

2. Heusner W. The theory of strength development for swimming and other sports-part 2. Strength Cond. J. 1981 P. 36-39.
3. Monu J.M. Sport-specific training for a competitive freestyle sprint swimmer. J. Strength Cond. Res. 2013.-P. 48-55.
4. Baechle T.R. Resistance Training. In: Baechle T.R., Earle R.W., editors. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics; Champaign: 2000.- P. 395–426.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).06)

Анікеєнко Л.В.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

Білоконь В.П.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ДЛЯ БОРТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Стрес – це реакція організму на різні фізичні, емоційні та психологічні навантаження. Він може виникати у відповідь на ситуації, які ми сприймаємо як такі, що загрожують або викликають тривогу. Стрес може негативно впливати на здоров'я людини. Він також може впливати на наш емоційний стан, включаючи депресію, тривогу та дратівливість. Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Як відомо, навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою, проте, є ситуація, коли людина занедажує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій «середнього ступеня ваги» [3]. Студенти відносяться до категорії осіб які підлягають під підвищений вплив стресу в певному проміжку часу в житті. Зміна обставин життя з батьківського дому на гуртожиток, швидкий та інтенсивний темп і ритм в навчанні, а також період сесії дають свої пагубні результати.

Тому важливо навчитися ефективно керувати стресом та знаходити способи розслаблення та відпочинку. Це може включати фізичну активність, медитацію, глибоке дихання, спілкування з близькими людьми або хобі.

Ключові слова: студенти, стрес, копінг, стратегія, фактори, методи, боротьба.

Anikeienko Larysa, Bilokon Viktor. Coping strategies for fighting stress in students during studi. Ambiguity in the understanding of the nature of stress has led to differences in views on its essence. As many years ago, when the world-famous scientist H. Selye founded the theory of stress, there is still no more famous and at the same time more controversial scientific term than "stress" in the scientific literature. Stress is the body's reaction to various physical, emotional and psychological stresses. It can occur in response to situations that we perceive as threatening or anxiety-provoking. Stress can negatively affect human health. It can also affect our emotional state, including depression, anxiety and irritability. Stresses are acute and chronic, accumulating gradually. As you know, even a single super-acute stress, caused by, for example, a tragic event, can cause serious illness and even death. Much more typical, however, is the situation when a person falls ill as a result of simultaneous exposure to several "moderate" stressful events [3]. Students belong to the category of persons subject to the increased influence of stress in a certain period of time in life. The change in living circumstances from the parents' home to the dormitory, the fast and intense pace and rhythm of studies, as well as the session period have their disastrous results.

Therefore, it is important to learn how to effectively manage stress and find ways to relax and rest. This can include physical activity, meditation, deep breathing, socializing with loved ones, or a hobby.

Key words: students, stress, coping, strategy, factors, methods, struggle.

Постановка проблеми. Практично кожний студент має справу у своєму житті зі стресом та проблемами під час навчання. Деякі із-за цього засмучуються і не знають, що робити, а інші застосовують копінг-стратегії, навіть не підозрюючи про це, щоб упоратися з факторами, які їх пригнічують. Однією зі стратегій є вирішення проблеми. Під час цього етапу студент намагається виробити можливі розв'язання проблеми та вибрати найбільш підходящий варіант. Прояв активних дій, спрямованих на вирішення проблеми, є ще однією копінг-стратегією. Крім того, опосередкована дія – це наступний спосіб боротьби зі стресом. Суть його полягає у зниженні рівня впливу стресу на організм та психіку студентів, шляхом використання медитації, йоги та інших методів. Нарешті, існує стратегія «владання», яка спрямована на зниження проявів стресу та покращення психологічного стану людини. Сюди входять такі методи, як позитивне мислення, вправи на дихання та інші методи релаксації. Використання копінг-стратегій може допомогти впоратися зі стресом і проблемами, і продемонструвати, що студенти можуть бути більш адаптивними та успішними у своєму житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Tkachyshina O.R. розглядає найбільш важливі складові особистісного потенціалу і розподіляє їх на декілька частин [1]. Тутarenko T. M., Lеріkhova L. A., досліджуючи стрес виявили те що людина іноді потрапляє в катастрофічні, кризові чи фрустраційні ситуації з якими їй доводиться впоратися [2]. В своїй роботі Naugolnik L.V. наголошує що стреси бувають гострими й хронічними [3]. Vary M. Y. наголошує на тому що важливість вивчення психічних станів пояснюється тим, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки й діяльності [4].

