



ПРОЯВИ ОЗНАК ПСИХОФІЗІОЛОГІЇ СТРЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ



ДІХТЯРЕНКО Зоя Михайлівна – доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації університету ДФС України, кандидат педагогічних наук;

КОРОТКОВА Тетяна Петрівна – доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації університету ДФС України, кандидат біологічних наук, доцент

У публікації «Прояви ознак психофізіології стресу та особливості його впливу на організм учнів, студентів і курсантів, що займаються хортингом», досліджено поняття: «стрес», «стомлення», «хортинг». Перераховано ознаки стресової напруги (неможливість зосередитись на будь-чому; занадто часті помилки в роботі; погіршення пам'яті; постійне відчуття втоми; дуже швидке мовлення; думки зникають; безпричинні болі у голові, спині, шлунку; робота не надає колишнього задоволення; втрата почуття гумору; різко зростає кількість викурених цигарок; пристрасть до алкогольних напоїв; постійне відчуття голоду або навпаки втрата апетиту); причини стресового напруження (набагато частіше Вам доводиться робити не те, що б хотілося; Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; Ви постійно хочете спати; Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомився за день; Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв; Вам майже нічого не подобається; у Вас постійні конфлікти, як вдома, так і на роботі; відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; з'являється комплекс неповноцінності; Вам неглас з ким поговорити про свою проблему, ніхто Вас не розуміє; Ви не відчуваєте поваги до себе; у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль; Ви не задоволені своїм особистим і сексуальним життям), зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці, фізіологічні зміни в організмі під час стресу.

Ключові слова: психофізіологія стресу, учні, студенти, курсанти, стрес, стомлення, хортинг, стресова напруга, причини стресового напруження, ознаки стомлення, фізіологічні зміни.

Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Труднощі, що виникають на нашому шляху (від легкої проблеми до трагічної ситуації), викликають у нас емоційні реакції негативного типу й супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Тож спортсмени, які щодня тренуються, їздять на збори та виступають на змаганнях різного рівня, систематично піддаються фізіологічним і психологічним зрушенням – стресам, отже, й швидко стомлюються. Виявляючи ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм людини, ми дослідили різні аспекти психофізіологічних механізмів стресу, що відображені у фундаментальних працях П. К. Анохіна, В. Я. Алчела, М. М. Брагіна, Д. Грінберга, Т. П. Доброхотова, В. В. Клименка, Л. О. Китаєва-Смика, О. М. Кокуна, С. І. Лазуренка, А. Р. Лурія, Ф. З. Меєрсона, М. Г. Пшеннікової, Г. Сельє, В. Н. Цигана, М. М. Філіппова та ін.

В університеті державної фіскальної служби України Навчально-науковий інститут спеціаль-

© Діхтяренко З. М., Короткова Т. П., 2019

ної фізичної і бойової підготовки та реабілітації випускає студентів-спортсменів з українського національного виду спорту, який відроджено та затверджено в Україні в 2008 році під назвою – *хортинг* (слово «хортинг» походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу). Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів однокористувача, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко, випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (кафедра хортингу, боротьби і важкої атлетики). Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України було рекомендовано відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації [«Щодо запровадження спеціалізації

з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» від 09.11.2011 № 1/11-10420 [4-6; 8; 11].

Теоретичні узагальнення і практичні здобутки доводять, що одним із дієвих засобів становлення молоді особистості, готової конструктивно протидіяти викликам часу, є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Заняття хортингом сприяють залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності тощо.

Хортинг охоплює оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота української держави [8, с. 3, 4].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017 – 2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» [державний реєстраційний номер 0118U001989] та 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2017 – 2019 роки за загальною темою: «Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни», індивідуальна тема: «Формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в процесі занять хортингом» [державний реєстраційний номер 0117U000167].

Мета публікації – дослідити прояви ознак психофізіології стресу та особливості їх впливу на організм учнів, студентів і курсантів, що займаються хортингом, подати поради на кожен день, як уникнути стресу та втоми.

З огляду на те, що визначень понять «стрес» існує багато, наведемо відоме тлумачення з Вікіпедії: стрес [від англ. stress – напруга, тиск] – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротися чи втікати» 1932 року. Достатньо часто авторство терміна переадресовують відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте ви-

користовувати саме це поняття він почав лише у 1946 р. для пояснення загальної адаптаційної напруги.

