

12. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. (2017). To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. Journal of Education, Health and Sport. Vol. 7. No 7. P.1366-78. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547968> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6520>

13. Asauliuk I.O. (2020). Theoretical and Methodological Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Art Specialties. dysertatsiia, Kyiv: NUFViS Ukrainy. 562 s.

14. Pichurin V.V. (2017). Theoretical and Methodological Foundations of Psychophysical Training of Engineering Students in the Process of Physical Education: monohrafiia. Dnipro: Svidler A.L. 393 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).85](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).85)

Плющакова О. В.,

<https://orcid.org/0000-0003-4144-118X>

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Ареф'єва Л. П.,

<https://orcid.org/0009-0001-5633-9156>

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри футболу,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РАЦІОНАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті зроблено спробу вивчення і систематизації психофізичних складових стійкості до стресів здобувачів освіти, визначено можливості педагогічного впливу на рівень стресостійкості студентів засобами фізичної культури.

Мета роботи – вивчити основні підходи до навчання стресостійкості студентів у процесі фізичного виховання на основі індивідуальних особливостей їх розвитку. **Методологія:** у процесі дослідження визначали причини виникнення навчального стресу, суть стресостійкості як індивідуальної якості особистості та індивідуально-типологічні особливості розвитку організму студентів, що впливають на її рівень, можливості навчання стресостійкості засобами фізичної культури у процесі теоретичного аналізу даних сучасної психолого-педагогічної літератури. **Наукова новизна:** узагальнено дані щодо складових стресостійкості, розкрито методичні основи навчання стресостійкості студентів у процесі раціонально організованої рухової активності. **Висновки.** Визначено, що стресостійкість залежить від індивідуально-типологічних особливостей розвитку організму, зокрема властивостей нервової системи, когнітивних здібностей, рівня адаптаційних та функціональних можливостей, рухової підготовленості студентів. З'ясовано, що засоби фізичної культури забезпечують оздоровчий, розвивальний та рекреаційний ефект, здійснюють вплив на рівень стресу та стресостійкість тих, хто займається. Обґрунтовано важливість здійснення раціонального планування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму з метою забезпечення кожному здобувачу освіти оптимального рухового режиму.

Ключові слова: навчальний стрес, стресостійкість, студенти, індивідуально-типологічні особливості, фізичні вправи.

Pliushchakova Olena, Arefieva Larysa. Methodological foundations of teaching stress resistance of students in the process of rationally organized motor activity. The article attempts to study and systematize the psychophysical components of stress resistance of students, and identifies the possibilities of pedagogical influence on the level of stress resistance of students by means of physical education. **The purpose of the work** is to study the main approaches to teaching stress resistance of students in the process of physical education based on the individual characteristics of their development. **Methodology:** in the process of research, the causes of educational stress were determined, the essence of stress resistance as an individual quality of personality and individual-typological features of the development of the students' body, which affect its level, the possibilities of learning stress resistance by means of physical culture in the process of theoretical analysis of data of modern psychological and pedagogical literature. **Scientific novelty:** the data on the components of stress resistance are summarized, the methodical foundations of teaching stress resistance of students in the process of rationally organized motor activity are disclosed. **Conclusions.** It was determined that stress resistance depends on the individual and typological characteristics of the organism's development, in particular, the properties of the nervous system, cognitive abilities, the level of adaptive and functional capabilities, and motor readiness of students. It was found that the means of physical culture provide a health-improving, developmental and recreational effect, influence the stress level and stress resistance of those who practice. The importance of rational planning of physical activity, taking into account the individual characteristics of the body's development, in order to provide each student with an optimal movement regime is substantiated.

Key words: educational stress, stress resistance, students, individual and typological features, physical exercises.