Мета дослідження: знаходження механізмів нейтралізації сильного психічного та емоційного тиску, що займає велике місце в житті студентів, які тільки розпочали доросле життя. Це можна зробити за допомогою психічної

саморегуляції та управління своїми емоціями. Здоров'я та психіка безпосередньо пов'язані між собою, тому дуже важливо навчитися керувати своїми почуттями та емоціями, щоб не допустити розвитку стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Важливість вивчення психічних станів пояснюється тим, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки й діяльності. Особливо це стосується людей, специфіка діяльності яких та умови її виконання часто мають складний, надзвичайний характер [4].

В науці особистісного зростання та саморозвитку існує теорія копіngu, яка допомагає людям боротися зі стресом та незважаючи на складності життя продовжувати рухатися вперед. Ця теорія виникла в ХХ столітті Абрахамом Маслоу, але актуальна і сьогодні. Копінг - це мінлива поведінка і когнітивні стратегії, покликані допомогти людині впоратися з труднощами життя, які перевищують її можливості. Основною ідеєю копіngu є поведінка, що відображає наявність здатності до адаптації та готовність вирішувати життєві проблеми.

Ключовим елементом використання технік копіngu є можливість вибору активних дій на вирішення конкретних проблем. Важливо розуміти, що копінг-поведінка не є універсальним рішенням для всіх людей та за всіх обставин.

Існує кілька факторів, які впливають на здатність людей до копіngu, таких як емпатія, умови довкілля, локус контролю та «Я-концепція». В теорії Маслоу про особливості копінг-поведінки зазначається, що вона є альтернативою експресивній поведінці. Експресивна поведінка — це така поведінка, яка спрямована на зовнішню реакцію подій в житті, замість того, щоб просто адаптуватися до обставин, що змінюються.

Таким чином, теорія копіngu може бути корисною для студентів, які зазнали і зазнають труднощі в студентському житті.

Досягнення вирішення проблем та боротьба зі стресом.

Частіше за все студенти зацікавлені в думці про вирішення проблеми, забуваючи, що її вирішення може бути досягнуто не лише шляхом її вирішення, але також запобіганням та одержанням соціальної підтримки. Це підтверджується теорією копінг-поведінки, яка включає використання ресурсів особистості і середовища.

Серед ресурсів студентського середовища важливим є соціальна підтримка, яку можна отримати від рідних, друзів та колег. Серед особистісних ресурсів – позитивна самооцінка, оптимістичний світогляд, емпатія, взаємодія з іншими людьми та інші психологічні структури.

Джерело стресу впливає на студента, і відбувається первинне оцінювання, яке визначає тип ситуації – сприятливу чи загрозову. Формуються механізми захисту, і процеси, пов'язані з подоланням особистістю несприятливої ситуації, яка є частиною емоційних реакцій, на які впливає емоційна стабільність.

Мета емоційних реакцій — направити їх на видалення, зменшення або усунення чинного джерела стресу, який оцінюється вдруге на етапі вибору однієї з трьох стратегій поведінки: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована або поведінка уникання проблеми.

Страх – це природна людська реакція на небезпеку, але іноді вона може перешкоджати нашим бажанням та цілям. Одним із способів боротьби зі страхом є активні дії – дії, які дозволяють зменшити чи усунути небезпеку. Ці дії можуть бути різними і залежать від конкретної ситуації, але зазвичай вони включають кілька основних видів: втеча – спроба втекти від небезпеки. Напад – спроба атакувати небезпеку, щоб усунути її. Насолода - це дія, яка приносить задоволення і допомагає забути про страх. Страждання – це дія, що допомагає пережити небезпеку. Прийняття – це дія, яка дозволяє прийняти небезпеку та впоратися з нею. Протистояння - це дія, яка дозволяє боротися з небезпекою, навіть якщо вона продовжує існувати.