Ознаки стресової напруги:

- 1) неможливість зосередитись на будь-чому;
- 2) занадто часті помилки в роботі;
- 3) погіршення пам'яті;
- 4) постійне відчуття втоми;
- 5) дуже швидке мовлення;
- 6) думки зникають;
- 7) безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- 8) робота не надає колишнього задоволення;
- 9) втрата почуття гумору;
- 10) різко зростає кількість викурених цигарок;
- 11) пристрасть до алкогольних напоїв;
- 12) постійне відчуття голоду або навпаки – втрата апетиту.

Якщо у вас наявні деякі з перерахованих ознак стресу, спробуйте знайти його причину.

Причини стресового напруження:

- 1) набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- 2) Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити;
- 3) Ви постійно хочете спати;
- 4) Ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
- 5) Ви дуже багато палите та/або споживаєте більше, ніж звичайно, алкогольних напоїв;
- 6) Вам майже нічого не подобається;
- 7) у Вас постійні конфлікти, як вдома, так і на роботі;
- 8) відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
- 9) з'являється комплекс неповноцінності;
- 10) Вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- 11) Ви не відчуваєте поваги до себе;
- 12) у Вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
- 13) Ви не задоволені своїм особистим і сексуальним життям [7].

Унаслідок стресу з'являється стомлення (розумове та фізичне) (втома означає стомленість, знесилення, в'ялість. Визначення втоми, як і визначення краси, певною мірою – поняття суб'єктивне. З медичної точки зору втома не є захворюванням. Нині налічується майже 100 формулювань поняття «стомлення». Стомлення – це фізіологічний стан, що виникає внаслідок напруженої чи тривалої діяльності і виражається у зниженні працездатності. Певна ступінь стомлення стимулює відновлювальні процеси, що за поступового збільшення навантаження сприяє підвищенню тренуваності і працездатності. При цьому важливо не допустити надмірного стомлення і переходу його у перевтому. Втома розвивається насамперед у різних

відділах центральної нервової системи і насамперед – в клітинах кори великих півкуль головного мозку. Мабуть, в основі втоми цих клітин лежить порушення динамічної рівноваги між процесами збудження і гальмування. Психолог Н. Д. Левитов (1984) стверджує, стомлення – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина).

Через це суб'єктивні відчуття втоми у хортингістів треба зіставляти з показниками об'єктивних ознак стомлення (див. табл. 1) [5, с. 170].

Всі психологічні стресори сприймаються свідомістю і опрацьовуються в мозку, що дає команду організмові, як справлятися зі стресом.

Підкіркова частина мозку включає в себе мозочок (відповідає за координацію рухів тіла), довгастий мозок (регулює серцебиття, дихання та інші основні фізіологічні процеси), міст (регулює цикл сну) і проміжний мозок (який має багато функцій, включаючи регуляцію емоцій), що складається з таламуса і гіпоталамуса. Таламус передає сенсорні імпульси з інших частин нервової системи до кори мозку. Гіпоталамус – ключова структура стресовій реактивності – головний активатор автономної нервової системи, що контролює такі основні фізіологічні процеси, як гормональний баланс, температура, звуження і розширення кровоносних судин.

Лімбічну систему називають «місцем для емоцій». Вона складається з таламуса і гіпоталамуса (тобто проміжного мозку) й інших структур, що відіграють важливу роль у психології стресу. Лімбічна система пов'язана з проміжним мозком і несе первинну відповідальність за емоції та їх прояв у поведінці. Вона відповідає за прояв таких емоцій, як страх, тривожність і радість у відповідь на фізичні й психофізіологічні подразники.

Кора головного мозку (звана сірою речовиною) контролює абстрактні функції вищого порядку –

мову та міркування, регулює діяльність нижчих структур мозку.

Наприклад, проміжний мозок передає страх, а кора включає функцію міркування, щоб розпізнати стимул, переконалися в його безпеці й подолати страх.

Між корою й підкіркою існують нервові зв'язки, за якими інформація передається в обох напрямках. Цю нервову мережу, що називається ретикулярною формацією (РФ), вважають сполучною ланкою між тілом і свідомістю [7, с. 4, 43].

Стрес і шляхи стресової реакції.

Коли ми стикаємося зі стресором, різні частини тіла (очі, ніс, вуха, м'язи і т. д.), помітивши його, посиляють сигнали по нервових шляхах до мозку. Ці сигнали проходять по формації від лімбічної системи і таламуса, так і до них. У лімбічній системі зароджуються емоції, а таламус неначе пульт перемикання визначає, що робити з сигналами, які надійшли. Далі в дію вступає гіпоталамус. Коли гіпоталамус стикається зі стресором, він активує діяльність двох основних шляхів стресової реактивності: ендокринну систему й автономну (периферичну) нервову систему.