Постановка проблеми. Виклики сьогодення та сучасні вимоги до якості вітчизняної системи вищої освіти диктують необхідність підготовки всебічно розвиненої, соціально зрілої, активної та відповідальної особистості фахівця незалежно від профілю, здатного орієнтуватися і успішно адаптуватися у нових та нестандартних умовах, адекватно реагувати на зміну ситуації, швидко і самостійно приймати рішення у професійній діяльності. Складні соціально-економічні реалії сучасного світу, довготривалі пандемічні обмеження, повномасштабне вторгнення, інформаційне перевантаження публічного простору

є потужними стресогенними чинниками, що знижують якість життя дітей, молоді та дорослого населення України. Студенти є особливою соціальною групою, яка піддається додатковому психоемоційному напруженню через низку кризових ситуацій цього віку, стресами, пов'язаними з адаптацією і соціалізацією у закладах вищої освіти, навчальним стресом.

Стан стресу є комплексною реакцією організму на дію стресора, що має акумулятивний характер та може проявлятися особистісними порушеннями, зокрема у когнітивній сфері (погіршенням сприйняття, уваги, пам'яті, швидкості переробки інформації, кмітливості тощо), емоційній сфері (появою дратівливості, суму, апатії, страху гніву, тощо), соціально-психологічній сфері (проблемами і спілкуванні, контрастними змінами у поведінці, появою шкідливих звичок), соматичними симптомами (розладами шлунково-кишкового тракту, ендокринної, серцево-судинної системи, апетиту, сну, імунітету, шкірними реакціями, втомою, м'язовим тремором та ін.) [5, 9, 10].

Збереженню фізичного і ментального здоров'я студентів сприяє їх індивідуальна стійкість до стресів. Ця якість особистості дозволяє швидко адаптуватися до впливу негативних чинників середовища та оточення, повноцінно реалізовувати фізичний та інтелектуальний потенціал, зберігаючи при цьому нормальний функціональний стан організму, достатній рівень працездатності та психоемоційних ресурсів.

Відомо, що за рахунок раціонально організованої рухової активності можна добитися стійкого оздоровчо-тренувального ефекту для організму студентів. Очевидно, що засоби фізичної культури чинять специфічний позитивний вплив на здатність людини до боротьби зі стресами завдяки розвитку психофізичних кондицій. Вивчення взаємозв'язку між функціональними і руховими можливостями, психічними і особистісними якостями та рівнем стресостійкості студентів є актуальним напрямком наукового пошуку. На основі цих знань можливо визначити особливості керування здатністю боротися зі стресовими станами, активізації механізмів адаптації, формування захисних реакцій організму на дію стресорів шляхом оптимізації показників психоемоційного та фізичного стану здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Причини виникнення навчального стресу, його вплив на організм студентів вивчали М. Білова, Т. Каткова, О. Кокун, В. Корольчук, К. Пасько, Є. Тихомірова, Ю. Щербатих та ін. Стрес є результатом дії подразника фізичного, емоційного, психологічного соціального чи іншого характеру, що зумовлює порушення оптимального стану функціонування організму. Дослідниками Б. Паламарем, Т. Грузеєвою [9] встановлено, що студенти перебувають у перманентному стані навчального стресу, пов'язаному з адаптацією до нових умов і обставин навчання, соціалізацією у новому оточенні, доданням труднощів у побуті, спілкуванні, навчанні, засвоєнням нових соціальних ролей, великого обсягу інформації, зростанням відповідальності за свої дії та вчинки тощо.

За даними Г. Дубчак [4], наявність і сила стресу детермінуються психічним напруженням, емоційним дискомфортом, змінами у звичній поведінці та соматичними реакціями. Дослідження вченої показало, що серед ознак найбільш вираженими проявами навчальних стресів у студентів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні. Це означає, що найчастіше реакція студентів на стресові ситуації визначається збудливістю, складністю планування часу та самоорганізації, конфліктністю, компенсацією негативних емоцій порушеннями харчової поведінки та шкідливими звичками, а найрідше – соматичними симптомами, що характерно для молодих людей. Однак С. Українець [11], В. Романюк [13] наголошують, що більшість студентів перебуває у донозологічному стані, тобто рівень функціонування організму знаходиться в межах референтних значень, але близько до граничних величин гіпо- чи гіперфункції, що може загрожувати появі соматичних, психосоматичних, психогенних розладів та зниженню працездатності. При цьому вважається, що ризик виникнення психоемоційних і функціональних розладів притаманний у більшості випадків студентам молодшого віку [10].