На шляху до саморозвитку можуть виникнути різні перешкоди: це можуть бути внутрішні бар'єри, пов'язані з особистою психологією, або зовнішні, що виникають на навчанні, в сім'ї чи інших сферах життя. Іноді вирішення проблеми вимагає активного втручання, але є й такі випадки, коли необхідна зміна може статися без прямої участі будь кого. Існує непряма дія, яка може призводити до необхідної трансформації. Один із таких впливів — це гальмування. Воно може бути як зовнішнім, так і внутрішнім.

Наприклад, витіснення - це форма психологічного захисту, коли людина виключає небажані думки або спогади зі своєї свідомості. Переоцінка це коли людина переглядає свою оцінку ситуації з іншого погляду, придушення — це придушення агресії чи інших важких емоцій у собі, перемикання в іншу діяльність може також допомогти. Ще один варіант – зміна спрямованості емоцій.

Наприклад, якщо студент відчуває страх, то перенаправляючи його на цікавість, можна нейтралізувати емоційний заряд та розглядати ситуацію об'єктивніше. Іноді необхідно уникнути проблеми і переглянути її з боку, а також подумати про те, як можна змінити напрям своїх думок на більш конструктивний. Таким чином, опосередкований вплив на психіку може допомогти досягти більш високих висот у саморозвитку. Важливо навчитися розрізняти внутрішні та зовнішні фактори, які можуть сповільнити прогрес, та використовувати гальмування як інструмент для зміни перспектив та глибшої трансформації.

Відомо, що уникнути стресів майже в усіх сферах життя (сімейній, професійній, міжособистісній) практично неможливо. Життя кожної людини складне й багатоаспектне, а події динамічні й непередбачувані. Час від часу кожна людина потрапляє у зовнішні або внутрішні катастрофічні, кризові чи фрустраційні ситуації та емоційно переживає їх [2]. У житті студентів трапляються різні загрози, чи то фізичні, чи то емоційні. Щоб ефективно навчитися справлятися з ними однією зі стратегій є впорання. Відповідно до ідеї подолання, щоб ефективно справлятися з загрозою, необхідно оцінити її як нереальну. Важливо уникнути емоційної складової при цьому процесі, адже вона може заважати оцінити ситуацію об'єктивно. Крім того, однією з цілей захисного процесу є звільнення від спонукань та усунення негативних емоцій та тривоги. Це дозволяє досягти внутрішньої гармонії та зв'язку з внутрішнім «Я». Важливо пам'ятати, що максимальний захист лише частина копінг-поведінки. Для того, щоб досягти успіху в ситуації з загрозою, необхідно використовувати

різноманітні копінг-стратегії, такі як управління часом та ресурсами, конструктивне мислення тощо. І нарешті, ефективно застосування копінг-стратегій здатне підвищити здатність до адаптації лише усвідомлено та активно. Саме тому важлива постійна робота студентів над собою та навчання новим стратегіям подолання загроз, щоб бути готовими до будь-яких життєвих ситуацій які відбуваються перебуваючи у соціумі.

Стратегії копінгу – це способи подолання важких ситуацій, які можуть викликати у студентів стрес або емоційний дискомфорт. Існують різні класифікації цих стратегій, але всі вони спираються на три базові критерії.

Перший критерій – це різниця між емоційним і проблемним підходом до копінгу. Емоційний підхід – це коли студент намагається зменшити емоційні переживання, наприклад шляхом розслаблення, медитації або спілкування з друзями. Проблемний підхід – це коли він намагається вирішити причину своїх проблем, наприклад, шляхом пошуку інформації чи ухвалення конкретних дій.

Другий критерій – це різниця між когнітивним і поведінковим підходом до копінгу. Когнітивний підхід – це коли студент змінює спосіб мислення, щоб краще долати труднощі, наприклад, шляхом переоцінки ситуації чи зміни думок. Поведінковий підхід – це коли він змінює свою поведінку, наприклад, уникаючи важких ситуацій чи збільшуючи кількість активності.

Третій критерій – це оцінка успішності чи неуспішності копінг-стратегій. Успішність стратегій може оцінюватися шляхом зменшення рівня стресу та емоційного дискомфорту, покращення настрою, підвищення рівня задоволеності життям тощо.

Незалежно від конкретної стратегії копінгу, важливо розуміти, що вона має бути адаптивною та відповідати конкретній ситуації. Крім того, використання кількох стратегій у комбінації може бути ефективнішим, ніж використання лише однієї.

