

Іващенко О.О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дніпровський державний аграрно-економічний університет*

ПІДТРИМАННЯ І ЗБЕРІГАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Сучасне суспільство протягом декількох десятиліть не стикалася з надзвичайною ситуацією спочатку викликаною пандемією, а потім воєнним станом в Україні. Враховуючи ситуацію з профілактикою поширення пандемії було прийняте рішення на рівні держави перейти на умови «самоізоляції». «Самоізоляція» сама по собі призвела до введення організму в стан перманентного стресу, обумовленого зниженням соціальних контактів, зміною режиму дня, різким зниженням рухової активності. Під час воєнного стану ситуація посилилася.

Під час війни картина змінюється: стрес зашкалює, баланс у мозку порушується й починає переважати парасимпатична система. Вона призводить до появи змін у поведінці, "вимикаючи" усі емоції. Це необхідно для того, щоб людина могла ефективно функціонувати задля виживання. Уже тривалий час українці живуть із постійним відчуттям страху. Його посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів і залпів артилерії. Це активує реакцію на виживання в складних умовах, відому як "бийся, тікай або завмири" [3].

Реакція регулюється різними гілками нервової системи: симпатичною — вона відповідає за "бийся або тікай" — і парасимпатичною — "сповільнися й завмири". Обидві системи створені для того, аби тримати людину в балансі під час стресів та нормалізації стану.

Переживати тривогу чи страх під час воєнного стану — нормальна реакція психіки. Допомогти подолати хронічний стрес допоможе дотримання правил здорового способу життя, контроль надходження антистресових

вітамінів та мінералів, щоденне виконання завдань у 3 напрямках: соціальному, спортивному, когнітивному.

Однією з найуразливіших сфер суспільства виявилася сфера освіти, як професійної, так й загальної. Навчальні дисципліни, які мають на увазі проведення тільки практичних занять, постраждали в найбільшому ступені. Зокрема фізичне виховання, яке за всіх існуючих на сьогоднішній день технологій, практично неможливо реалізувати дистанційно. Це є додатковою причиною зниження рухової активності здобувачів освіти.

В період самоізоляції зменшення об'єму рухової активності як правило пов'язано з нераціональним розпорядком дня здобувачів освіти: в умовах вивчення основного матеріала на дому, збільшення часу, коли здобувач змушений підтримувати не зручне статичне положення сидячі за робочим столом та обмежувати свою природну рухову активність [2].

Також слід відмітити, що негативними наслідками зниження рухової активності є загострення симптомів, наявних хронічних захворювань та погіршення роботи основних функціональних систем організму. В наслідок недостатньої рухової активності в режимі робочого дня виникає слабкість та в'ялість м'язів, порушується мозковий кровообіг, виникає венозний застій крові в нижніх кінцівках, знижується працездатність організму. Під час воєнного стану в країні до проблем, що виникли під час самоізоляції при пандемії, додалися стрес, знервованість, напруження та тривожність. Відомо, що фізична активність – це кращий засіб знизити рівень стресу та розрядитися емоційно [5].

У процесі занять спортом в організмі активно виділяються ендорфіни – нейротрансмітери гарного настрою. Щоденна тридцятихвилинна фізична активність дозволяє знизити рівень гормону стресу кортизолу та почуватися спокійніше протягом кількох годин після тренування.

Тренування та фізична активність дозволяє відволіктися від повсякденних джерел стресу (головним чином новин) і повністю сфокусуватися на відчуттях та процесі. Висококоординовані види спорту,

допомагають забути про зовнішніх подразників завдяки тому, що вся увага сконцентрована на правильному виконанні рухів та кінцевої мети. Ігрові та командні види захоплюють завдяки спортивному азарту та бажанню перемогти [1]. Але немає більш менш ефективного виду спорту в боротьбі зі стресом, необхідно прислухатися до себе і вибрати ту активність, яка подобається більше. Вибір спорту може залежати від емоційного стану. Від смутку відмінно допоможе робота в команді та ігрові та командні види спорту. Для роботи з емоцією гніву добре підходить спорт, який допомагає його висловити, - наприклад стрільянина з лука, капоейра. Спорт підходить навіть для роботи зі страхом - виберіть те, що допоможе розширити межі можливого. Тому в закладах освіти заняття з фізичного виховання необхідно адаптувати під сучасні умови життя.