Пошук шляхів та можливостей адекватного реагування на дію стресорів з позиції збереження здоров'я здобувачів освіти належить до кола наукових інтересів психологів і педагогів, які спрямовують свої зусилля на формування стресостійкості молоді. М. Біловою [2] визначено, що стресостійкість належить до індивідуальних властивостей особистості, що дозволяє ефективно протистояти негативному впливу стресових ситуацій, зберігаючи оптимальний рівень розумової та фізичної працездатності. Дослідниця вважає стресостійкість характеризує індивідуальну чутливість до стресу, що забезпечує можливість витримувати значні фізичні, емоційні, інтелектуальні навантаження без виснаження фізичних і психічних сил організму. Отже, стресостійкість є однією з провідних умов навчальної успішності студентів. На думку В. Романюка [11], стресостійкість піддається навчанню, що полягає у формуванні уміння свідомого контролю діяльності і поведінки. Однак науковці стверджують, що феномен стресостійкості студентів у процесі навчання вивчений недостатньо.

Особливої уваги заслуговують дослідження можливостей педагогічного впливу на стресостійкість студентів у процесі фізичного виховання. Доцільність застосування засобів фізичної культури з метою зниження рівня стресу обґрунтована відомим впливом рухової активності на оптимізацію фізичного та психоемоційного стану тих, хто займається, що підтверджено низкою наукових розвідок А. Воробійової; 2016; О. Андреевої, Н. Бишевец, О. Плешакової, 2023; M. Stults-Kolehmainen, R. Sinha, 2014; Yanru Lin, Wei Gao, 2023 та ін. Так, стійкість студентів до стресів тісно пов'язана з рівнем їх рухової активності [1]. Однак одні і ті ж фізичні навантаження можуть давати різний ефект для осіб з різними рівнями психоемоційного та фізичного стану, водночас і студенти з різним рівнем психофізичних кондицій можуть по-різному реагувати на дію стресорів, а тому й ефективним для них буде різний руховий режим. Тому науковий інтерес викликає вивчення психофізичних складових стійкості до стресів та можливостей навчання стресостійкості студентів у процесі фізичного виховання на основі індивідуальних особливостей їх розвитку.

Отже, **мета дослідження** – вивчити основні підходи до навчання стресостійкості студентів у процесі фізичного виховання на основі індивідуальних особливостей їх розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасній психолого-педагогічній теорії зроблено низку спроб виявити закономірності впливу індивідуально-типологічних особливостей розвитку організму на рівень стресостійкості. Так, В. Корольчук [8] серед показників, що детермінують рівень стресостійкості особистості, виділяє когнітивний розвиток, комунікативні навички, вольові якості, характеристики мотиваційної сфери. В. Романюком [11] показано залежність рівня стресостійкості від типу нервової системи, властивостей темпераменту та рівня тривожності. Згідно з гіпотезою автора, хоча

сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів має суттєві індивідуальні особливості в силу своєї генетичної зумовленості, кожному типу нервової системи притаманні певні поведінкові ознаки під час дії стресорів. Зокрема, сильний, рухливий і невірноважений тип нервової системи відповідає темпераменту холерика, відрізняється відносно нестабільною емоційною сферою та високою реактивною тривожністю та характеризується зниженим рівнем стресостійкості; сильний, урівноважений і рухливий тип нервової системи відповідає темпераменту сангвініка, характеризується відносно стабільною емоційною сферою, оптимальною тривожністю та високим рівнем стресостійкості; сильний, інертний і рухливий тип нервової системи відповідає темпераменту флегматика, якому притаманні стабільна емоційна сфера, оптимальна тривожність та високий рівень стресостійкості; слабкий (чутливий), малорухливий і невірноважений тип нервової системи характеризує темперамент меланхоліка та відрізняється нестабільною емоційною сферою, високою особистісною тривожністю та низьким рівнем стресостійкості. Цю гіпотезу підтверджує О. Когут [6], у роботі якої охарактеризовано характер протидії стресам за типами нервової системи. За даними дослідниці, сангвінік здатний до швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях, холерик спроможний впоратися зі стресорами, якщо відповідь не вимагає новизни і креативності, для флегматика по силі витримувати довготривалий стрес завдяки високим адаптаційним можливостям, на відміну від меланхоліка.

