

Фізична активність стимулює вироблення «гормонів щастя» – дофаміну, ендорфіну, серотоніну, окситоцину.

Рівень цих речовин в організмі людини постійно змінюється – у такий спосіб вони виконують свої функції. Коли рівень гормонів щастя підвищується, людина відчуває радість, усе здається їй чудовим. Однак коли їх рівень падає, людина відчуває занепокоєння [2].

Дофамін впливає на загальне самопочуття, настрої, енергійність, мотивацію, підкріплює радістю важливі дії для виживання, тому заохочує фізичне навантаження відчуттям «я – молодець». Ендорфін впливає на настрої людини, його рівень залежить від стану та поведінки людини. Серотонін має широкий ряд функцій та також відповідає за гарний настрій.

Людина народжується з мільярдами нейронів, що слабо пов'язані між собою. Ці зв'язки формуються на базі індивідуального життєвого досвіду. Позитивні та негативні емоції впливають на створення нейронних шляхів. Нові нейронні шляхи дають змогу електронним імпульсам вільно пересуватися та вказувати, як отримувати позитивні відчуття або уникати неприємні [2]. Важлива місія нейромедіаторів відома, але життя цих клітин нетривале, тому їх рівень в організмі постійно змінюється.

Регулярні помірні фізичні навантаження допомагають утримувати рівень гормонів у нормі, тим самим знижують вірогідність відновити їх рівень такими легкими засобами, як шоколад, морозиво, тютюн та алкоголь, оберігаючи людину від набуття шкідливих звичок.

Обираючи фізичні вправи для регулювання психоемоційного стану слід користатись уподобаннями та суб'єктивним сприйняттям. Фізичні вправи, важка праця надають індивідуальний вплив на вироблення гормонів залежно від ставлення людини до цих занять.

Не слід примушувати організм займатись спортом лише тому, що це корисно. Можна спробувати сконцентрувати увагу на позитивному аспекті, на тому що подобається. Наприклад одягати красиву спортивну форму під час занять, слухати музику та через ці уподобання полюбити фізичну активність.

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

2. Бройнінг Л. Г. Керуй гормонами щастя. Київ: Фабула, 2019. 240 с.

*Канд. наук з фізичного виховання і спорту,  
старший викладач кафедри фізичного  
виховання та спорту А. Я. Єфремова*

*Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ЗНЯТТЯ НЕРВОВО-ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах масштабної агресії та військового вторгнення російської федерації на територію України, тривалими ракетно-бомбовими та

артилерійськими ударами по цивільній інфраструктурі, у тому числі й по закладах освіти, у багатьох студентів спостерігається суттєве погіршення психоемоційного стану, тому питання збереження та зміцнення не тільки фізичного, а і психічного здоров'я сучасної студентської молоді має надзвичайно важливе соціальне значення.

Сфера освіти, як і всі сфери життя суспільства, зазнала сильних змін в умовах воєнного стану. Усі ми вчимося жити в цих складних та незвичних для нас умовах, умовах воєнного стану: хтось – продовжувати здобувати освіту, а хтось – навчатися та працювати.

Події, які відбуваються в Україні, негативно впливають на психічний стан студентів, що призводить до певних стадій стресу, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. У зв'язку з цим виникає необхідність допомогти сучасним студентам оцінити свій психічний стан та швидко відновити власні функції, навчитися знімати нервову напругу.

В умовах воєнного стану стрес є одним з найпоширеніших захворювань сучасної людини. Також зазначимо, що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 500 мільйонів жителів всієї планети страждають психічними захворюваннями. Щороку понад 800 тисяч осіб вмирають в результаті самогубства, адже не витримують впливу стресових умов. Окрім того, за останні роки показники самогубств зросли у всьому світі більш ніж на 60 %. Проте стрес сам по собі непоганий, тому що завдяки саме реакції нашого організму на стрес ми маємо можливість мобілізуватися та вижити у небезпечних умовах. Тобто, саме завдяки стресу ми можемо оперативно приймати рішення у найскладніших та небезпечних ситуаціях [2]. Як вважає канадський вчений Ганс Сельє, людей вбиває не сам стрес, а реакція на нього.

Стрес – це захворювання, а будь-якому захворюванню легше запобігти, ніж лікувати. Тому потрібно навчити студентів вчасно позбуватися негативних емоцій і усувати психологічне навантаження [1]. Для цього можна навчити молодь використовувати різні способи профілактики стресу та опанувати методику розвитку стресостійкості.

Стресостійкість є важливою запорукою збереження здоров'я та адекватною реакцією для прийняття важливих рішень.

Існує три рівні стресостійкості:

1. Високий – людина практично не схильна до стресу.
2. Середній – деякі ситуації можуть порушити баланс, спричинити агресію чи страх.
3. Низький – спостерігається гостра реакція на найменші стрес-фактори [3].

В області стресостійкості регулярно проводяться наукові дослідження. Стресостійкість не означає, що людина не схильна до труднощів і страждань. Тривога, страх, негативні емоції, напруга і стреси, які стали для студентів України майже повсякденною справою, наносять багато шкоди здоров'ю. Розвиток стресостійкості є постійним процесом, який супроводжується використанням різноманітних методик [2].

1. Єфремова А. Я. Методика аутогенного тренування як ефективний засіб зняття нервово-емоційної напруги у студентів вищих навчальних закладів. *Современные инновационные технологии подготовки инженерных кадров для горной промышленности и транспорта 2015*: зб. наук. праць. Міжнар. конф., 21-22 травня 2015 р. Дніпропетровськ: НДУ, 2015. С. 466–470.

2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: НікаЦентр, 2007. 432 с.

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

*Викладач кафедри фізичного  
виховання та спорту В. М. Гринько  
Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

Фізичне виховання є невід’ємною складовою частиною освітнього процесу в ЗВО України. Але воєнна агресія російської федерації наклала певні обмеження щодо повноцінного освітнього процесу. Тож, нові часи ставлять нові завдання, які підштовхують до розвитку і вдосконалення процесу навчання.

Перед викладачами кафедри фізичного виховання та спорту постало нагальне питання: яким чином забезпечити навчання студентів Українського державного університету залізничного транспорту з дисципліни «Фізичне виховання» та як привчити студентів до щоденних занять фізичними вправами, підтримання їхнього психічного та морального стану в умовах воєнного положення, під час ведення активних бойових дій та проживання на тимчасово окупованих територіях.

Нами розглядаються різні варіанти організації навчального процесу з фізичного виховання в університеті з урахуванням умов воєнного стану. В даних умовах на кафедрі було запроваджено дистанційне навчання із застосуванням платформи Moodle та Zoom.

Розроблені нами курси в системі Moodle є аналогом аудиторних занять. Кожен курс складається з інструктивного розділу, розділів з навчальними матеріалами та контрольного блоку [1].

Інструктивний розділ надає інформацію про курс, про теми, терміни навчання і систему оцінювання. В цьому розділі є форум і чат для спілкування.

Розділи з навчальними матеріалами складаються з практичних занять, методичних вказівок до виконання цих занять, алгоритму виконання завдань. Після кожного заняття надається матеріал для самостійного вивчення і питання