

Матеріали XV

студентської
конференції

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ



18 травня 2024р.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
XV студентської конференції
(Суми, 18 травня 2024 року)

Суми
Сумський державний університет
2024

ДОПОМОГА СТРІЛЬБИ З ЛУКУ В БОРОТЬБИ З ПОСТ-ТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Старостенко І. А, студент; Навчально-науковий медичний інститут СумДУ, Група-Мц.м-215

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникнути внаслідок отриманої людиною психологічної травми. Наприклад, людина могла бути об'єктом насильства, свідком вбивства або іншої шокуючої події. В такій ситуації люди часто замикаються в собі, стажають від постійної тривожності, недосипань, а думки про події які відбулись постійно їх переслідують.

Медикаментозно ПТСР лікують великою кількістю психотропних препаратів: β -блокатори, антидерпресанти, гіпнотики, транквілізатори, нейролептики, в окремих випадках іноді використовують – нормомітики, психостимулятори та антиконвульсанти. Зазвичай в більшості випадків традиційні методи лікування не здатні вилікувати дану хворобу, але якщо їх комбінувати зі спортивними навантаженнями то можна досягти позитивного результату. Наприклад, якщо взяти стрільбу з луку це дуже гарний вид спорту для людей з даною проблемою, бо включає в себе такі позитивні впливи:

- Покращує нейропластичність. Мозок починає формувати нові зв'язки і змінює їх, а старі зв'язки поступово зникають. Також в літній період стрільба проходить на вулиці, що дає змогу під час тренування підвищити концентрацію речовин, які сприяють підвищити нейропластичність.

- Тренування на свіжому повітрі забезпечують нашу кров більшою кількістю кисню, який необхідний для кращої роботи мозку, стимулюють кровообіг та метаболізм, також тренування на свіжому повітрі робить людину щасливою, та заряджає позитивною енергією на цілий день.

- Під час пострілу і влучного потрапляння в мішень, людина починає пишатися собою, радіти даному результату, все це відбувається через виділення ендорфіну, який необхідний для покращення емоційної стабільності.

Стрільба з луку несе в собі позитивні сторони для даної проблеми, бо під час тренування можливо не тільки отримати задоволення, а й

знайти нові знайомства, можливо, вийти на професійний рівень та почати їздити на змагання і отримувати нагороди, навіть просто насолоджуватись процесом. Також це тренує увагу, стресостійкість, самодисципліну, фізичні якості і головне емоційний інтелект.

При ПТСР саме емоційний інтелект несе найбільше значення, і саме його можна удосконалити під час стрільби з луку. Цей вид спорту, а саме на змаганнях допомагає нам так:

- На емоційному рівні. Поліпшення орієнтації на досягнення цілей, конкурентоспроможності, виявлення спортивних та особистих цінностей, самооцінки, командної роботи в командних заліках, лідерства, емпатії, контролю негативних реакцій та емоцій при виконанні пострілу та вміння пристосовуватись морально до погодніх умов, які зустрічають тебе під час заліків.

- Фізичний рівень. Це допомагає знати, як організувати час бо на 6 вистрілів дається 180 секунд, не зосереджувати свою увагу на невдалі постріли, мати моменти відпочинку,

- На соціальному рівні. Поліпшити відносини з командою, тренерами, спортсменами з інших областей, тощо.

- На раціональному рівні. Допомагає дізнатися, як працює гра, технічні та тактичні аспекти.

Як бачимо, емоційний інтелект та спорт пов'язані тісно між собою, бо не можуть існувати один без одного, хоча дослідження, які підтримують їх, все ще не дуже щільні. Я вважаю, що емоційний інтелект дуже важливий аспект в стрільбі з луку, адже якщо розумова активність подавляє тебе на рубежі, то можна сміливо вважати що змагання для тебе завершилися. Саме тому потрібно розвивати емоційний інтелект, щоб не стати жертвою свого розуму. Тим самим це чудова методика лікування ПТСР.

Керівник: Олешко Т.М., асистент

1. Outdoor recreational activity experiences improve psychological wellbeing of military veterans with post-traumatic stress disorder: positive findings from a pilot study and a randomised controlled trial / M. Wheeler et al. PubMed. 2020. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33237906/> (date of access: 10.02.2024).