Не менш цікавими є розвідки щодо зв'язку рівня стресостійкості із показниками фізичного стану. Т. Кодлубовська [7] пов'язує рівень стійкості до стресів з показником вегетативного тону за даними кровообігу (за індексом Кердо) та адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи (за Р. Баєвським). Дослідженням Т. Рудої та Т. Мицкан [12] доведено зв'язок стресостійкості із загальним рівнем фізичної підготовленості та з'ясовано, що підлітки з високим рівнем силових здібностей і витривалості проявляють високий рівень стійкості до стресу. В. Романчук [11] до ознак, що впливають на стресостійкість, відносить показники статури, показники функціонування серцево-судинної системи та рівень рухової активності. Отже, дослідження інформативних ознак стресостійкості студентів дозволить опосередковано характеризувати її рівень та визначити оптимальний руховий режим.

Ефективним заходом щодо покращення стресостійкості студентів в умовах навчання є застосування засобів фізичної культури. Раціонально організована рухова активність та дозовані фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, розвивальний та рекреаційний ефект та допомагають витримувати психоемоційні перевантаження [13]. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню адаптаційних можливостей, функціональних ресурсів та рухового потенціалу студентів, що суттєво впливає на повноцінну життєдіяльність студентів. При цьому важливо здійснювати раціональний підбір фізичних навантажень за характером та спрямованістю, обсягом та інтенсивністю, щоб кожен здобувач освіти займався в оптимальному руховому режимі.

На думку А. Воробйової [3], фізичні вправи аеробної спрямованості помірної інтенсивності більш ефективні, ніж анаеробні, для забезпечення психологічного комфорту та зниження тривожності тих, хто займається. Складнокоординаційні вправи динамічного характеру розвивають здібності до швидкого реагування та прийняття рішення у варіативних умовах, вчать працювати в команді та брати на себе відповідальність, сприяють покращенню когнітивних навичок, позитивно впливають на емоційну сферу особистості. Статичні вправи та силові навантаження низької інтенсивності забезпечують зниження тривожності та психоемоційного напруження. Вправи у водному середовищі та на свіжому повітрі активізують процеси гальмування, впорядковують процеси збудження, сприяють підвищенню емоційного тону та відновленню організму після фізичних та розумових навантажень. Циклічні вправи середньої інтенсивності сприяють активізації обмінних процесів, підвищенню функціональних ресурсів та адаптаційних можливостей організму. Для студентів з достатнім рівнем підготовленості силові вправи високої інтенсивності забезпечують розвиток функціональних можливостей, поповнення енергетичних ресурсів, сприяють психоемоційному розвантаженню, релаксації. Такі вправи покращують кровообіг, забезпечують злагодженість роботи опорно-рухового апарату, регулюють гормональний фон.

Висновки. Студенти закладів вищої освіти перебувають у перманентному стані навчального стресу. Визначено, що стресостійкість залежить від індивідуально-типологічних особливостей розвитку організму, зокрема властивостей нервової системи, когнітивних здібностей, рівня адаптаційних та функціональних можливостей, рухової підготовленості студентів. З'ясовано, що засоби фізичної культури забезпечують оздоровчий, розвивальний та рекреаційний ефект, здійснюють вплив на рівень стресу та стресостійкість тих, хто займається. Обґрунтовано важливість здійснення раціонального планування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму з метою забезпечення кожному здобувачу освіти оптимального рухового режиму.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні можливостей диференціації фізичних навантажень у процесі навчання стресостійкості студентів на основі їх індивідуально-типологічних особливостей.

