

Хімич І. Ю., Латенко С. Б., Парахонько В. М.
**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ В
УКРАЇНІ**

Актуальність. Здоров'я студентської молоді є важливою умовою її самореалізації як у професійному плані, так і в особистому житті. Не випадково поряд із працівниками бюджетних сфер саме студентську молодь можна вважати найменш соціально та психологічно захищеною серед інших верств населення. На жаль, сьогодні стан здоров'я молоді викликає серйозне занепокоєння, особливо зараз, під час воєнної агресії в Україні. Саме тому критерієм нормального фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів є тільки один, але найголовніший - це високий функціональний рівень роботи всіх органів та систем, який можна отримати тільки в результаті регулярних та ефективних занять фізичною культурою і спортом, тому що тільки таким чином досягається високий рівень біологічної та соціальної адаптивності організму.

Результати дослідження. Студентське життя молоді протікає сьогодні в умовах постійних стресових ситуацій та підвищеної нервової напруги, що є наслідком військової агресії проти України та особливостями організації самого процесу навчання (дистанційний та змішаний режими), знаходженням за кордоном, невдоволеністю життям, страхом та іншими побутовими та особистими проблемами. Особиста висока тривожність негативно впливає на фізичний стан, поведінку студента, успішність у навчанні, а також на розвиток їх адаптаційних можливостей до умов навчання у вищій школі [3].

Організм людини є достатньо витривалим поки стресове навантаження не перевищує певної межі – *стресової стійкості*. **Стресостійкість** – це сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я. Значною мірою рівень стресостійкості зумовлений генетично. Ті, хто успадкував низьку стресостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій. З усіх видів стресу **найнебезпечнішим є хронічний стрес**, коли виявляються специфічні симптоми та ознаки виснаження організму:

- виникають проблеми зі сном: важке засинання, часті пробудження серед ночі, ранкова втома;
- відчувається зниження енергетики, загальна втома, безсилля;

- з'являються больові відчуття: найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, поперек, може з'являтися біль у животі, грудях, м'язах;
- турбують негативні думки, занепокоєння, тривога;
- втрачається здатність радіти, отримувати задоволення;
- з'являється почуття пригніченості, апатія, втрачається інтерес до всього;
- підвищується ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад;
- загалом, людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль [4].

Алгоритм роботи з хронічним стресом складається з 3-х основних напрямків: розпізнавання стресу, управління собою під час стресу, розвиток або підвищення стресостійкості організму (Рис.1).

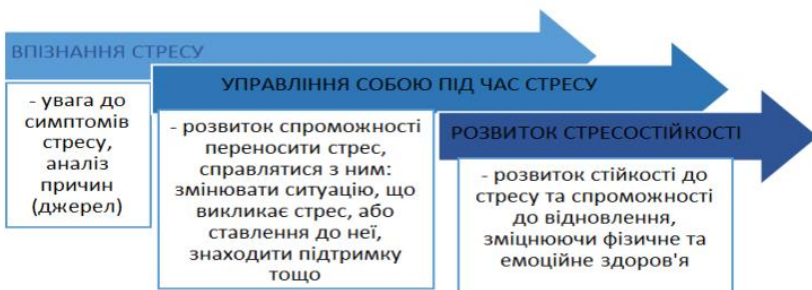


Рис.1. Алгоритм роботи з хронічним стресом

Дослідженнями вчених доведено, що насправді організм повністю не відновлюється після переживання стресу, і з кожним новим стресом спроможність людини долати його успішно зменшується і може досягти внутрішнього ліміту, після чого відбувається різке падіння енергії, вигорання (Рис.2.)