Стресові ситуації можуть з'являтися у житті будь-якого студента. Вони можуть бути в різних формах, таких як проблеми на навчанні, сімейні конфлікти чи проблеми зі здоров'ям. Є два типи стратегії управління стресом: емоційно-сфокусовані та проблемно-орієнтовані.

Серед найбільш важливих складових особистісного потенціалу, що впливають на формування конструктивних копінг-стратегій виділяємо наступні: життєстійкість особистості, витримка, наполегливість, цілеспрямованість, оптимізм, світоглядні позиції, система мотивації, рефлексивність, готовність до внутрішніх та зовнішніх змін, толерантність до невизначеності, осмисленість власного життя та його сенс, духовність тощо [1].

Емоційно-сфокусована стратегія.

Емоційно-сфокусована стратегія спрямована на управління емоційними реакціями, викликаними стресом. У своїй основі це означає, що студент намагається зменшити або контролювати свої емоції, щоб упоратися зі стресом. Виконання релаксуючих вправ, таких як йога або медитація, може бути корисним, тому що вони можуть допомогти заспокоїти розум і тіло, що призводить до більш спокійного стану. Також рекомендується вдаватися до терапії або вивчення методів подолання стресу для більш ефективного керування своїми емоціями.

Проблемно-сфокусована стратегія.

Проблемно-сфокусована стратегія спрямована на вирішення проблеми чи зміни ситуації, що викликала стрес. Коли у студента з'являється стрес, він може спробувати змінити ситуацію, в якій це сталося, або вирішити проблему, яка спричинила стрес. Якщо відчувається стрес в навчанні, необхідно спробувати знайти вирішення проблеми, яка викликає стрес, або попросити допомоги у одногрупників чи куратора. Якщо студент перебуває в сімейній ситуації, яка викликає стрес, потрібно спробувати відкрито обговорити свої почуття зі своїми близькими, і, можливо, разом вирішити проблему.

Необхідно звернути увагу, що емоційно сфокусована стратегія і проблемно сфокусована стратегія не є взаємовиключними. Комбінований підхід може бути ефективнішим для управління стресом, особливо в тих випадках, коли проблема може бути вирішена лише емоційним способом. Усі адаптивні стратегії можна розподілити на 4 групи: орієнтовані на рішення: що студент робить, щоб подолати проблему; орієнтовані на мислення: як він думає, у що вірить; орієнтовані на емоції: як живе з тим, що відбувається, як почувається; орієнтовані на інших людей: як взаємодіє з іншими та що це дає.

Стратегії, орієнтовані на рішення.

Вирішуючи проблеми та змінюючи умови життя, студент не тільки може покращити своє життя, але й отримати досвід подолання стресу, на який зможе спертися у майбутньому. Водночас він може і відчути себе краще — адже замість того, щоб упокоритися і страждати, він активно діє, бере життя до рук. При цьому, прагнучи вирішення проблем, студент повинен розуміти власні обмеження: на що він справді може вплинути, а на що не може. Наприклад, він не відповідає за поведінку інших студентів чи викладачів, їхні думки та емоції, так само не може вплинути на глобальні світові процеси — не варто сподіватися, що своїми діями їх можна змінити.

Стратегії, орієнтовані на мислення.

Наші думки, переконання, настанови, світогляд впливають на наші емоції, почуття та дії. Навіть у найважчій ситуації можна знайти сенс, що допоможе йти вперед і не здаватися. У будь-якій ситуації можна капітулювати чи заперечувати проблему, а можна знайти в ній сенс. Цю стратегію можна тренувати, щоб у кризових ситуаціях вона спрацьовувала автоматично і не доводилося переконувати себе в тому, у що не віриться.

Стратегія фізичного задоволення.

Здатність людини насолоджуватися довкіллям дуже важлива, щоб відчувати емоційну стабільність. Речі, які приносять задоволення, необов'язково мають бути фінансово та ресурсозатратними. Необхідно помічати, що може порадувати: присутність близьких людей, гарна архітектура, улюблена музика, природа навколо, приємні тактильні відчуття від одягу, смачна їжа, улюблені книги та фільми, і багато іншого.

