

13. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Velykoi Brytanii [The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
14. Petrachkov, O.V. Yarmak, O.M. (2023) Poslidovnist pryiniattia upravlinskykh rishen shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv [The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned Officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30
15. Petrachkov, O. Yarmak, O. Biloshitskiy, V. Andrieieva, O. Mykhaylov, V. Chepurnyi, V. Malakhova, O. (2022) Vplyv morfofunktsionalnoho stanu na riven fizychnoi pidhotovlenosti ukraïnskykh viiskovosluzhbovtziv [The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers]. *Journal of Physical Education and Sport*. 22(9). 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).26)

Прус Н.М.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid: 0000-0002-9534-9138

АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ В БОРОТЬБІ ЗІ СТРЕСОМ. РЕЖИМИ РЕГУЛЮВАННЯ ДЛЯ БАЛАНСУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони проявів організму та особистості людини. У психологічному аспекті. Переваги здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, хороше самопочуття, нервово-психічна стійкість, здатність успішно переносити наслідки психічних стресів, впевненість у своїх силах. У функціональному прояві можна відзначити більш високу якість здоров'я, покращення адаптаційних процесів, підвищення працездатності та тренуваності, зниження захворювань та хворобливих відчуттів.

Під фізичним самовихованням розуміється процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою та орієнтованої на формування фізичної культури особистості. Особистий план фізичного самовиховання повинен мати такі завдання: зміцнення здоров'я, загартовування організму, вироблення наполегливості, виховання координаційних здібностей, виховання витривалості, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Необхідно використовувати такі засоби та методи: ранкову гімнастику, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, вправи на розвиток координації, біг, піші походи, прогулянки велосипедом. За підсумками цього плану слід вести щоденник самоконтролю. Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є звітом про виконану роботу. Таким чином, здатність студента відзначити навіть незначні зміни у роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, стрес, психічний стан, фізичний стан, методи, відновлення.

Prus Nadiia. Adaptation of students' bodies in the fight against stress. Regulating modes for mental health balance. A healthy lifestyle has a wide range of positive effects on various aspects of the human body and personality. In the psychological aspect. The benefits of a healthy lifestyle are manifested as mental health, well-being, neuropsychological stability, the ability to successfully endure the effects of mental stress, and self-confidence. In the functional manifestation, it is possible to note a higher quality of health, improvement of adaptation processes, increase of working capacity and training, reduction of diseases and painful sensations.

Physical self-education is understood as the process of purposeful, conscious, planned work on oneself and focused on the formation of physical culture of the individual. A personal physical self-education plan should have the following tasks: strengthening health, hardening the body, developing perseverance, training coordination abilities, training endurance, improving physical development and physical readiness in accordance with the requirements of future professional activity.

It is necessary to use the following means and methods: morning gymnastics, physical exercises, hygienic and natural factors, exercises for the development of coordination, running, hiking, cycling. Based on the results of this plan, you should keep a self-monitoring diary. Systematic filling of the self-monitoring diary is a report on the work done. Thus, the student's ability to note even minor changes in self-improvement is important, as it reinforces his confidence in his abilities, activates, and contributes to the further improvement of the self-education program, the implementation of a healthy lifestyle.

Key words: students, stress, mental state, physical state, methods, recovery.

Постановка проблеми. Виникнення стресу створює численні труднощі та проблеми для студентів, які прагнуть отримати освіту. Розглянемо деякі з основних проблем, що виникають в умовах підвищеного тиску зі сторони суспільства, родини, зміни обстановки з рідного будинку на навчальний гуртожиток і саме головне війни яка виснажує як фізично так і психічно. В таких умовах вкрай необхідно вміти боротися зі стресом і знати якими засобами це можливо зробити.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз джерел наукової літератури показав що, тема вивчення стресу є актуальною. Багато психологів, науковців, викладачів приділяють увагу тому що розвиток стресу та його специфіка є достатньо контрольованими якщо притримуватись певних рекомендацій, серед яких є і фізичні навантаження. Я проаналізувала таких авторів як Алексєєнко А.О. [1], Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Коршинська М.І. [2], Пиріг А. В. [3], Пиріг Г. В., Марчук К.А. [4].

