COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS
SCIENTIA

11 NOVEMBER, 2022

VILNIUS, REPUBLIC OF LITHUANIA

INTERDISCIPLINARY RESEARCH: SCIENTIFIC HORIZONS AND PERSPECTIVES

IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND THEORETICAL CONFERENCE

EUROPEAN SCIENTIFIC PLATFORM

DOI 10.36074/scientia-11.11.2022 ISBN 979-8-88831-313-8

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS
SCIENTIA

11 November, 2022

Vilnius, Republic of Lithuania

INTERDISCIPLINARY RESEARCH: SCIENTIFIC HORIZONS AND PERSPECTIVES

IV International Scientific and Theoretical Conference

Vilnius, 2022

UDC 001(08)
I-69

https://doi.org/10.36074/scientia-11.11.2022

OPEN ACCESS

Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.

Responsible for the layout: Bilous T.
Responsible designer: Bondarenko I.

I-69 Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference, November 11, 2022. Vilnius, Republic of Lithuania: European Scientific Platform.

ISBN 979-8-88831-313-8
DOI 10.36074/scientia-11.11.2022

Papers of participants of the IV International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives», held on November 11, 2022 in Vilnius are presented in the collection of scientific papers.

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences and registered for holding on the territory of Ukraine in UKRISTEI (Certificate № 359 dated August 26th, 2022).

Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

UDC 001 (08)

© Participants of the conference, 2022
© Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2022
© European Scientific Platform, 2022

ISBN 979-8-88831-313-8

ФАРМАКОЕПІДЕМІОЛОГІЯ: ВІД ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ДО ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ
Хандога Е.В. 200

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ КИСТІ ЛЮДИНИ
Овчаренко Н.М., Сухоносов Р.О. 202

SECTION 23.
PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ І ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ СО СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ
Гелета Д.Д., Горшанкова Т.О. 206

SECTION 24.
HISTORY, ARCHEOLOGY AND CULTUROLOGY

ЗАХІДНОЄВРОПЕЙСЬКІ ТА ДАВНЬОУКРАЇНСЬКІ СТАРОДРУКИ ЯК РІЗНОВИДИ КНИЖКОВИХ ПАМ'ЯТОК УКРАЇНИ
Колеко М.М. 209

РОСІЙСЬКІ ДОБРОВОЛЬЦІ У ФІНСЬКІЙ АРМІЇ ПЕРІОДУ РАДЯНСЬКО – ФІНЛЯНДСЬКОЇ ВІЙНИ (1939–1940 РР.)
Гетьманчук М.П. 212

«СНИТЬСЯ ТОЙ КРАЙ, НАШІ РІЧКИ, ЯГОДИ, ГРИБИ»: СПОГАДИ ПОЛІЩУКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПРО МАЛУ БАТЬКІВЩИНУ
Юхименко Н.О. 216

СПОГАДИ ГАННИ ПОЛЯК ПРО ГЕРОЯ НЕБЕСНОЇ СОТНІ ЄВГЕНА КОТЛЯРА
Бадєєва Л.І. 218

SECTION 25.
CULTURE AND ART

ДОСЛІДЖЕННЯ І ОБЛІК МУЗЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ ЯК НЕОБХІДНІСТЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ
Мельничук Л.Ю. 223

ПІДГОТОВКА ХОРЕОГРАФІВ-БАЛЕТМЕЙСТЕРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ
Мартинів О.О., Мартинів Л.І. 225

SECTION 23.
PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

Гелета Діана Дмитрівна
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Горшанкова Тамара Олександрівна
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ І ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ СО СТРЕСОМ У СТУДЕНТІВ

Анотація: *У цій статті здійснено аналіз такого феномену як стрес; розглянуті сучасні теорії, що розкривають сутність цього явища. Розкрито форми прояву страху (переляк, тривога, стан страху, втома), а також фактори, що сприяють появі цього феномену. Подано комплекс практичних вправ як засіб боротьби зі стресом у студентів.*

Вступ. В умовах сучасного суспільства феномен стресу постійно супроводжує людину протягом всього життя. Вперше, коли людина може зустрітися з цим феноменом – під час навчання у школі та надалі в університеті. Вибір майбутньої професії, підготовка та проходження вступних іспитів, недосипання, підготовка до екзаменаційної сесії тощо, призводять до виникнення різних стресових ситуацій.