Для активування ендокринної системи в передній частині гіпоталамуса виробляється кортикотронний релізінг – гормон [КРГ], який стимулює вироблення у гіпофізі адренокортикотропного гормону [АКТГ], що активує кору надниркових залоз, де виробляються кортикоїдні гормони.

Отже, щоб активувати автономну нервову систему, сигнал посиляється із задньої частини гіпоталамуса по нервових шляхах до мозкової речовини надниркових залоз [7, с. 44].

Фізіологічні зміни в організмі під час стресу.

Для підготовки організму до боротьби або втечі, іншими словами, до стресу, в організмі людини відбуваються множинні зміни, в тому числі

Таблиця 1

Зовнішні ознаки стомлення при фізичній праці (за С. А. Косіловим)

Об'єкт спостереження	Ступінь стомлення		
	незначна	значна	різка
Забарвлення шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, блідість, синюшність
Пітливість	Незначна (вологість на лобі й щоках)	Значна (вище поясу)	Особливо різка (нижче поясу, виступ солей)
Дихання	Прискорене рівне (близько 30 дихань -- 1 хв.)	Прискорене, періодичне дихання через рот	Значно прискорене, поверхневе безперервне дихання через рот. Окремі глибокі вдихи, що змінюються безладним диханням (задишкою)
Рухи	Міцні і точні	Невпевнені, порушення ритму	Часті перерви роботи, уповільнення рухів, тремтіння кінцівок
Увага	Безпомилкове виконання вказівок і правил роботи	Відхилення від правил роботи, помилки за нових завдань	Уповільнення реакції, неточні виконання вказівок, відсутність інтересу, апатія
Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на втому	Скарги на головний біль, слабкість

й фізіологічні. Під час стресу кора надниркових залоз виробляє кортизол, альдостерон. Основна функція кортизолу – підвищення рівня цукру в крові шляхом перетворення амінокислот у глікоген, щоб мати енергію для активних дій. Коли запас глікогену виснажується, печінка починає виробляти глюкозу з амінокислот. До того ж кортизол мобілізує вільні жирні кислоти з жирової тканини, розщеплює протеїн і підвищує артеріальний тиск.

Підвищений вміст кортизолу знижує рівень лімфоцитів у крові, вироблених вилочковою залозою і лімфатичними вузлами. Функція лімфоцитів – знищення чужорідних субстанцій (наприклад, бактерій). Зі збільшенням кортизолу погіршуються діяльність імунної системи, і збільшується ймовірність захворювання.

Альдостерон також готує організм до активних дій – підвищує артеріальний тиск настільки, щоб поживні речовини і кисень швидко й легко надходили до активних частин нашого організму – внутрішніх органів, м'язів та ін.

Крім кори надниркових залоз, у процесі стресової реактивності бере участь і мозкова речовина надниркових залоз, посилено виробляючи катехоламіни (адреналін, норадреналін). Так, концентрація катехоламінів у крові людини 300-500 пікограмів у мілілітрі сироватки. При стресі їх рівень зростає до 5000 пг/мл.

Під впливом цих гормонів відбувається:

- розширення коронарних судин;
- почастішання ритму серцебиття;
- збільшення споживання кисню;
- звуження кровоносних судин у м'язах і шкірі рук, ніг;
- прискорення основного ритму метаболізму.

Щитовидна залоза активується тіреотропним гормоном (ТТГ), що виробляється гіпофізом і починає секретувати тироксин, під впливом якого відбуваються такі зміни:

- підвищення артеріального тиску (АТ);
- почастішання серцебиття, дихання;
- підвищення рівня тривожності;
- прискорення процесу біосинтезу глюкози з неуглеводних субстратів.

Відбувається зміна і в серцево-судинній системі. Гіпоталамус, реагуючи на стресор, посиляє сигнал у гіпофіз, що починає виробляти окситоцин і вазопресин. Ці гормони викликають скорочення гладких м'язів, унаслідок чого стінки судин скорочуються. Вазопресин збільшує надходження води в нирки, через що обсяг крові зростає. Підвищення концентрації натрію, викликане альдостероном, скорочення кровоносних судин і збільшення надходження води призводить до підвищення артеріального тиску.