Мета дослідження: стрес це руйнівна сила, яка не дає повноцінно жити, спати, діяти, відпочивати. Метою цієї роботи є розгляд і дослідження впливу фізичного виховання на покращення фізичного та психічного стану при стресових ситуаціях та адаптивні можливості організму. Вдале поєднання фізичного навантаження та медитативних вправ дасть змогу подолати внутрішні страхи та конфлікти, які виникають в теперішньому військовому часі і в житті взагалом.

Виклад основного матеріалу дослідження.

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 [3]. Виділяють об'єктивні та суб'єктивні причини розвитку стресу. До об'єктивних можна віднести: умови життя 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]. Зовнішні прояви фізичної підготовленості людини забезпечуються діяльністю (функціонуванням) кістково-м'язової, дихальної, серцево-судинної, нервової та інших систем організму. При цьому організм загалом виконує певну роботу, витрачаючи ту чи іншу енергію, та відчуває відповідне фізичне навантаження. Стан систем організму, їхня реакція на випробуване фізичне навантаження визначають функціональну підготовленість організму до фізичного навантаження. Якщо біологічна потреба у руховій активності не реалізується у праці, це має відбуватися в інших формах моторної діяльності. Природним, фізіологічно обґрунтованим засобом боротьби з гіподинамією є фізкультура та спорт. Усуваючи дефіцит рухової активності, заняття фізкультурою, спортом забезпечують розвиток рухових та вегетативних функцій організму у підлітків, удосконалення та підтримання їх на високому рівні у дорослих.

Навчальна діяльність студентів ВНЗ є інтелектуально та емоційно напруженим видом діяльності [2]. Період отримання вищої освіти є психологічно складним, багатим на різні життєві завдання та проблеми [1]. Для того щоб студент безболісно міг адаптуватися до нових реалій він повинен притримуватись певних режимів в своєму житті і налаштувати їх так щоб вони були одним із чинників допомоги при боротьбі зі стресом.

Режим праці сну та відпочинку.

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до перебігу найважливіших фізіологічних процесів. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватись постійного режиму у навчальному процесі, відпочинку, харчуванні, сні. Режим дня це нормативна основа життєдіяльності для всіх студентів. В той же час він має бути індивідуальним, тобто, відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам та схильностям студента. Режим буде реальним і виконаним, якщо він динамічний і будуватиметься з урахуванням непередбачених обставин. Сон це обов'язкова та найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для студента який навчається слід вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5-8 годин. Години, призначені для сну, не можна розглядати як резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці та психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння, інших нервових розладів. Напружену розумову роботу необхідно припиняти за 1,5 години до відпочинку до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості та поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрювання кімнати, а ще краще сон при відкритій квартирі. Малосплячим людям для доброго самопочуття та високої працездатності достатньо 5-6 годин сну. Це, як правило, люди енергійні, що активно долають труднощі, які не затримують надмірно увагу на неприємних переживаннях. Багато сплячі люди потребують 9 годинного сну і навіть більше. Це переважно люди із підвищеною емоційною чутливістю. Для того щоб добре відпочивати і поповнювати свій резерв, студентам необхідно зрозуміти скільки часу їм необхідно спати щоб відновитися і бути готовим до подальшої діяльності.

Режим харчування.

Кожен студент має знати принципи раціонального харчування щоб регулювати нормальну масу свого тіла. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників. Живлення будуватиметься на таких принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами-білками, жирами, вуглеводами, між рослинними та тваринними білками та жирами, простими та складними вуглеводами, збалансованості мінеральних речовин та вітамінів, ритмічності прийому їжі.

Їжа є джерелом енергії для роботи всіх систем організму, оновлення тканин. Частина енергії йде на основний обмін, необхідний підтримки життя в стані повного спокою. У середньому добове споживання енергії у юнаків становить 2700 ккал, у дівчат – 2400 ккал. У період екзаменаційних сесій, коли енерговитрати зростають, розпад білків посилюється, внаслідок чого енергетична цінність раціону підвищується до 3000 ккал, а споживання білків до 120 г. У процесі регулярних занять фізичними вправами та спортом, залежно від його видів, енерговитрати зростають до 3500 – 4000 ккал. Потреба організму у воді відповідає кількості рідини, що втрачається ним. Вода становить у середньому 66% нашого тіла. За нормальних умов людина втрачає за добу в середньому 2300-2800 мл води. У звичайних умовах потреба організму у воді частково задовольняється за рахунок надходження з твердою їжею (загалом 800-1000мл/добу). Тому для повного задоволення потреб організму у воді необхідно вживати додатково близько 1200-1300мл так званої вільної рідини (чай, молоко, вода та і т.д.). Недолік води сприяє накопиченню в організмі продуктів розпаду білків і жирів, а надлишок –

вивимання з нього мінеральних солей, водорозчинних вітамінів та інших необхідних речовин. До режиму живлення слід підходити індивідуально. При заняттях фізичними вправами та спортом приймати їжу слід за 2-2,5 години до і через 30-40 хвилин після завершення тренування.

