

дефіцита двигальної активності; стремління к спортивним событиям, ввиду их високої емоціональності; стремління к фізическому розвитку, становленію характера; стремління проявить себя.

Данні результати обусловлені тем, що мужчіни, займаючіся регбі, вибрали данний вид спорта с целью стремління к гармоничному фізическому розвитку, становленію характера, достижения наивысшего спортивного результата.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что, зная доминирующие мотивы занятий регбі, существует возможность привлечь подрастающее поколение в спортивные секции, стимулировать активность спортсменов, повышать их мотивированность к занятиям командными видами спорта, а именно регбі.

#### Источники

1. Васильев А. С. Занятие регбі как социально-педагогическая основа самореализации и здоровьесбережения / А. С. Васильев, О. А. Козырева // Социология и образование: проблемы и перспективы: материалы Российской научно-практической конференции. – Ижевск: изд-во «Удмуртский университет», 2014. – С. 55-56.
2. Дерксен Л. А. Система принципов управления обучающимися, занимающимися регбі, как основа педагогического взаимодействия / Л. А. Дерксен, О. А. Козырева, Я. Е. Завьялова // Проблемы и перспективы развития образования: матер. Междун. науч.-практ. конфер. – Пермь: Меркурий, 2014. – С. 151-153.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С. В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии (Серия «Психология»). – 2013. – №1(13). – С. 75-84 с.
5. Шаболтас А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А. В. Шаболтас. – СПб, 1998. – 21 с.

**Цигановська Наталія Василівна**  
Харківська державна академія культури  
**Гончар В'ячеслав Володимирович**  
Харківська державна академія культури  
**Батулін Дмитро Станіславович**  
Харківська державна академія культури

### МІНІМІЗАЦІЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Стаття присвячена протидії стресу та стресовому напруженню. Проаналізовано сучасний досвід мінімізації наслідків стресу за допомогою різних засобів: медичних, психологічних, лінгвістичних, фізичних (в тому числі й фізичної активності). Визначено теоретичні основи програми навчання студентської молоді мінімізації наслідків стресу засобами фізичної активності. Ключові слова: стрес, фізична активність, рухова активність, студентська молодь, наслідки стресу, засоби подолання стресу, мінімізація наслідків стресу, практичні вправи.*

Актуальність. Життя сучасної людини є досить динамічним й потребує оволодіння багатьма навичками, які дозволять їй в майбутньому бути компетентним фахівцем. До таких навичок зокрема відносять: самонавчання та готовність до постійного оновлення знань, вміння планувати та розподіляти час, здатністю генерувати ідеї й працювати в команді, презентувати результати своїх проєктів, бути креативним тощо.

Виконання багатьох завдань одночасно неодмінно актуалізує ситуації стресової напруги, які особистість має швидко подолати. Саме тому стресостійкість та вміння протидіяти стресовій нарузі є важливим soft-skills майбутнього фахівця. Зрозуміло, що заняття із фізичної культури не є основним джерелом формування загальних компетентностей у здобувачів освіти, але дозволяє розширити їхні можливості щодо управління стресом та мінімізації наслідків стресу засобами фізичної активності.

Огляд джерел. Теоретичні основи виникнення, перебігу та протидії стресу проаналізовано та уточнено Л. Наугольник, Л. Потапук, Т. Сиротюк, Х. Стельмашук. Методи та стратегії подолання / управління стресами розглянуто та систематизовано у роботах Б. Бірона, Г. Петрик; З. Сивогракової, Х. Стельмашук; в студентському середовищі – З. Карпик, Ю. Ющенко. Фізичну активність як засіб зняття стресової та/або психоемоційної напруги визначено у науковому доробку Д. Батуліна, П. Бигар, В. Гончара, Ю. Мосейчук, Н. Цигановської; в ситуаціях екзаменаційного стресу серед студентів – О. Антонюк, С. Кисилівської, Ю. Россипчук, Ю. Самаріної, Ю. Човнюк.

Водночас аналіз джерел довів, що відсутнє розуміння фізичної активності як складової стресостійкості майбутнього фахівця; недостатньо визначено можливості фізичної активності як засобу мінімізації наслідків стресу серед студентської молоді.

Мета. Проаналізувати сучасний досвід протидії стресовому напруженню за допомогою засобів фізичної активності та визначити теоретичні основи програми навчання студентської молоді мінімізації наслідків стресу засобами фізичної активності.