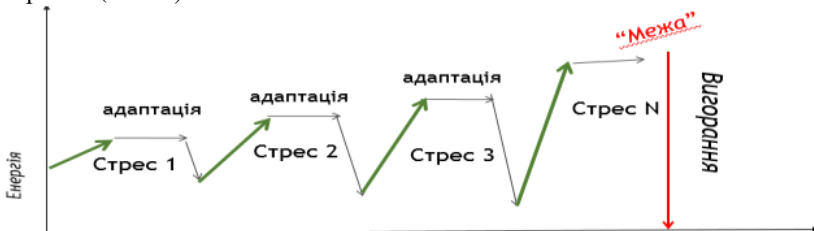


Рис.2. Схема вигорання внаслідок кумулятивного ефекту стресу

Проте стресостійкість можна підвищити різними способами. Існує багато ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами, що означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Психофізіологічні засоби відновлення використовують для подолання нервового стомлення. Це *фізичні, емоційні, інтелектуальні й*

духовні способи керування стресом. Також слід приділяти велике значення створенню сприятливих психофізіологічних умов відновлення, серед яких потрібно виділити раціональне управління вільним часом студентів, створення комфортних умов побуту і тренувань, використання відволікаючих чинників, створення в колективі дружньої і поважної обстановки. Тому багато що залежить від культури і такту, як самих студентів так і всього їхнього оточення. На Рис.3 представлено загальну схему керування стресом [1].



Рис.3. Загальна схема керування стресом

Фізичні способи керування стресом. Правильно організовані заняття фізичною культурою і спортом створюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної та дихальної та інших систем організму. Виконання фізичних вправ сприяє нормалізації зрушень, які виникають під час стресу та інших негативних впливів. Під час стресу ми дихаємо швидко і поверхнево, а для процесу заспокоєння важливим є глибоке дихання. Чимало вправ, які рекомендують для управління емоціями та стресом, передбачають використання саме технік глибокого дихання. Глибокий вдих у поєднанні з відносно різким, інтенсивним видихом стимулює нервову активність, натомість для заспокоєння потрібен глибокий вдих (носом) і видих, удвічі довший, ніж вдих (краще ротом) [7].

Згідно з дослідженням японських учених, вже через 20 занять люди, які практикували глибоке дихання, відзначали зниження частоти тривожних станів та загальне покращення емоційного контролю. Крім того, аналізи крові показали нижчий рівень кортизолу (гормону стресу) у цій групі. Національна служба охорони здоров'я Великобританії також рекомендує використовувати дихальні практики для зменшення тривоги. Наприклад, заплющити очі та дихати за схемою 4–7–8 (вдих на 4 рахунки, затримка на 7 та довгий видих на 8 рахунків). Користуючись цією технікою для нормалізації дихання протягом 4–7 хвилин, можна привести себе до

нормального стану досить швидко. Американські вчені довели, що саме такий метод допомагає тілу швидше розслабитись. Свідоме дихання активізує релаксацію організму та допомагає людині взяти себе в руки.

Систематичне виконання фізичних вправ веде до покращення нервової регуляції дихальної системи, а також сприяє підвищенню окисно-відновлюваних процесів в організмі за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробленням повноцінного та адекватного ритму дихання, використанням допоміжних дихальних механізмів (екскурсії грудної клітки і діафрагми, еластичності легень, тонусу міжреберних м'язів) в результаті чого підвищується насичення крові киснем. При підвищенні вмісту кисню в крові стабілізується артеріальний тиск, покращується живлення головного мозку, розслабляються м'язи / знімаються м'язові спазми. Це сприяє розслабленню всієї нервової системи людини. Симпатична нервова система перестає стимулювати вироблення кортизолу та адреналіну, що повертає людину до стану рівноваги [4].

Робота м'язів призводить до розширення судин, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність. Ефективно використовувати *техніки м'язового перенапруження або розслаблення*. Розслаблення м'язів - від висіння на турніку, простих потягувань є дієвим способом. Іншим способом є розслаблення м'язів через перенапруження. Для цього застосовують *методику релаксації за Джейкобсоном*: перенапружують групу м'язів, яка найбільше тонізується під час емоційної реакції, доводять її до максимального напруження, а потім максимально розслабляють для повного розвантаження нервової системи [6].

