

швидкісна і вибухова техніка (тобто в періодах між раундами). Вибухові та швидко-силові відпрацювання актуальні в основній і заключній частинах тренування.

**Висновки.** Враховуючи особистий досвід, а також під час обміну досвідом з іншими тренерами з різних видів єдиноборств можна зробити висновок, що фізична підготовленість має велике значення при підготовці кікбоксерів, адже у змагальному процесі у визначений момент це може вплинути на результат поєдинку.

**Список використаних джерел:**

1. Ведмедюк А.Д. Атлетизм як різновид занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд». 2014. Т.2, №1.
2. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахування різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
3. Особливості техніко-тактичної підготовки у кікбоксингу. / Укладачі: Савченко В.Г., Авдієвський А.С., Шевченко О.В. Дніпропетровськ: Видавництво ДДІФКіС, 2012, 40 с.

**ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ  
У СТУДЕНТІВ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ**

**Макарова Ія**

*Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова*

**Резюме.** Стаття присвячена дослідженню проблеми застосування дихальних вправ для боротьби зі стресами у студентів на дистанційному навчанні під час війни в Україні. У дослідженні передбачається, що доповнення основних занять з фізичної культури дихальними вправами призведе до зниження стресу в студентів, які перебувають на віддаленому навчанні. Комплекси вправ дихальної гімнастики сприяють зниженню психо-емоційної напруги, зняттю стресу, покращенню загального самопочуття та підвищенню працездатності студентів.

**Summary.** The article is devoted to the study of the problem of using breathing exercises to combat stress in students on distance learning during the war in Ukraine. The study suggests that supplementing basic physical education classes with breathing exercises will lead to a reduction in stress among students enrolled in distance learning. Complexes of breathing exercises help to reduce psycho-emotional tension, relieve stress, improve overall health and increase students' performance.

**Актуальність проблеми.** Перехід студентів ЗВО на віддалене навчання у зв'язку з повномасштабною війною в Україні дуже впливає на психоемоційний стан студентів. Відбувається адаптація студентів до незвичних умов навчання, що пов'язано з постійним перебуванням у стані тривоги (нестача спілкування з однокурсниками, повітряні тривоги, зміна місця проживання) [4].

Відомо, що дихальна гімнастика позитивно впливає на оздоровлення нервово-психічних станів. Дихальні вправи є ефективним профілактичним заходом і дієвим інструментом керування емоціями в ситуаціях стресу і тривоги [3, 4].

У зв'язку з актуальністю проблеми, по цій темі вже є низка досліджень (Федорова Я.В., 2013; Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В., 2018; Слухенська Р., Гауряк О., 2022). Але проблема психоемоційної регуляції студентів і методи зниження рівня стресу під час напруженої ситуації в країні залишаються недостатньо дослідженими.

**Мета** – дослідження та визначення особливостей застосування дихальної гімнастики для зняття стресу на дистанційному навчанні під час війни в Україні.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів, анкетування, педагогічні спостереження, опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Повномасштабна війна, яку Росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. З одного боку, стрес допомагає молоді адаптуватися до екстрених умов, але інколи він навпаки виснажує та заважає діяти розсудливо, спокійно і зважено.

У відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, яке є автоматичною підготовкою до активної дії – атакуючої або захисної. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес, навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний і приводити організм у стан вищої готовності. Нервова система реагує викидом великої кількості гормонів адреналіну і норадреналіну, які, потрапляючи в кров, прискорюють пульс і дихання, підвищують кров'яний тиск, напружують м'язи [1].

Дихання – це єдина автоматична або автономна функція, яку ми можемо змінити і контролювати самі. Слід відзначити, що всі ланки функціональної дихальної системи працюють не ізольовано, а разом, у тісному взаємозв'язку з іншими системами організму. Під час панічної атаки люди несвідомо неглибоко і швидко дихають, що може погіршити стан, у якому вони перебувають і значно посилити будь-які напади тривоги. Тому, щоб контролювати рівень стресу, спеціалісти рекомендують використовувати протистресові дихальні вправи.