Висновки: Кожен студент має свій унікальний спосіб подолання стресу, який може бути визначений лише шляхом особистого досвіду. Потрібно вивчати всі можливі стратегії управління стресом та підходити до кожної ситуації індивідуально, щоб вибрати найефективніший спосіб для себе. Студентам потрібно більше спілкуватися один з одним, приймати участь у різного роду подіях в навчальні та позанавчальні часи. Не бути одному і якщо з'являється проблема намагатися застосувати знайомі копінг стратегії, або попросити допомоги у інших студентів чи викладачів. Звернутися до батьків або рідних по допомогу. Саме головне правило це не мовчати і не бути на одинці бо всі проблеми вирішуються і вихід завжди є з будь-якої ситуації.

Reference

1. Tkachyshina O.R. Kyiv University named after Borys Grinchenko. Academic notes of TNU named after V.I. Vernadskyi. Series: Psychology. Volume 33 (72) No. 4- 2022: p. 52.
2. Tytarenko T. M., Lepikhova L. A. Psychological prevention of stress overload among school youth: Scientific and methodological manual. - K.: Millennium, 2006: p. 147.
3. Naugolnik L.B. Psychology of stress: handyman / L. B. Naugolnik. – Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 2015: p. 17.
4. Vary M. Y. Psychology: teaching. manual; Ministry of Education and Science of Ukraine, Lviv. state University of Internal Affairs affairs - Kyiv: TsUL, 2007: p. 681.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).07)

Бабич Т.М.

ст. викладач катедри фізичного виховання та спорту
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», м. Дніпро

РОЛЬ БІОРИТМІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗУМОВУ І ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

У сучасному світі все більше людей цікавляться своїм здоров'ям і шукають способи покращити якість життя. Одним із них є дослідження біоритмів та їх вплив на здоров'я людини. Біоритми - це циклічні фізіологічні процеси, які відбуваються в нашому організмі, і вони можуть мати важливий вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Біологічні ритми людини цікаві передусім тим, що максимум і мінімум активності різних біологічних процесів не збігаються у часі. Із усіх виявлених у людини циклів найбільш вивченим виявився добовий як головний. Біологічний годинник, запущений зміною дня і ночі, веде за собою близько 50 ритмів, які змінюють свої характеристики від дня до ночі. Всі ритми організму підпорядковуються ієрархічній залежності — поділяються на провідні (головні) і підпорядковані. Провідними є біоритми центральної нервової системи. Причина їх «керівництва» зрозуміла: вони відповідають за зв'язок з навколишнім середовищем, від ступеня їх готовності і здатності адекватно реагувати на вплив середовища залежить безпека організму.

Метою дослідження є визначення впливу занять фізичною культурою на біоритми людини для вдосконалення навчального процесу під час занять фізичною культурою.

У статті розглядається класифікація та характеристика морфології людини, основні біоритми живих організмів, включаючи процес розвитку людини в усіх аспектах життєдіяльності.

Предметом дослідження є вплив біоритмів на формування розвитку людини. Крім того, приділено увагу фізичним, фізіологічним, генетичним, інтелектуальним, емоційним, психологічним, соціальним адаптаційним етапам і значенням, механізмам регуляції; а також – порушення біоритмів, методи лікування та профілактики.

Ключові слова: біоритми, здоров'я, фізичне навантаження, здоровий спосіб життя, працездатність, самопідготовка, студенти.

Babich T.M. The role of biorhythms in ensuring human life activities and their effects on the mental and physical activity of students. Annotation. In the modern world, more and more people are interested in their health and are looking for ways to improve their quality of life. One of them is the study of biorhythms and their influence on human health. Biorhythms are cyclic physiological processes that occur in our body, and they can have an important impact on our physical and mental health.

Human biological rhythms are interesting primarily because the maximum and minimum activity of various biological processes do not coincide in time. Of all the cycles found in humans, the most studied was the daily cycle as the main one. The biological clock, triggered by the change of day and night, carries about 50 rhythms that change their characteristics from day to night. All body rhythms are subject to hierarchical dependence — they are divided into leading (main) and subordinate. The biorhythms of the central nervous system are leading. The reason for their «leadership» is clear: they are responsible for communication with the surrounding environment, the safety of the organism depends on the degree of their readiness and ability to respond adequately to the influence of the environment.

The study aims to determine the impact on human biorhythms for physical training for improvement of the educational process during physical education lessons.

This paper considers the classification and characterization of human morphology, basic biorhythms of living organisms, including the process of human development in all aspects of life.