Загалом фізичні аеробні вправи (15-30 хвилин тричі на тиждень), прогулянки на повітрі вважаються універсальними прийомами, які допомагають долати стрес. Це підтверджують численні дослідження, згідно яких ті, хто займаються фізичними вправами, є більш стресостійкими, зазнають меншого впливу стресу та рідше схильні до депресії. Навіть невелика фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. *Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон)*. Фізичні навантаження та дихальні вправи, а також масаж та медитація позитивно впливають на емоційний стан, оскільки вони не лише дозволяють переключити увагу, але і *зумовлюють вироблення ендорфіну* – природного мозкового блокатора болю. Вони дозволяють організму отримувати необхідну життєву енергію, зменшують відчуття втоми, напруги, покращують сон та здатність концентруватися. Відомим є також спосіб виплескування емоцій на м'ячик-антистрес або боксерські груші тощо [2].

Ефективність навчально-тренувального процесу залежить не тільки від обсягу, інтенсивності та напруженості, але і його структури, тобто

чергування тренувальних навантажень і відпочинку. Тому при виборі засобів відновлення і їх дозуванні необхідно точно знати і враховувати виконані тренувальні навантаження. Також треба враховувати те, що кожна вправа, кожне тренувальне навантаження вибірково діють на функціонування різних органів і систем організму, однак треба пам'ятати і про загальний тренувальний ефект.

Раціональне харчування. Для розвитку спроможності організму долати стрес також важливе правильне харчування. Фахівці рекомендують споживання продуктів із вітаміном В (допомагає боротися зі стресом, зміцнює нервову систему), а також магнію для імунної системи (зелені овочі, шпинат, мигдаль, насіння); протеїнів, вітамінів А та С, антиоксидантів (картопля, полуниця, сир капуста, цитрусові). Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає їм підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів, тому необхідно контролювати в раціоні харчування кількість кофеїну, цукру, алкоголю, медикаментів [5].

Висновки: 1. Студентське життя молоді протікає сьогодні в умовах постійних стресових ситуацій та підвищеної нервової напруги, що є наслідком військової агресії проти України та особливостями організації самого процесу навчання (дистанційний та змішаний режими).

2. Найнебезпечнішим для людини є хронічний стрес, при якому з'являються специфічні симптоми та ознаки виснаження організму. Стресостійкість та керування стресом у студентів можна підвищити фізичними, емоційними, інтелектуальними та духовними способами впливу.

3. Фізичні методи впливу – це заняття фізичною культурою і спортом, які створюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Фізичні вправи сприяють нормалізації зрушень, які виникають під час хронічного стресу та інших негативних впливів, особливо корисними є плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

4. Адекватні фізичні навантаження, дихальні вправи, масаж, медитація, раціональне харчування позитивно впливають на фізичний та емоційний стан і дозволяють контролювати рівень хронічного стресу у студентів ВНЗ.

Література

1. Біоритми // : навч.-метод. посіб. / уклад. О. Г. Лановенко, О. О. Остапівшина. — Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2013. - С. 25.

2. Вісковатова Т.П. Фізична культура і розвиток вищих психічних функцій // Молода спортивна наука України: 36. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 1. – Львів: 2003. – С. 15 – 17.

3. Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О.І. Мозговий, І.С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету. - № 2(8), 2012. – С.92-97.

4. Оптимізація адаптаційної стійкості особистості студента під час навчальної діяльності Укладачі: Любченко Наталія Вікторівна, Єжова Ольга Олександрівна Навчально-методичні рекомендації Суми: Вид-во СумДПУ, 2009 р.

5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й., Литвин М.П., Бурко С.В. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. – К.: НАУ, 2006. – 43 с.

6. Сеймук А.О. Характеристика стану здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / А.О. Сеймук, Ю.А. Попович, А.К. Мумінов // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць.– Харків: ХДАФК, 2010. - № 3. – С. 43-49

7. Субота В.В. Психофізіологічний стан організму студентської молоді. Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення» (5 грудня 2022 року) Черкаси - 2022 с.104-108.