

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОРТУ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

Вінницький національний технічний університет

### Анотація:

*У реаліях сьогодення потрібно слідувати за вирієм подій і залишатись при цьому у нормальному психологічному стані. Під впливом пандемії, яка і досі переслідує багато країн, через агресивні військові дії сусідньої країни до нашої держави людина перебуває в постійному стресі. Студенти можливо навіть більше за інших знаходяться під важким психологічним тиском через навчання і зовнішні фактори. Тому доцільно зараз як ніколи покращувати емоційний фон, підтримувати психологічну рівновагу і боротися зі стресами засобами фізичної культури, включати спорт та фізичні, м'язові навантаження у повсякденне життя сучасного студента.*

**Ключові слова:** Стрес, спорт, студенти, фізична активність, здоров'я.

### Abstract:

*In today's realities, it is necessary to follow the course of events and at the same time remain in a normal psychological state. Under the influence of the pandemic, which still haunts many countries, due to the aggressive military actions of a neighboring country against our state, a person is under constant stress. Perhaps even more than others, students are under heavy psychological pressure due to studies and external factors. Therefore, it is advisable now more than ever to improve the emotional background, maintain psychological balance and fight stress by means of physical culture, to include sports and physical, muscular loads in the everyday life of a modern student.*

**Keywords:** Stress, sports, students, physical activity, health.

Більше трьох років українці живуть в умовах постійного стресу. Країна пережили два важких роки пандемії з усіма можливими локдаунами, обмеженнями в спілкуванні, ізоляціями, дистанційним навчанням на усіх рівнях освітнього процесу. Зараз, вже більше року Україна перебуває в надзвичайно важкому стані активної війни Росії проти нашої держави. І з'явилися нові реалії з обмеженнями у навчанні, перебуванні в укриттях, евакуації, відсутності світла та зв'язку. Навіть якщо людина перебуває далеко від зони бойових дій, все одно буде відчувати сильний стрес. Цьому сприяють відчуття невизначеності, невпевненість у майбутньому, відсутність гарантій власної безпеки, щоденне багатогодинне спостереження за новинами та за інформацією з ТБ та соцмереж, постійна знервованість і хвилювання, недосип через повітряні тривоги, розлади сну та харчової поведінки. Внаслідок усіх цих факторів знижується концентрація, яка необхідна для навчання, навіть якщо воно здійснюється в режимі онлайн. У такій складній ситуації здатні допомогти різні засоби, найдієвішими з яких є фізична активність та спорт.

Студентам закладів вищої освіти і без усіх цих факторів доводиться постійно перебувати у стресі з різних причин: через навчання, можливу роботу, а також через розлад реакцій пристосовання, пов'язаних із вступом у доросле життя, можливо без батьків. Здається, що в такому вирі подій спорту немає місця, але це зовсім не так. Саме заняття фізичною культурою можуть виявитися вкрай корисними для усунення наслідків перебування в постійному стресі та для загального оздоровлення організму. Фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань. Фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму [5]. Заняття фізичними вправами не тільки допомагають знімати стрес, але і, будучи профілактичним засобом при негативних впливах емоційного стресу, дозволяють з меншими руйнівними наслідками сприймати сам стресовий фактор [7].

Стрес став неминучим супутником життя сучасної людини. Стрес – один із механізмів адаптації в організмі людини у відповідь на стресорну дію будь-якої природи, в тому числі і психологічної [2]. Виділяють об'єктивні та суб'єктивні причини розвитку стресу. До об'єктивних можна віднести: умови

життя, навчання та роботи; люди, з якими взаємодіє студент; соціальні чинники середовища; надзвичайні обставини. До суб'єктивних причин стресу можна віднести: психологічні особливості особи, внутрішній особистісний адаптаційний потенціал, стилі поведінки людини та інші причини [4]. Якщо розглядати об'єктивні причини стресу у студентів, можна дійти висновку, що, зазвичай, він викликаний низкою чинників: чималий обсяг інформації, що отримується під час навчання, обстановка всередині навчального колективу, самотійне життя без колишньої підтримки рідних людей, які опікуються студентом із самого його народження [1]. Представляючи суб'єктивні причини, це, швидше за все, будуть проблеми з комунікацією у студента, а також проблема надто складного навчального процесу. Що відбувається з організмом під час стресу. Мабуть, всі чули про так званий “гормон стресу” кортизол. Насправді, кортизол – надзвичайно важливий гормон в нашому організмі, який регулює багато важливих процесів в нашому тілі, а саме: реакцію організму на стрес, артеріальний тиск, рівень цукру в крові, впливає на цикли сну та активності, допомагає контролювати використання білків, жирів та вуглеводів. Тіло людини постійно контролює рівень кортизолу, щоб підтримувати гомеостаз – сталість внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму. Коли ж рівень кортизолу сягає вище або нижче норми – це завдає суттєвої шкоди здоров'ю.