Режим рухової активності.

Повний розвиток кістково-м'язової системи людини за умови виконання норм рухової активності закінчується до 20-24 років. При нестачі руху виникає хвороба, яка називається гіподинамією («гіпо» - знижений проти норми). При цьому в людини погіршуються кровообіг, дихання, травлення, знижується м'язова сила, страждають інші функції організму. Гірше стають пам'ять, увага, падає розумова та фізична працездатність. Людина частіше хворіє. Тому потрібно привчати організм до руху з раннього дитинства та займатися фізичною культурою протягом усього життя. Для студентів особливо важливо продовжити або розпочати рухову діяльність хоча б на заняттях з фізичного виховання. Дуже добре, якщо студент додатково відвідує заняття у спортивних секціях. Фізичні навантаження повинні відповідати статі, віку, стану здоров'я. У більшості людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Вдень студент сидить в аудиторіях, увечері за комп'ютером. Не рідкісні випадки, коли за 5 років навчання у вузі студент набуває захворювання травного тракту та нервової системи, що пов'язано з неправильною організацією режиму дня та харчування та невідповідністю нормам фізичної активності.

Встановлено, що в середньому рухова активність студентів у період навчальних занять більша, ніж у екзаменаційний період. Рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу у рухах, у цей період вони вільні від навчальних занять. Важливо пам'ятати, що навчальні заняття з фізичного виховання (1 раз на тиждень) не можуть компенсувати загальний дефіцит рухової активності. Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5-15% по відношенню до літа. У студентів, віднесених до основної медичної групи, вона вища ніж у тих, хто розподілений у спеціальну медичну групу, в середньому на 17-28%. У молодих людей рухова активність зазвичай вище, ніж у дівчат, в середньому на 20-25%. Рухова активність є одним із важливих чинників регуляції рівня стресу в організмі і набуття механізму до підвищеної стресостійкості.

Психофізичне регулювання організму. Усі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій і явищ пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Як позбутися надмірних хвилювань, подолати негативні емоції? Позбутися їх можна, переключивши увагу на інший предмет чи вид діяльності. Чим більше для людини варта якась подія, тим сильніша реакція на неї. Тому звичка тверезо оцінювати обставини корисна для здоров'я людини. Під дією сильних емоційних впливів виникає стан стресу (напруження). До негативних чинників, які викликають його у студентів, можна віднести проблеми у сім'ї, гуртожитку, образу на когось, тугу за кимось, невлаштованість у житті, пригнічений гнів, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни за умов життя, яких не можна швидко пристосуватися. Аналіз даних про виникнення та перебіг захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль відіграє не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. Запобігання зривам при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, що має антистресову дію, знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб фізичні вправи доставляли насолоду. Також існують інші ефективні методи боротьби зі стресом. Один із доступних способів регулювання психічного стану – психічна саморегуляція за допомогою аутогенного тренування. В основі аутотренінгу лежать вправи у довільному, вольовому тривалому та глибокому розслабленні м'язів. М'язова діяльність пов'язана з емоційною сферою. Внутрішній стан людини, яка чимось засмучена, схвилювана, виявляється у тому, що її м'язи напружені. Розслаблення м'язів служить зовнішнім показником позитивних емоцій, стан загального спокою, врівноваженості, задоволеності. Всім відома тонізуюча дія ранкової гімнастики. У системі аутогенного тренування важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає до дихального акту всі частини легень, підвищує насичення крові киснем та збільшує життєву ємність легень; за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, насамперед печінка, поживляються їхні кровопостачання.