Основні матеріали. Стрес – неспецифічна (тобто не пов'язана з конкретною причиною), універсальна реакція організму на зовнішні впливи, що потребує змін (Г. Сельє) [3, с. 9]. Стресове напруження виникає у будь-якій несподіваній, новій та / або незвичній ситуації, короткочасно підвищує фізичні можливості та психологічні здатності особистості та спрямоване на подолання зазначеної ситуації, пристосування до неї. Виділяють наступні види стресів: 1) фізіологічний стрес, пов'язаний з фізичними навантаженнями; 2) емоційний стрес – стан емоційного перевантаження, що викликає зміни в психічній активності людини; 3) інформаційний стрес – стан інформаційного перевантаження, коли індивід не справляється з поставленим завданням; не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі; 4) посттравматичний стрес – який виникає в результаті переживання ситуацій, що психічно травмують і виходять за межі звичайного людського досвіду і загрожують фізичній цілісності суб'єкта та / або інших людей [5, с. 6].

Нормальний перебіг стресу передбачає проходження трьох основних стадій: 1) тривоги (відбувається мобілізація всіх захисних сил організму, посилюються психічні функції та загальний рівень праце спроможності); 2) стабілізації / опору / резистентності / адаптації (витрати адаптаційних резервів організму набувають збалансованості); 3) виснаження (що є наслідком сильної перенапруги особистості, енергетичних витрат та свідчить про необхідність часу на відновлення / відпочинок). Як зазначають О. Редька та О. Чумаченко, автори монографії «Спорт та стрес» «Стадія тривоги завжди спостерігається на початку стресу. Однак, стадія резистентності може бути відсутня... Загальний адаптаційний синдром, що виникає в стадію резистентності, обертається фазою виснаження тільки при сильних і тривалих стресах...» [7, с. 32].

Об'єктивними причинами виникнення стресів є: 1) умови життя і роботи особистості (зокрема побутові проблеми, інтенсивність роботи, незручний графік, застаріле обладнання, якість питної води, екологічні проблеми тощо); 2) особливості взаємодії з іншими людьми – членами родини, друзями, колегами на роботі; 3) політичні і економічні фактори (низькі доходи, невизначеність перспектив, неефективність політичної влади, непрацююче законодавство тощо); 4) надзвичайні обставини (природні, техногенні, соціальні, медичні тощо). Суб'єктивні причини виникнення стресів включають все те, що особистість оцінює таким, що є шкідливим та потенційно загрозливим для неї.

Наслідки стресу досить різноманітні: дратівливість, пригніченість, тривожність, агресивність, апатія, зниження когнітивних функцій та мотивації, зменшення соціальної активності, відчуття постійного напруження, безсоння, втрата апетиту, зниження імунітету, загострення хронічних захворювань тощо. Водночас стрес помірної сили поліпшує увагу, підвищує зацікавленість у досягненні поставленої мети, підвищує настрій. Протидіяти негативному впливу стресів на особистість допомагають різні засоби: медичні, психологічні, фізіологічні.

Враховуючи той факт, що головним механізмом зменшення стресового напруження людини протягом багатьох тисячоліть була саме фізична активність, її значення для мінімізації наслідків стресів для сучасної особистості цілком зрозумілі. Так З. Сивогракова зазначає, що «чутливість людини до стресорів визначається рівнем її стресостійкості», а фізіологічними передумовами останньої є «певний стан ендокринної системи і хороша фізична форма індивіда» [5, с. 15-16]. Українська науковиця Г. Петрик підкреслює: «психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, а регулярне виконання фізичних вправ врівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт – ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон та не мають вікових обмежень» [4, с. 220]. Належний рівень фізичної активності сприяє покращенню не тільки психічного стану організму, але й дозволяє підтримувати потрібний рівень психоемоційної напруги [6, с. 194]. Тобто, фізична активність є дієвим засобом зменшення психологічної напруги та мінімізації наслідків стресу.

Теоретичним підґрунтям програми навчання студентської молоді мінімізації наслідків стресів засобами фізичної активності є взаємозв'язок фізичної та психічної активності, що створює можливості для зменшення психічної (емоційної, стресової) напруги через зменшення напруги фізичної. Навчання студентської молоді базовим основам зменшення фізичної напруг та досягнення м'язового (і як наслідок психічного) розслаблення дозволить майбутнім фахівцям в подальшому самостійно використовувати запропоновані техніки задля зменшення стресової напруги та відновлення психоемоційної рівноваги.

Програма навчання студентської молоді мінімізації наслідків стресу засобами фізичної активності представляє собою комплекс вправ, що складається з декількох компонентів: 1) дихальна гімнастика (наприклад за А. М. Стрельніковою); 2) вправи на м'язове напруження; 3) вправи на розтяжку.

1. Дихальна гімнастика. Психофізіологічна роль вдиху та видиху є різною. Вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується відчуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює

негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла. Поєднання глибоких та повільних вдихів та видихів дозволяє особистості заспокоїтися.