Література

1. Андрєєва О., Башавець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. Вип. 2. С. 32-36.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
3. Воробйова А.В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. *Здоров'я людини, фізична реабілітація, фізична рекреація та медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту*: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції. Харків. 2016 С. 256-260.
4. Дубчак Г. М. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 9. С. 195-202.
5. Дьоміна, Ж., & Омельчук О. (2023). Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12(172), 73-77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13)

6. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2021. Вип. 12. С. 108-113.
7. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів правоохоронців. Київ: Видавництво ТОВ «Бук Рі» 2020. 410 с.
8. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210-218.
9. Паламар Б.І, Грузєєва Т. С. Проблема стресу в студентському середовищі. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. № 3 (85). С. 10-14.
10. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44-47.
11. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2022. № 14. С. 9-15.
12. Руда Т., Мицкан Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура*. 2019. № 34. С. 77-87.
13. Українець С.О., Романюк В.Л. Особливості адаптаційного потенціалу студентів Рівненщини. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. 2014. Випуск 30. С. 117-122.
14. Stults-Kolehmainen M.A, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. *Sport's Medicine*. 2014 № 44(1). P. 81-121.

References

1. Andrieieva O., Byshevets N., Plyeshakova O. (2023). The influence of physical activity on increasing the stress tolerance in higher education students. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. Issue 2. P. 32-36. [in Ukrainian].
2. Bilova M.E. (2007). Psychological features of persons with different levels of stress resistance. Extended abstract of Doctor's thesis. 200 p. [in Ukrainian].
3. Vorobiova A.V. (2016). The role of health-recreational motor activity in improving stress resistance. *Human health, physical rehabilitation, physical recreation and medical and biological aspects of physical culture and sports: materials of the XVI International Scientific and Practical Conference*. Kharkiv. P. 256-260. [in Ukrainian].
4. Dubchak H.M. (2016). Psychological features of students' stress resistance. *Actual problems of psychology*. Issue 9. P. 195-202. [in Ukrainian].
5. Domina, Z., & Omelchuk, O. (2023). The phenomenon of stress resistance as a leading factor in preserving the health of schoolchildren. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (12(172), 73-77. [https://doi.org/10.31392/JUDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/JUDU-nc.series15.2023.12(172).13)
6. Kohut O. O. (2021). The matrix of personality stress resistance development. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series: Psychology*. Issue 12. P. 108-113. [in Ukrainian].
7. Kodlubovska T.B. (2020). Psychophysiological mechanisms of regulation of functional states of law enforcement officers. [in Ukrainian].
8. Korolchuk V.M. (2010). Justification of the organizational model of the study of stress resistance of the individual. *Problems of extreme and crisis psychology*. Issue 7. P. 210-218. [in Ukrainian].
9. Palamar B.I, Gruzieieva T.S. (2020). The problem of stress in the student environment. *Herald of social hygiene and health care organization of Ukraine*. № 3 (85). P. 10-14. [in Ukrainian].
10. Teptiuk Yu. (2018). Psychological conditions for the development of personality stress resistance in adulthood. *Bulletin of Taras Shevchenko Kyiv National University. Military special sciences*. 2018. Issue 1. P. 44-47. [in Ukrainian].
11. Romaniuk V. L. (2022). Stress reactivity and stress resistance and mental health of the individual. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series: Psychology*. № 14. P. 9-15. [in Ukrainian].
12. Ruda T., Myskan T. (2019). Relationship between stress resistance of teenagers and their psychophysical qualities. *Bulletin of Vasyl Stefanyk Prykarpattia University. Series: Physical education*. 2019. № 34. P. 77-87. [in Ukrainian].
13. Ukrainets S.O., Romaniuk V.L. (2014). Peculiarities of adaptation potential of students of Rivne region. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series: Psychology and pedagogy*. Issue 30. P. 117-122. [in Ukrainian].
14. Stults-Kolehmainen M.A, Sinha R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sport's Medicine*. № 44(1). P. 81-121.