Ціль дослідження - обґрунтування поняття "стрес" та корисного впливу від занять фізичної культури у боротьбі зі стресом у студентів. На сьогоднішній день створено велику кількість теорій стресу: наприклад, філософія стресу, та філософія управління стресом Г. Сельє, та когнітивні теорії стресу, та ін. Стрес вивчають цілу низку різних наук: біологія, медицина, фізіологія, психологія, демографія, юриспруденція та політологія . У більшості випадків під стресом розуміють будь-яку напругу або перешкоду для функціонування організму, що має фізичний чи психологічний характер.

Г. Сельє, як основоположник теорії стресу, розглядає стрес як неспецифічну відповідь організму на пред'явлену йому вимогу [1].

Загалом у науковому світі ставлення до стресу неоднозначне. Можна назвати різні точки зору, діапазон яких досить широкий: від заклику до боротьби зі стресом, до твердження, подібних до думки Сельє про те, що «стрес не слід уникати», що невелика кількість стресу необхідна з метою підтримки ентузіазму та мотивації. Але вже у роботах Р. Сельє виділяються стадії динаміки розвитку стресу, у яких відбувається розвиток дистресу.

Досить часто терміном «стрес» підмінюють поняття «дистреса», що характеризується появою ознак дезорганізації цілеспрямованої поведінки, і за яким слідує етап біологічного та психологічного виснаження організму [1].

На сьогоднішній день розробляються різні стратегії, спрямовані на подолання психологічного та фізіологічного стресу. У стані стресу, зазвичай, індивід перебуває у стані афекту, відчуває у своїй різного роду яскраво виражені емоції: позитивні емоції (радість,

захоплення) і негативні (гнів, страх, образа, роздратування, тривога тощо. буд.). Існуючі теорії стресу свідчать, що найнебезпечнішими є не стресові ситуації, які досить часто короткочасні, а наступна за ними реакція індивіда на таку ситуацію.

У разі, коли емоції, спричинені стресом, тривалі, можуть виявитися хвороби, які відносять до групи психосоматичних захворювань. У разі виникнення психосоматичних захворювань причиною фізіологічних функціональних розладів виступають психологічні відхилення від норми, в тому числі емоційний стрес, фрустрації і т. д. Іншими словами, індивід, який застосовує неправильні, неефективні, недієві когнітивні стереотипи може захворіти у відповідь виклики соціального середовища. Наприклад, наслідком тривалої образи може стати гастрит або навіть виразка шлунка. При цьому образа як причина і об'єктивний фактор нетривала за часом.

А стрес, що є наслідком перенесеної психологічної травми, може тривати роками, як суб'єктивне її відображення. Кожному знайоме відчуття стресу. Деякі вчені вважають, що сьогодні люди стресу схильні набагато більше, ніж раніше. Люди сьогодні мають емоційні реакції, і для наших предків багато з цих реакцій виявлялися функціонально корисними і адаптивними. Однак неодноразово було показано, що для організму стрес має більше негативних наслідків, ніж позитивних.

Цікаво відзначити, що соціальні чинники мають один із вирішальних впливів у стресовій обстановці, оскільки виступають базою для формування широких соціальних мотивів поведінки. До внутрішніх чинників стресу відносять психофізіологічні та психологічні фактори. Серед фізіологічних факторів, що визначають характер поведінки, тип нервової системи має важливе значення.

Розрізняють три типи нервової системи: сильний, слабкий та середній. Відомо, що ситуація ескалації негативних чинників викликає серйозні психологічні розлади. Особи із середнім типом нервової системи в аналогічних умовах знизять свою активність на короткий час. Індивіди з сильним типом нервової системи відчутному психотравмуючого впливу складної обстановки не піддаються.

Розглядаючи психологічні чинники, слід зазначити, що у вирішальною мірою поведінка визначається спрямованістю особистості, особливостями її характеру, волі, інтелекту, здібностей та емоцій. В цілому стрес супроводжується енергетичною мобілізацією організму і викликає значні зміни в дихальних, серцево-судинних, ендокринно-біологічних і м'язово-рухових функціях. Водночас відбуваються зміни у перебігу психічних процесів, мотиваційні, емоційні зрушення та інших. [2]

Помірний стрес сприяє процесам мобілізації психічних та фізичних можливостей, захисних сил організму, сприяє активізації інтелектуальних процесів, інтенсифікує доцільну діяльність. Суб'єктивно стрес усвідомлюється як переживання страху, гніву, образи, тривоги, ейфорії, розпачу, туги, нелюдської втоми тощо. Страх є емоцією, що виникає у стані загрози соціальному чи біологічному існуванню індивіда, спрямовану джерело реальної (уявної) небезпеки [2].

