

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Лапко С. В., ст. викл.; Коновалова К., студ.
Харківський національний медичний університет
swetlana1871@ukr.net

Вступ. Навчання у медичному ВНЗ пов'язане зі щоденним великим психоемоційним навантаженням, джерелами якого є великий обсяг нового матеріалу для запам'ятовування, довший, порівняно з іншими спеціальностями термін навчання, а також фінансові та соціальні проблеми. При виникненні стресових ситуацій у людини вмикаються механізми, що готують її до боротьби або втечі. Однак в умовах сучасності організм не може належно використати вироблену в результаті фізіологічних змін енергію. Це все сприяє виникненню втоми та зношенню організму студентів. Фізичні навантаження дозволяють витратити цю енергію, тим самим захищаючи організм від виснаження. Ось чому фізичне виховання є дуже важливим чинником в боротьбі зі стресом. Різноманітні фізичні навантаження відволікають увагу від негативних думок і стимулюють вироблення ендорфінів, так званих гормонів радості.

Мета: розглянути вплив фізичного виховання на протистояння стресовим ситуаціям у студентів медичних ВНЗ.

Виклад матеріалу дослідження. Для подолання стресу можна використати практично будь-який вид фізичних навантажень. Важливо тільки враховувати переваги, інтереси та фізіологічні можливості студентів. Також треба регулювати різні фізичні навантаження, щоб не зашкодити організму: після закінчення тренування людина повинна обов'язково відчувати себе бадьорою, а не знемагати від втоми. Регулярні заняття фізичним вихованням сприяють виникненню своєрідного імунітету до стресових ситуацій. Фізично активні студенти більш стійкі до нервових зривів, ніж ті, що ведуть малорухомий спосіб життя. Вправи, за основу яких беруть

глибоке дихання, є простим і ефективним методом для розслаблення. Особливо вони рекомендуються студентам, схильним до швидкої втомлюваності, паніки, істерії та апатії. Глибоке дихання швидко знижує рівень стресу, незалежно від його природи. Плавання теж можна розглядати як засіб профілактики і подолання стресових станів. Дія води врівноважує збудження і гальмування в нервовій системі, покращує мозковий кровообіг. Після занять плаванням у студентів покращуються пам'ять, увага, якість сну.

Висновки. Проблема стресу є досить актуальною для сучасних студентів-медиків через нервово-психічне перенапруження, з яким вони стикаються майже щодня. Заняття фізичним вихованням чинять позитивний вплив у процесі боротьби зі стресовими ситуаціями та їх наслідками. Фізичні та дихальні вправи, нормалізують рівень агресії, мають заспокійливу та антидепресивну дію, поліпшують когнітивні здатності, зменшуючи таким чином негативну дію стресових факторів на організм та збільшуючи його стресостійкість. Тому фізичні навантаження є дуже важливою складовою життя майбутнього медичного працівника, адже вміння опанувати свої емоції, психічна врівноваженість і витримка є невід'ємною складовою його професії.

Література:

1. Красиков Ю. В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. / Ю. В. Красиков. – М., 2007.
2. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. / В. Д. Трошин. – М. : Медицинское информационное агентство, 2007.
3. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // *НейроNews: Психоневрология и нейропсихиатрия*, 2008.