За приклад, можна взяти наступну техніку дихальної гімнастики: положення тіла вільне, очі заплющені, вся увага зосереджена на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робиться повільний глибокий вдих (дихання – нижнє, животом, грудна клітина – нерухома). Потім на наступні чотири рахунки дихання затримується. Далі – плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6. Знову затримка дихання на рахунок 1-2-3-4 [1]. Після цього вся вправа повторюється з початку. Вже через декілька хвилин можна помітити зменшення стресової напруги.

Іншим варіантом дихальна гімнастика є техніка, запропонована А. М. Стрельніковою. Вона включає багато вправ, але базовими з них є три – «Долоньки», «Погончики» і «Насос» [2].

2. М'язове напруження. М'язове розслаблення дозволяє людині зняти й надлишкову стресову та психоемоційну напругу. Саме тому масаж, тепла ванна або душ покращують самопочуття людини, її настрій. М'язове напруження із подальшим розслабленням є важливою технікою мінімізації негативних наслідків стресу й використовується як елемент в деяких видах тренувань (йога, пілатес тощо).

Одна із технік передбачає напруження виключно пальців ніг. Напруга пальців ніг знімає напругу інших частин тіла. Найкраще її виконувати в лежачому положенні. За допомогою м'язів зігніть всі десять пальців ніг у напрямку обличчя й рахуйте до десяти. Потім розслабте пальці (також повільно рахуючи до десяти). Повторюється 10 разів. Інший варіант цієї техніки передбачає напруження виключно плечової зони. Сидячи із прямою спиною необхідно максимально підняти плечі, напружуючи м'язи, затриматися на декілька секунд, а потім різко повернутися у початкове положення. Більш складним варіантом (за організацією зовнішніх умов та затратами часу) є техніка, що включає в себе напруження та розслаблення м'язів всього тіла по черзі: пальці ніг, ступні, гомілки, коліна, стегна, сідничні м'язи, живіт, спина й плечі, кисті рук, передпліччя, шия, лицьові м'язи.

3. Розтяжка. Розтяжка знімає стресове напруження накопичене у м'язах. Обережно розтягуючи кожну групу м'язів можна поступово не тільки фізичного, але й психічного розслаблення. Найбільш простим варіантом цієї техніки є повільне розтягування м'язів у будь-якій послідовності. Вирішальне значення тут має саме рух, який відволікає увагу від стресових ситуацій та знімає напругу.

Висновки та перспективи подальших досліджень: Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Вміння протидіяти та мінімізувати негативний вплив стресів в особистому житті та професійній діяльності дозволить особистості гармонійно розвиватися та розумно будувати власне життя. Навчання у ЗВО створює майбутнім фахівцям можливості для розвитку в собі soft-skills, в тому числі й навичок управління стресом.

Використовуючи засоби фізичної активності як ефективний інструмент управління стресом можна суттєво мінімізувати вплив негативних наслідків стресу на організм людини. Запропонована програма навчання студентської молоді мінімізації наслідків стресу засобами фізичної активності має практичну спрямованість, дозволяє навчитися швидко зменшувати стресове напруження й відновлювати рівновагу, та може бути реалізована у процесі вивчення такого освітнього компонента як «Фізична культура». В подальшому потребують вдосконалення, розширення та деталізації запропоновані техніки, а також статистичні дослідження спрямовані на визначення зв'язку між запропонованою програмою та рівнем стресостійкості особистості.

#### Джерела

1. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://glsch3.wordpress.com/2020/04/23/вправи-для-зняття-стресу-та-емоційно/>
2. Вправи для зняття стресу: дихальні, фізичні, психологічні [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://medicine.co.ua/porad-vid-likariv/5687-vpravu-dla-znata-stresy.html> (дата звернення 20.01.2022)
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
4. Петрик Г. Методи подолання стресу. Гуманітарні та соціальні науки : матеріали І Міжнародної конференції молодих вчених HSS-2009, 14-16 травня 2009 року, Львів, Україна. Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2009. – С. 219-220.
5. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: конспект лекцій / З. А. Сивогракова. – Харків: УкрДУЗТ, 2015. – 44 с.
6. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Фізична активність як засіб зняття психоемоційної напруги. Людина, суспільство, комунікативні технології: матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції 21-22 жовтня 2021 р. – Харків: ДІСА ПЛЮС, 2021. 340 с.
7. Чумаченко О. Ю. Спорт та стрес: монографія / О. Ю. Чумаченко, О. Г. Редька. – Миколаїв: МНУ, 2019. – 210 с.