Емоція страху є корисним придбанням людства в процесі філо- та онтогенетичного розвитку. Страх є попередженням про майбутню можливу небезпеку, дає можливість мобілізувати внутрішні резерви та сили, необхідні для її уникнення або подолання. Переживання страху за змістом виявлятися може як страху смерті, болю, втрати та інших. Стан страху варіювати може у досить широкому діапазоні переживань. Виділяють такі форми страху, як переляк, тривога, страх, афективний страх, індивідуальна та групова паніка.

Кожна з цих форм виконує свою функцію, і кожну властиву специфічну динаміку прояву [2]. Емоційна напруженість також є одним із факторів стресу і фізіологічно знаходить своє вираження у змінах ендокринної системи. Наприклад, при експериментальних дослідженнях встановлено було, що люди, які постійно перебувають у нервовому напрузі, важче переносять вірусні інфекції.

Таким чином, можна виділити основні аспекти психічного стресу: – це стан організму, виникнення такого стану передбачає взаємодію між людським організмом і середовищем; – цей стан, більш напружений, ніж звичайний мотиваційний і для свого виникнення потребує загрози; – явища стресу настають тоді, коли недостатньо нормальної адаптивної реакції.

Висновок. Ефективним способом боротьби зі стресом є заняття фізичної культурою. Фахівці припускають, що саме заняття спортом та фізична активність є ефективними способами уникнення нервових навантажень та стресу. Займаючись фізкультурою в університеті, студенти проходять цілий комплекс оздоровчих вправ: - біг "підтюпцем" протягом 10 хвилин, з ходьбою, що перемежується; – дихальні вправи; – комплекс загальнорозвиваючих вправ (елементи аеробіки або ритмічної гімнастики, що виконуються під емоційний, музичний супровід);

Комплекс заходів фізичного на організм, що включають: розминку, біг, швидку ходьбу, комплекси ЛФК, сприяють спрямувати накопичені протягом тижня гормони стресу (адреналін, картезол тощо.) до виконання м'язової роботи, чи ліквідувати їх. Це сприятиме зняттю спазмів, зниженню надлишку цукрів у крові та гормонів стресу, запобіганню перед патологічних та патологічних станів (цукровий діабет, спазми акомодації (попередники міопії), вегето-судинна дистонія за гіпертонічним типом, виразкові хвороби шлунково-стресовими реакціями організму).

Кожне заняття у студентів проходить під контролем: перед тим, як приступити до занять, кожен вимірює пульс, вправи виконуються тільки при ефективному аеробному пульсі 120-160 ударів на хвилину (формула Е. Квапіліка: 180 мінус вік студента в роках), АТ викладач вимірює за показаннями . Ефект дані фізичні вправи принесуть, якщо їх виконувати не менше трьох разів на тиждень. Далі цей комплекс, розучений в університеті, застосовується вдома як ліки для оздоровлення та профілактики негативних емоцій та поганого настрою. Після занять студенти отримують заряд бадьорості, оптимізму та гарного настрою.

Список використаних джерел:

1. Тимошенко Т.А. Проблема стресу (дистресу) та когнітивні теорії // Інженерний вісник Дона. 2011. Т. 18. № 4. С. 72-74.
2. Селье Г. Неизвестные силы в нас. М., 1992. 160 с.

SCIENTIFIC PUBLICATION

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS
SCIENTIA

WITH PROCEEDINGS OF THE IV INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND THEORETICAL CONFERENCE

«INTERDISCIPLINARY RESEARCH: SCIENTIFIC HORIZONS AND PERSPECTIVES»

November 11, 2022 | Vilnius, Republic of Lithuania

English, Ukrainian and German

All papers have been reviewed. Organizing committee may not agree with the authors' point of view. Authors are responsible for the correctness of the papers' text.

Signed for publication 11.11.2022. Format 60×84/16.
Offset Paper. The headset is Times New Roman & Open Sans.
Digital printing. Conventionally printed sheets13,25.
Circulation: 50 copies. Printed from the finished original layout.

Contact details of the organizing committee:
NGO European Scientific Platform
21037, Ukraine, Vinnytsia, Zodchykh str. 18, office 81
Tel.: +38 098 1948380; +38 098 1526044
E-mail: scientia@ukrlogos.in.ua | URL: www.ukrlogos.in.ua

Publisher [PDF]: Primedia E-launch LLC
TX 75001, United States, Texas, Dallas. E-mail: info@primediaelaunch.com

Publisher [printed copies]: NGO European Scientific Platform
21037, Ukraine, Vinnytsia, Zodchykh str. 18, office 81. E-mail: info@ukrlogos.in.ua
Certificate of the subject of the publishing business: ДК № 7172 of 21.10.2020.