Система реакції організму на стрес зазвичай є саморегульованою. Щойно реальна або уявна загроза минула, рівень гормонів повертається до норми. Коли рівень адреналіну та кортизолу падає, частота серцевих скорочень та кров'яний тиск повертаються до початкового рівня, а інші системи відновлюють свою звичайну роботу. Але коли стресові фактори постійно присутні людина весь час відчуває, що її атакують (в данному випадку сигналами повітряної тривоги, пусками ракет, обстрілами, поганими новинами, звістками про загибель і т.ін) – цей стан «бий або біжи» залишається активним довгий час. Тривала активація системи реагування на стрес і подальший надмірний вплив кортизолу та інших гормонів стресу можуть порушити майже всі процеси в організмі. Це може призвести до багатьох проблем зі здоров'ям, у тому числі: занепокоєння та тривожність, депресія, проблеми із травленням, головні болі, м'язова напруга та біль, хвороба серця, високий кров'яний тиск, зниження імунітету, вразливість до вірусних захворювань, проблеми зі сном, збільшення ваги або навпаки, її різка втрата, порушення когнітивних функцій (швидка втома, погіршення пам'яті та проблеми із концентрацією). І хоча рівень стресу неможливо виміряти в цифрах, його наслідки є цілком реальними, а багато хто з нас вже відчуває їх на собі.

Як тренування допоможуть у боротьбі зі стресом? Наразі немає масштабних досліджень на тему саме воєнного стресу, але відомо, що фізична активність під час «завалів» у навчанні або на роботі, надзвичайних ситуацій у сім'ї, проблем у стосунках та інших допоможе менше відчувати стрес і пережити ситуацію з кращим фізичним та психічним здоров'ям. Фізична активність та спорт робить нас задоволеними в прямому сенсі, адже тренування сприяють утворенню ендорфінів – молекул, схожих за хімічним складом на морфін. Чим більше ендорфінів, тим щасливішою відчувається людина, до того ж ендорфіни діють як природне знеболювальне. І навіть це ще не все: спорт сприяє виділенню таких нейромедіаторів як дофамін і серотонін. Дофамін є важливою складовою системи винагороди відповідальний за мотивацію, відчуття задоволення, він важливий для належного функціонування когнітивної діяльності. Біг та заняття фізичними вправами на свіжому повітрі сприяють також виділенню серотоніну – нейромедіатору, який часто називають “гормоном щастя”. Саме з нестачею серотоніну пов'язують клінічну депресію, занепад сил та постійні перепади настрою.

Будь-які заняття спортом корисні: ранкова зарядка або годинне заняття кардіовправами, спокійна і розслаблена йога, чи високоінтенсивне тренування на біговій доріжці або силові вправи на тренажерах – доведено, що фізичні вправи знижують рівень кортизолу. Також, тренування покращують якість сну. Стрес несумісний із розслабленим, відновлюючим сном: думки тривожні, ЧСС підвищене, м'язи скуті та напружені, отже регулярні тренування допоможуть легше заснути та спати міцніше, спокійніше та довше.

Спорт допоможе покращити когнітивні процеси. Мабуть, це відчуває кожен із нас – неможливість сконцентруватися, погіршення пам'яті, постійне відчуття що ви десь “затупили”. Навіть одна пробіжка впливає на хімічний склад мозку в частині, яка відповідає за когнітивні функції завдяки підвищеному надходженню кисню до префронтальної кори. Це сприяє пришвидшенню прийняття рішень, зниження імпульсивності та збільшення концентрації уваги, якщо ви регулярно тренуєтесь.

Відчуття меншого розладу в голові та більшої ясності розуму допоможе зменшити відчуття безпорадності та тривоги.

Важливо пам'ятати: спорт сам по собі не вилікує депресію, тривожні розлади, панічні атаки та інші ментальні розлади. Якщо ж людина відчуває, що її стан набагато гірший, ніж просто погані думки – потрібно звернутися за допомогою до спеціаліста.

В перші дні, особливо, якщо ви повертаєтесь до спорту після тривалої перерви, краще вимкнути гаджети і довіряти відчуттям: перші кроки будуть важкими, тож не варто дивитися на цифри, інакше додатковий стрес від побаченого вам гарантований. Також дуже ймовірно, що пульс буде надвисокий, але десь те саме відбувається, коли людина читає новини або слухає сирену, тому не варто сильно перейматися – згодом організм пристосується і серцевий ритм повернеться до звичайних показників. Якщо ви тренуєтесь в спортзалі і також відновлюєте регулярні тренування, в перші декілька занять рекомендується знизити робочу вагу на 20-30%, щоб наступного дня м'язи не страждали від пекельної крепатури і звикали до навантажень поступово. Відмовитися від “спорту високих досягнень”. Теперішні умови не дуже сприяють спортивному прогресу, і поради про “добре спить і збалансовано харчуйтеся” наразі сприймаються як чорний гумор. Обережно потрібно планувати збільшення темпу, кілометражу або робочої ваги на силових тренуваннях, краще розглядати заняття спортом як підтримку свого організму в непростий час.