Реагує на стрес і серце. Завдяки впливу симпатичної нервової системи і згаданих вище гор-

монів збільшується число серцевих скорочень, що прискорюють кровообіг в організмі. А внаслідок підвищеного вмісту холестерину, сироватки крові та інших жирних кислот підвищується ймовірність закупорки серцевих артерій і атрофії частини серця через недостатній обсяг, що надходить до цієї частини крові.

Травна система.

Мета цієї системи – прийняти їжу, переварити, розподілити живильні речовини, а також вивести з організму відходи. Їжа потрапляє в рот, де вона подрібнюється, обробляється слиною, тоді як під час стресу зменшується секреція слини в роті, а значить й ускладнюється процес травлення. Через стрес можуть початися неконтрольовані скорочення м'язів стравоходу, можливі труднощі з ковтанням. Стрес викликає підвищений вміст соляної кислоти в шлунку, скорочення стінок судин травного тракту і зменшення вмісту слизу, яка захищає стінки шлунка. Результат змін – можлива поява виразок, маленьких тріщин у стінках шлунка.

Скелетні м'язи.

Одним із основних ознак стресу є м'язове напруження. Деякі люди часто перебувають у стані «бойової готовності», іншими словами «на взводі». Періодична напруга м'язів не завдає шкоди людині. Її завдає стресор, реагуючи на який, ми напружуємося. Зіткнувшись з новим стресором, та ще не позбувшись наявної м'язової напруги, наші м'язи напружуються ще більше. Це може послужити причиною головного болю, болю у спині.

Реагує на стрес і гладка мускулатура, що контролює діяльність внутрішніх органів. Унаслідок збільшення окситоцину і вазопресину підвищується артеріальний тиск, тоді як гладкі м'язи стінок кровоносних судин скорочуються. Тому хронічні стреси можуть призвести до стійкої гіпертонії, а скорочення гладкої мускулатури шлунка – до болю у ньому.

Шкіра.

Під впливом стресу температура шкірної поверхні знижується. Норадреналін викликає скорочення стінок кровоносних судин, які знаходяться на поверхні шкіри рук, ніг (холодні кінцівки), голсви. Звуження судин призводить до блідості шкірних покривів.

Проаналізувавши певну кількість літературних джерел, можна зробити такі **висновки**:

І. Щоб уникнути стресу та втоми тренерам-викладачам й викладачам систематично проводити тренінгові вправи [автор З. М. Діхтяренко] («Хортинг і моя сім'я – шлях до успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст» і т. д.), заняття, семінари тощо [3, с. 63-78; 11, с. 42-51].

II. Тренери з хортингу, викладачі повинні цілеспрямовано та систематично проводити для учнів, студентів і курсантів дитячо-юнацькі військово-патріотичні, рухливі та спортивні ігри, щоб уникнути стресу та втоми від уроків, занять, лекцій. Адже спорт – той чинник, що підвищує рівень навчальної активності та розумових здібностей [6; 8; 10, с. 99-106; 12].

III. Дотримуватися порад на кожен день (автор: С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів):

- ✓ Просинайтеся з гарним настроєм: не супитеся і не бурчіть.
- ✓ Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не перекладати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї теж важкий день.
- ✓ Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними.
- ✓ Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулася важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити їй, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитися, як справи. Можливо, ще до повернення додому нервова напруга залагодиться.
- ✓ Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.
- ✓ Якщо трапезу приготували не ви, подякуйте тому, хто її готував, навіть якщо ви чимось незадоволені.
- ✓ Поділіться з рідними розповіддю про вашу справу, розпитайте інших членів родини про їхні справи.
- ✓ Якщо ви читаете газету чи журнал, не лінуйтеся поділитися з іншими членами родини найцікавішою інформацією.
- ✓ Коли бажання членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться, потрібно знайти компроміс. Якщо для вас якась телепередача видається конче важливою, попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Наводячи свої докази, прислухайтесь й до бажань оточуючих.
- ✓ Якщо вам потрібно рано стати до праці, подбайте наперед про те, як приготувати собі швидкий сніданок, щоб не турбувати інших.
- ✓ Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо найуживаніші продукти закуповувати заздалегідь.
- ✓ Навчіться й звикніть планувати свій час на вихідні – тоді у вас з'явиться час і для прогулянок, і для гостей, і для улюбленої справи.