У наші часи здобувачі освіти стали більше приділяти увагу спорту, фізичній формі, здоровому способу життя. На відведених спортивних майданчиках та залах організуються групові спортивні заходи. Але з введенням низки обмежень, публічні місця для занять спортом стали недоступні для відвідування, на превеликий жаль. Більшість здобувачів, які бажають зберегти свою фізичну форму, почали займатися в домашніх умовах. Ніколи не пізно розпочати заняття вперше в житті або після тривалої перерви. Тривале перебування вдома, в замкнутому просторі, не привід для того, щоб перестати стежити за собою, своєю фігурою. Спортивні заняття стимулюють самодисципліну, що також є актуальним для здобувачів вищої освіти [4].

Однією з проблем з якою стикаються громадяни України в період воєнного стану це порушення сну в наслідок нічних атак або коли є надлишок невитраченої енергії організму, це може проявитися у вигляді безсоння, збитого режиму дня, коли денна активність переноситься на ніч. А така зміна режиму сну негативно позначається на роботі головного мозку, що викликає його раннє старіння, зношування судин та серця. Наслідком такого способу життя можуть стати серйозні серцево-судинні захворювання. Науково доведено, що регулярні фізичні вправи та навантаження покращують якість

сну та відпочинку, допомагають зберігати тривалу бадьорість протягом дня. Фізичні навантаження прирівнюються до когнітивної терапії і є природними антидепресантами. Наукові дослідження підтверджують, що тренування та фізична активність впливають на вироблення мозком нейротрансмітерів – таких як допамін та серотонін. Регулярні тренування сприяють розвитку та посиленню м'язів, зв'язок, розвивають гнучкість тіла, тим самим знижуючи його травмованість.

Заняття спортом на вулиці у міру зняття заборон з відвідування публічних місць для занять спортом, можна здійснювати невеликі ранкові оздоровчі пробіжки. Також ходьба може сприяти зміцненню здоров'я. Навіть у невеликих приміщеннях ходіння по периметру, легкий біг чи ходьба дома зберігають активність. Краще стояти чи ходити по кімнаті, а не сидіти. Час, що проводиться в сидячому положенні, краще скоротити, віддаючи перевагу стоячи.

Не слід забувати і вплив психологічного чинника на фізичне виховання.

Від зацікавленості та мотивації здобувачів освіти у фізичній діяльності залежить і його рівень підготовки. У суспільстві цінність фізичного виховання здатні оцінити далеко ще не всі здобувачі, тому так важливі демонстрації, змагання і популяризація здорового життя. Фізичне виховання здобувачів освіти залежить від багатьох факторів, проте саме їх кількість та взаємозв'язок між собою пояснюють всю важливість фізичної культури в житті не лише здобувача, а й будь-якої іншої вікової категорії людей.

Також слід зазначити, що в подальшому рішенні проблеми підтримання і зберігання фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану в Україні буде відзначатись досить висока ефективність застосування індивідуальних програм фізичного виховання здобувачів та застосування здоров'язберігаючого підходу в рамках формування у здобувачів освіти компетенцій здоров'язбереження.

Література

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання: методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
2. Ляшенко, В., Підвальна, О., та Булейченко, О. (2021). Вплив самоізоляції на фізичну активність студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 6(137), сс. 82–85.
3. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 с.
4. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Гогіна Т. І., Коновалов В. В. Організаційно-методичні основи побудови процесу фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів: навчальний посібник для організаторів занять з фізичного виховання. Харків : ХНПУ, 2012. 201 с.
5. Шопіна М. О., Якунін Я. Ю. Навчання в умовах військового стану. Multidisciplinary academic research, innovation and results : Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference, м. Prague, 5–8 квіт. 2022 р. С. 511– 513. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.13> (дата звернення: 12.10.2022)