Величезний науковий досвід підтверджує, що дихальні техніки є дуже дієвим інструментом керування емоціями в ситуаціях стресу і тривоги, інструментом регуляції злості чи стишення в часі фізичного чи емоційного збудження. Вони ефективні як для дорослих, так і для дітей. Такі техніки можна

застосовувати в найрізноманітніших життєвих ситуаціях і протягом усього життя. Використання дихальних вправ впливає на пристосувальні механізми організму, що дозволяє значно підвищити ефективність і економічність зовнішнього дихання і при цьому зробити більш стабільними фізіологічні резерви й адаптаційні можливості організму [3].

Вивчення взаємодії дихальної та серцево-судинної систем за останні десятиліття призвело до розуміння того, що дихання дійсно впливає на регуляцію серцевого ритму. В нормі під час вдиху частота серцевих скорочень зростає, а під час видиху спадає. Тому, навчившись керувати диханням, можна взяти під свій контроль стресового стану.

Студентам була запропонована методика повільного дихання [2], яку вони виконували кожний день упродовж трьох місяців. Вона полягала в тому, що спочатку виконується глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдиху затримується дихання (на 1-2-3-4), після чого робиться видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Вправа виконувалася не менше 10-ти разів.

Основний вплив під час такого ритму дихання здійснюється на центральну та вегетативну нервову систему. Внаслідок зниження частоти дихання значно збільшується концентрація  $O_2$  та зменшується концентрація  $CO_2$  у крові. Це призводить до активації блукаючого нерву, що є частиною парасимпатичної нервової системи [3].

Студентами були заповнені анкети на початку й у кінці експерименту, в яких були надані відповіді на запитання стосовно самопочуття, режиму сну, відпочинку, апетиту, концентрації уваги під час навчання. Також було запропоновано пройти колірний тест Люшера, щоб оцінити фізичний і психічний стан студентів, їх стійкість до стресу, потенціал життєвої енергії. Також проводився аналіз щоденників самоконтролю студентів.

В експерименті взяли участь 32 студенти 1-2 курсів Інституту автоматики та електротехніки МНУ ім. адмірала Макарова. По закінченню експерименту й обробки даних було виявлено покращення багатьох показників. Так, виявлено покращення якості сну у 18 % студентів, концентрації уваги – у 15 %, стійкості до стресу та покращення потенціалу життєвої енергії – у 26 % студентів. Але у студентів не відбулося суттєвих змін у показниках апетиту.

Численні дослідження довели: дихальні техніки дійсно допомагають зняти нервову напругу, забути про безсоння та позбутися депресії. При свідомому способі дихання сповільнюється швидкість серцебиття, що дає змогу заспокоїтись і краще контролювати себе, емоції та відчуття. Зняття стресу відбувається за рахунок розслаблення м'язів, активізації вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», зниження тиску, стимулювання роботи лімфатичної системи.

Дихальні вправи не лише допомагають боротися зі стресом – вони активізують вентиляцію легень, знижують кислотність крові, а це викликає додатковий приплив крові до мозку. В результаті покращується концентрація уваги, з'являється відчуття спокою.

### **Висновки.**

1. Комплекси вправ дихальної гімнастики сприяють зниженню психоемоційної напруги, зняттю стресу, покращенню загального самопочуття та підвищенню працездатності студентів, які перебувають на віддаленому навчанні в період війни.
2. Включення таких вправ у заняття з фізичної культури на дистанційному навчанні позитивно впливає на настрій і самопочуття студентів, викликає в них бажання практикувати ці вправи самостійно.
3. Доповнення основних занять з фізичної культури дихальними вправами привело до зниження стресу в студентів, які перебувають у ситуації стресу на дистанційному навчанні.

### **Список використаних джерел:**

1. Слухенська Р., Гауряк О., Єрохова А., Литвинюк Н. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(152), 108-110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25)
2. Стадников Г. До питання пошуку альтернативних шляхів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. Молода спортивна наука України. Львів, 2005. Вип. 9, т. 3. С. 82-85.
3. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів, «Фест-Прінт».2018.-31с.
4. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.

## **СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ МОТИВАЦІЇ У ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Маршук Ірина, Лисак Анастасія**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті уточнено сутність фізкультурно-оздоровчої мотивації, проаналізовано способи формування фізкультурно-оздоровчої мотивації у жінок першого періоду зрілого віку.

**Summary.** The article clarifies the essence of physical culture and health motivation, analyzes the methods of formation of physical culture and health motivation in women in the first period of adulthood.

**Актуальність проблеми.** У Стратегії розвитку фізичної культури і