- ✓ Вихідні дні надають нам можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства й створити щось нове – чи смачну страву, чи якусь зручність чи удосконалення в квартирі, чи всім зробити приємні подарунки.
- ✓ Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, розмалювати. А якщо разом із рідними відвідаєте кіно, театр, парк, стадіон – це не лише поліпшить ваші стосунки із дружиною, сином, дочкою, онуками, а й прибавить вам їхньої любові.
- ✓ Спробуйте серед рідних знайти визнання у будь-якій справі – і ви відчуєте не лише радість самовираження, а й побачите, як домашні пишаються вашими успіхами [1, с. 195-203; 5, с. 171-172; 9].

ДЖЕРЕЛО

1. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів / Тетяна Короткова, Зоя Діхтяренко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 195-203.

СПИСОК ІНШИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. Стрес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>
2. Діхтяренко Зоя. Впровадження тренінгової вирави у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді як один із засобів формування готовності до захисту Вітчизни та активної позитивної життєвої позиції [скорочений варіант] / Зоя Діхтяренко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 63-78.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/8728/>.
4. Діхтяренко З. Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці / Зоя Діхтяренко, Тетяна Шебетун // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 163-172.

5. Ерьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Ерьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

6. Короткова Т. П. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления при стрессах : метод. реком. / Т. П. Короткова. – Донецк : ДонНУ, 2006. – 55 с.

7. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Ерьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707687/>.

8. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

9. Шаповалов Б. Б. [Ред.], Діхтяренко З. М. [2019]. Методичний інструментарій формування

у старшокласників готовності до захисту Вітчизни: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛІД, – 143 с.

10. Dihtyarenko Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

11. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalij, S., Dikhtyarenko, Z., Yeryomenko, E., Bulgakov, O., Bloschchynskyi, I., Dzenzeluk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII. Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Web of Science. – Режим доступу: https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006065-431a4431a6/19.10.23%20Rendimiento%20acad%C3%A9mico%20y%20capacidad%20mental%20de%20los.....pdf.

DIHTYARENKO Z. M., KOROTKOVA T. P.

EXERCISES OF SIGN OF PSYCHOPHYSIOLOGY STRESS AND FEATURES HIS INFLUENCE ON THE ORGANISM OF PUPILS, STUDENTS, AND PERSONS IN HORTING

In the publication «Manifestations of signs of stress psychophysiology and its peculiarities of influence on the body of students, students and cadets engaged in horting» the authors investigated the concepts: «stress», «fatigue», «horting». The signs of stress (the inability to focus on anything; too frequent mistakes in the work; memory impairment; constant feeling of tiredness; very fast speech; thoughts disappear; unreasonable pain in the head, back, stomach; work does not provide the former pleasure; loss a sense of humor; a sharp increase in the number of cigarettes smoked; addiction to alcoholic beverages; a constant feeling of hunger or vice versa, loss of appetite; so – you do not have time to do anything; You constantly want to sleep; You see too many colored dreams, especially when you are very tired during the day; You smoke a lot and / or consume more than usual alcoholic beverages; You almost don't like anything; you have constant conflicts, both at home and at work; feel dissatisfied with life and do not want to live at all; an inferiority complex appears; You have no one to talk to about your problem, no one understands you; You do not feel respect for yourself; you have a chronic condition or are constantly worried about pain; You are not satisfied with your personal and sexual life), external signs of fatigue during physical work, physiological changes in the body during stress.

Key words: stress psychophysiology, pupils, students, cadets, stress, fatigue, horting, causes of stress, signs of fatigue, physiological changes.

ДЕГТЯРЕНКО З. М., КОРОТКОВА Т. П.

ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ СТРЕССА И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРТИНГОМ

В публикации «Проявления признаков психофизиологии стресса и особенности его воздействия на организм учащихся, студентов и курсантов, которые занимаются хортингом» авторами исследовано понятие «стресс», «устоление», «хортинг». Перечислены признаки стрессового напряжения (невозможность сосредоточиться на чем-либо; слишком частые ошибки в работе, ухудшение памяти, постоянное чувство усталости, очень быстрая речь; мысли исчезают; беспричинные боли в голове, спине, желудке, работа не предоставляет прежнего удовольствия, потеря чувство юмора; резко возрастает количество выкуриваемых сигарет, пристрастие к алкогольным напиткам, постоянное чувство голода или наоборот потеря аппетита), причины стрессового напряжения (гораздо чаще Вам приходится делать не то, что бы хотелось; Вам постоянно не хватает времени – не успеваеете ничего сделать; Вы постоянно хотите спать; Вы видите слишком много цветных снов, особенно когда очень устали за день; Вы очень много курите и / или потребляете больше обычного алкогольных напитков; Вам почти ничего не нравится, у Вас постоянные конфликты как дома, так и на работе; чувствуете неудовлетворенность жизнью и жить вообще не хочется; появляется комплекс неполноценности; Вам не с кем поговорить о своей проблеме, никто Вас не понимает, Вы не чувствуете уважения к себе; у Вас есть какое-то хроническое заболевание или постоянно беспокоит боль; Вы недовольны своей личной и сексуальной жизнью), заметили внешние признаки утомления при физическом труде, физиологические изменения в организме во время стресса.