Висновки. Серед заходів, спрямованих на підвищення розумової працездатності студентів, на подолання та профілактику психоемоційної та функціональної перенапруги, можна рекомендувати наступні: систематичне вивчення навчальних предметів студентами у семестрі, без «штурму» у період заліків та іспитів; ритмічну та системну організацію розумової праці; постійна підтримка емоції інтересу; вдосконалення міжособистісних відносин студентів між собою та викладачами вузу, виховання почуттів; організацію раціонального режиму праці, харчування, сну та відпочинку; відмова від шкідливих звичок: вживання алкоголю та наркотиків, куріння та токсикоманії; рухову активність та фізичне тренування, постійну підтримку організму в стані оптимальної фізичної тренованості; навчання студентів методам самоконтролю за станом організму з метою виявлення відхилень від норми та своєчасного коригування та усунення цих відхилень засобами профілактики. Для ефективної боротьби організму зі стресом необхідні такі умови: раціональний режим дня, правильне харчування, фізичні вправи, нормальне перебіг трьох обмінних процесів: обміну речовин, енергії та психічної інформації.

Література:

- 1.Алексєнко А.О. (2010) Організація фізичної підготовки у Збройних Силах України: психологічний аспект [Проблеми фізичного виховання і спорту]. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* № 6. С.3.
- 2.Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт - Коршинська М.І. (2009) Гімнастика в системі підготовки фахівців з фізичної реабілітації. *Навчально-методичний посібник при МОН – Ужгород: «Говерла»*.С.183.
- 3.Пиріг А. В. (2017) Проблеми психологічного вивчення криз навчання студентів. [Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного конгресу]. *Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса: : Видавничий дім «Гельветика»*. С.482.
- 4.Пиріг Г.В., Марчук К.А. (2018) Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період [International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»:

Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018]. *Stalowa Wola: Izdevnieciba "Baltija Publishing" Volume 6. P. 135.*

Reference

1. Alekseenko A.O. (2010) Organization of physical training in the Armed Forces of Ukraine: psychological aspect [Problems of physical education and sports]. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports No. 6. P.3.*
2. Tovt V.A., Dulo O.A., Mykhailovych S.O., Tovt - Korshinska M.I. (2009) Gymnastics in the system of training of physical rehabilitation specialists. *Teaching manual under the Ministry of Education and Culture - Uzhhorod: "Hoverla".P.183.*
3. Pyrig A. V. (2017) Problems of psychological study of student learning crises. [Global challenges of pedagogical education in the university space: materials of the III International Congress]. *South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Odesa: : Helvetica Publishing House. P.482.*
4. Pyrig G.V., Marchuk K.A. (2018) Stress among students: causes and manifestations in the intersessional period [International Multidisciplinary Conference "Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland": Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018]. *Stalowa Wola: Izdevnieciba "Baltija Publishing" Volume 6. P. 135.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).27)
УДК: 796.062.4:355.237.3

Римар О.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
<http://orcid.org/0000-0001-6947-0420>

Івакін Т.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового
інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,
<https://orcid.org/0000-0002-2049-6678>

Яровий М.В.

заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського
національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, <https://orcid.org/0000-0002-3338-1140>

Цепляєв Ю.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового
інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
<https://orcid.org/0000-0002-8365-5234>

Палевич С.В.

доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України
<https://orcid.org/0000-0002-8304-1857>

Романчук В.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова,
<https://orcid.org/0000-0002-6388-5323>

Боярчук О.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова,
<https://orcid.org/0000-0001-8212-2957>

РІВЕНЬ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО РУКОПАШНОГО БОЮ

Анотація. У сучасних умовах професія військового не виключає діяльності, яка пов'язана із силовим затриманням злочинця. Військовослужбовець, який досконало володіє технікою рукопашного бою, часто досягає переваги над фізично сильнішим противником, що перевищує його за чисельністю. При цьому захисники використовують рухові дії, які за умови правильного спрямування і докладання внутрішніх і зовнішніх сил забезпечують або виграв у силі, або виграв у часі. Природно, що в процесі спеціальної фізичної підготовки (СФП) питання ефективного навчання техніки рукопашного бою відіграє важливе значення у досягненні позитивного результату з виконання поставленого завдання.

Існуюча практика спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах МО України свідчить про те, що на сьогоднішній день, у процесі СФП курсантів ще не в повному обсязі використовується багатий матеріал, накопичений фахівцями в теорії та методиці фізичного виховання і спортивного тренування.