Заняття фізичною культурою здатне позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного стану студента. Під час такого фізичного навантаження студент абстрагується від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страху, надмірних переживань та повністю зосереджує свою увагу на правильності виконання вправ. Завдяки такому переключенню нервова система перебуває у відносному спокої, що дозволяє знизити вплив стресу на організм індивіда [3]. Студентам при можливості вибору як провести урок з фізичної культури, лекційним заняттям або практичним, краще обрати останнє, виконувати завдання викладача, по можливості знімати відео заданих вправ і надсилати для звіту, адже контроль і оцінювання інколи більше мотивують ніж власне бажання. Фізичні вправи допомагають не лише впоратися зі стресом, а й його наслідками, оскільки тренують усі системи організму від серцево-судинної до нервової та дихальної. Організм студента, що постійно практикує заняття з фізичної культури стикається з різними негативними проявами довкілля. Він може легко протистояти негараздах на відміну від студента, який всіляко уникає фізичного навантаження.

Також потрібно дотримуватись режиму дня. Намагайтеся лягати спати і прокидатися в один і той самий час – не важливо, чи це буде 23-7, 12-8 або 1-9, головне вибудувати системність і дати можливість організму налагодити свої циркадні ритми. Якщо ніч виявилася неспокійною – не відмовляйте собі в денному сні. По можливості урізноманітнити своє харчування, збагачувати здоровою їжею та уникати алкоголю.

Під час тренування спробуйте вимкнути негативні думки, яких назбиралося багато, але спробуйте зупинити цей монолог в голові. Натомість сконцентруйтеся на фізіології процесу: чи правильно я дихаю, що відчувають мої м'язи, чи слідкую я за поставою, чи працюю я руками, як виглядає моя техніка та ін.

**Висновки.** Дбаючи про власне здоров'я засобами фізкультури і спорту, людина робить для себе лише краще, так як фізичні вправи надають багато переваг у боротьбі з поганим настроєм, впливають на багато аспектів психічного, фізичного і ментального здоров'я, в тому числі на зниження рівня стресу. Підсумовуючи, можна стверджувати, що фізична культура вкрай сприятливо впливає на здоров'я студентів. Однак багато студентів ставляться надто легковажно на стан свого здоров'я та нехтують виконанням комплексів вправ на заняттях з фізичної культури. Тому викладачам фізичної культури необхідно залучати студентів до активного заняття спортом, щоб запобігти негативним наслідкам стресу в їхньому житті. І, можливо, коли ви звернете на ці переваги увагу, то у вас з'явиться мотивація нарешті вийти на тренування. І не просто почати тренуватись, а отримати від цього задоволення. Коли ви отримуєте енергію після тренувань, займатися іншими обов'язками буде легше. Це підтверджують і дослідження: ті, хто включає тренування у свій щоденний розклад, набагато продуктивніші за своїх не таких активних колег.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К. В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. Вісник морської медицини. 2013. - № 3. - С. 13-17.
2. Алексєєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. - № 6. - С. 3-6.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2004. - № 3. - С. 41-43.
4. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації. Товт В. А., Дуло О. А., Михайлович С. О., Товт-Коршинська М. І. - Ужгород, 2009. - 184 с.
5. Левків, В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. Львів, 2001. - С. 56–58.
6. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. У кн.: Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Вип. 9, т. 3. - С. 82-85.
7. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. - Вип. 39(4). - С. 290-294.

**Колос Олена Анатоліївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [lena1982kolos@gmail.com](mailto:lena1982kolos@gmail.com)

**Kolos Olena A.** – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [lena1982kolos@gmail.com](mailto:lena1982kolos@gmail.com)

**Підлужняк Олександр Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [pidluzhniakalex@gmail.com](mailto:pidluzhniakalex@gmail.com)

**Pidluzhniak Oleksandr I.** – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: [pidluzhniakalex@gmail.com](mailto:pidluzhniakalex@gmail.com)

**Столярник Владислав Анатолійович** – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [vladstolarik067@gmail.com](mailto:vladstolarik067@gmail.com)

**Stolyaryk Vladyslav A.** – assistant of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. Email: [vladstolarik067@gmail.com](mailto:vladstolarik067@gmail.com)