Ключевые слова: психофизиология стресса, ученики, студенты, курсанты, стресс, утомление, хортинг, стрессовое напряжение, причины стрессового напряжения, признаки утомления, физиологические изменения.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

ПЕРЕПЛАТНИЙ



СТАВЛЕННЯ НА ПЕРЕДПЛАТНИЙ



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

в рідній школі

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 6 (125), 2019

листопад – грудень

Виходить шість разів на рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Заснований у 1995 р. видається з 1996 р.
До 2012 р. журнал виходив у світ під назвою
«Фізичне виховання в школі», до 2014 р. – під
назвою «Фізичне виховання в сучасній школі»

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації серія КВ № 20003-9603 р.
від 25.06.2013 р.

Передплатний індекс 68840

ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – декан факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Костянтин ДМИТРЕНКО

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Анатолій ІЛЬЧЕНКО – начальник Київського обласного управління з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Валерій АРЕФ'ЄВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександр АРХІПОВ – доктор педагогічних наук, професор

Іван БЕХ – доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України, професор

Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор

Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександра ДУБОГАЙ – доктор педагогічних наук, професор

Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Валентина ЕРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Любов ІВАНОВА – доктор, педагогічних наук, професор

Галина КОЛОМОЄЦЬ – науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти

Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Ірина МЕДВЕДЕВА – доктор педагогічних наук, професор

Микола НОСКО – доктор педагогічних наук, професор

Станіслав ПРИСЯЖНЮК – доктор педагогічних наук, професор

Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук

Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук, професор

Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук, професор

Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України

Михайло ХОРОШУХА – доктор педагогічних наук, професор

Олександр ШАМИЧ – кандидат педагогічних наук

ЧЛЕНИ РЕДКОЛЕГІЇ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ АБО ПРАЦЮЮТЬ У ЗАКОРДОННИХ ВНЗ

Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних наук, член-кореспондент НАПН України, професор

Олександр ПРИМАКОВ – доктор педагогічних наук, професор

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. 5-9 класи	
Варіативний модуль «Військово-спортивні ігри»	2
Варіативний модуль «Вправи з гірими»	7
Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. 10-11 класи. Рівень стандарту	
Варіативний модуль «Гімнастика»	8

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

конкурс «УЧИТЕЛЬ РОКУ - 2018»

Ермолова Валентина , Інна Денисюк – учасники фіналу конкурсу «Учитель року – 2018» у номінації «Фізична культура»	15
Денисюк Інна , Урок розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей учнів 7 клас	16

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Задача Аліа , Урок фізичної культури з теми «Легка атлетика» 7 клас	18
--	----

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій , Можливості використання та перспективи впровадження системи віртуальної реальності й інтерактивного віртуального 3D-середовища у фізичному вихованні та спорті	20
Закінчення	

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ШКОЛІ

Ермолова Валентина , Всеукраїнський фінал культурно-спортивного заходу серед школярів «Олімпійське лелечення – 2019»	26
Левенець Олег , Українські школярі – найкрутіші в світі!	29

ХОРТИНГ - НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Діхтяренко Зоя, Короткова Тетяна , Прояви ознак психофізіології стресу та особливості його впливу на організм учнів, студентів і курсантів, що займаються хортингом	32
--	----

ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ

Остапенко Олександр, Зубалій Микола , Формування з учнів саршших класів готовності до захисту Вітчизни	
Аналіз досліджень проблеми за науковою літературою	38

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ

Зубалій Микола , Міфи, версії і реальність «матчу смерті» До 70-річчя події. Закінчення	43
--	----

ІНФОРМАЦІЯ

Тематичний покажчик публікацій у журналі «Фізичне виховання в рідній школі» у 2019 році	45
---	----

На першій сторінці обкладинки 1st ISF World Cup Games – подяки за спонсорство та культурну спадщину

[Фото прес-центру Ігор]