

Грамотне використання нестандартного обладнання дає змогу полегшити процес навчання та залучення студентів до рухової активності, удосконалити рухові навички.

Нестандартні спортивний інвентар та обладнання повинні сприяти підвищенню ефективності занять, бути доступними для студентів різної фізичної підготовленості, сприяти розвитку всіх м'язових груп і більшості фізичних якостей студентів, бути простими у виготовленні та зручними і надійними, займати мінімальну площу.

Використання нестандартного обладнання дає змогу створити умови для реалізації індивідуального, диференційованого підходу у навчанні в умовах воєнного стану.

1. Дейнеко А. Х., Марченков М. К. Теорія і методика обраного виду спорту: навч. посібник. Харків, 2018. 213 с.

2. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогочь В. Д. Фізичне виховання: дистанційна форма навчання: навч.-метод. посібник. Полтава: Сімон, 2021. 120 с.

3. Харайчук А. Є. Нестандартне обладнання на уроках фізичної культури як засіб підвищення інтересу учнів до занять спортивними іграми. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали Всеук. наук.-практ. конф.*, 25 квіт. 2019 року, Кременчуцький пед. коледж ім. А. С. Макаренка. Кременчук: Метод. каб., 2019. 210 с.

*Старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту І. О. Сапегіна*

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

МЕТОДИ ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА НАПРУЖЕНИЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВИКЛАДАЧІВ І ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Початок нового навчального року в умовах, коли країна перебуває в положенні воєнного стану, потребує від викладачів та студентів перш за все стабільного та стійкого психоемоційного стану.

Усвідомлення викладачами того, що їх емоційний стан може як позитивно, так і негативно впливати на стан студентів та, таким чином, й на освітній процес, дає змогу першим опанувати навички самоаналізу емоцій, управління емоціями, усвідомленого реагування на будь-які події, розвивати здібності регулювати психічний стан, знімати психоемоційне напруження.

Непродуктивна тривога порушує когнітивні та вегетативні процеси, погіршує увагу та пам'ять, знижує працездатність, підвищує дратівливість, знижує апетит, порушує сон, викликає надмірну м'язову напругу.

Фахівці в сфері неврології, психіатрії, медичної психології пропонують багато прийомів та технік, які допомагають людині повернутись до нормального психоемоційного стану. Серед цих порад є і помірна фізична активність [1].

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 НЕРОВО-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