

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

Література

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лижна підготовка: Методика: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч. закладів. М., 1999 рік.
2. Аксельрод, С. Л.; Данилова, Л. А.; Осипов, І. Т. Фізична культура і спорт 1997 год.
3. Бутін І.М. Лижний спорт М., Изд. центр «Академія» 2000 рік.

СПОРТ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Рядченко І. Я., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Стрес – це науковий термін, який зустрічається в повсякденному житті достатньо часто – на роботі і вдома, в колі друзів, в книгах і телепередачах. Поширена фраза про те, що «всі хвороби від нервів» трансформувалася – «всі хвороби від стресів». Підставою для цього є певні причини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язано зі стресом, а деякі фахівці вважають, що ця цифра у два рази більше.

Мета дослідження. Дослідити вплив фізичних вправ і спорту як засобу боротьби зі стресом.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Стрес – це свого роду смак і аромат життя. Зі стресами ми стикаємося постійно, вирішуючи ті чи інші проблеми. Ми можемо відчувати стрес, стоячи в довгій черзі, стикаючись з труднощами на роботі і проблемами в сім'ї і в багатьох інших ситуаціях, але при цьому все люди по-різному і з різними для організму наслідками реагують на стрес [1;2]. Багато дослідників схильні вважати, що стресостійкість кожної людини визначається з набору особистих рис і фізіологічних особливостей. До найбільш відомих відносять: тип нервової системи, гормональні особливості. Деякі особистісні риси, що обумовлюють підвищену стійкість до стресів: рівень самооцінки, рівень суб'єктивного контролю, рівень особистісної тривожності, баланс мотивації досягнення і уникнення. Однак слід зауважити, що є ще один спосіб підвищення стресостійкості, який не залежить від особистісних рис і фізичних особливостей людини.

Спорт – це те, що потрібно для гарного настрою і самопочуття. Ендорфіни – гормони щастя, під час інтенсивного тренування їх виробляється дуже багато. Механізм простий: працюють м'язи, вони напружуються і болять, виділяється гормон адреналін [3]. Щоб зменшити біль, зняти втому і послабити адреналіновий удар, з'являються ендорфіни, які дарують спокій, щастя і розслаблення. І все це – всього за півгодини посиленого фізичного

навантаження. Гормональна система керує нами, але не варто забувати і про те, що психологічний стан людини може сприяти депресії або ж, навпаки, допомагати успішно з нею боротися. Спорт тренує силу волі, підвищує самооцінку, дає людині впевненість у собі. Вона починає вірити, що їй під силу контролювати свій емоційний стан і входити в потрібне русло мислення за власним бажанням. Саме цього не вистачає багатьом жертвам депресії: вони не цінують себе, не вірять в те, що здатні змінити своє життя. Перемагаючи себе в спорті, перемагаєш негативні емоції і причину їх появи в корені. Сила волі – все-таки величезна сила. Люди, які займаються спортом, починають любити своє тіло, відчувати його повністю. Спорт вирішує дуже багато проблем зі здоров'ям, нормалізує обмін речовин, покращує самопочуття. Завдяки фізичним навантаженням людина вчиться дихати глибоко, кисень надходить в кров активно. Глибоке дихання допомагає впоратися з нервовим напруженням, депресія буквально розчиняється в правильному диханні. Піднесений настрій після тренування зберігається надовго, це надійне протитоту проти стресу [2].

Стрес є незмінним супутником сучасного життя, з ним треба вміти справлятися, а не уникати його. Займаючись спортом, ми починаємо більше цінувати себе і своє життя, вчимося позитивно сприймати будь-які події і більше не страждаємо затяжними депресіями. Це відмінне рішення для всіх, хто відчуває, що нерви явно не в порядку.

Висновки. Заняття спортом повертають гармонію в роботу нервової системи. Депресія лікується спортом, а від того, наскільки добре ми вміємо з нею справлятися, залежить і наше здоров'я, і працездатність, а в підсумку, і загальна якість життя.

Література

1. Колосов А. Б. Психічний стан в системі регуляції діяльності спортсмена / А. Б. Колосов // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2009. – №16. – С. 55–61.
2. Мельник Е. Особенности проявления копинг-стратегий у спортсменов в зависимости от свойств темперамента / Е. Мельник // Спорт, стресс, адаптация: 5-тий междунар. научн. конгресс (София, 23-24 апрель 2010). – София, 2010. – Ч.1. – С. 313–318.
3. Петровська Т. В. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копинг-стратегій / Т. В. Петровська, Л. В. Арнаутова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. №3 (97), Київ, НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – С. 81–86.