

Scientific Journal

---

# VIRTUS

---

#46, September, 2020  
published since 2014

2020

ISSN 2410-4388 (Print)  
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*  
Issue # 46, September, 2020  
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of  
NGO "Sobornist" (the proceedings No.1, September 30, 2020).*

**Founder:** Scientific public organization  
"Sobornist" (Ukraine).

**Publisher:** Center of Modern Pedagogy "Learning  
Without Borders" (Canada).

**Partners:**

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Pomeranian Academy in Slupsk (Poland);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of the town of Nish (Serbia);
- + Zielonogorski University (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

*Virtus: Scientific Journal / Editor-in-  
Chief M.A. Zhurba – September # 46,  
2020. – 211 p.*

**Editor-in-Chief:**

**Zhurba M.A.**, Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

**Deputy Editor-in-Chief:**

**Kuzmichenko I.O.**, Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

**Talishinski E.B.**, Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

**Starichenko E.V.**, Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

**Mainhandling Editor:**

**Kravchenko Yu.V.**, Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

**Journal Indexing:**

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents. Google Scholar's database contains roughly 389 million documents including articles, citations and patents making it the world's largest academic search engine.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

*Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF  
Journal Master List evaluation process. SJIFactor = 5,194.*

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

**Certificate of Mass Media Registration:  
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.  
e-mail: virtustoday@gmail.com  
website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2020.

© Scientific Journal «Virtus», 2020.

**ЗМІСТ**

**ФІЛОСОФІЯ**

**Пашаева А.Н.**  
ФИЛОСОФИЯ ПРАВА: ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ПРАВОМ И ГОСУДАРСТВОМ..... 10

**Степико М.Т.**  
СУЧАСНІ ВИКЛИКИ УКРАЇНСЬКІЙ НАЦІОНАЛЬНІЙ ІДЕНТИЧНОСТІ..... 15

**Швед З.В.**  
БІБЛІЙНА ОРНІТОЛОГІЯ У ТВОРАХ РЕЛІГІЙНОГО МИСТЕЦТВА..... 21

**Шиндаулова Р.Б.**  
ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ НООГУМАНИЗМА..... 24

**Штепа О.О.**  
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІСТУ ОСНОВНИХ ЕТНІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ У СФЕРІ ПРАВОРОЗУМІННЯ В СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ ..... 28

**ПСИХОЛОГІЯ**

**Блискун О.О.**  
СОЦІАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ МОЛОДІ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ ПРОЦЕСУ ЇЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ..... 33

**Гахраманова Кямала**  
ПРОБЛЕМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ «COVID-19»: НА ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО АЗЕРБАЙДЖАНУ ..... 36

**Лишевська В.М.**  
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ (ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ) ..... 40

**Пагава О.В.**  
ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... 43

**Чайкіна Н.О.**  
ПСИХОЛОГІЧНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ-ПРАВОПОРУШНИКІВ ..... 48

**Юрчинська Г.К., Бахвалова А.В.**  
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНОЇ ОСНОВИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ Й ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖУРНАЛІСТА ..... 52

**ПЕДАГОГІКА**

**Аніщенко В.О., Шмельова Р.І.**  
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ-ПЕНІТЕНЦІАРИСТІВ У ФРАНЦІЇ ТА В УКРАЇНІ: КОМПАРАТИВІСЬКИЙ АСПЕКТ ..... 57

**Басараб М.М.**  
РОЗВИТОК ЦІННІСНОЇ СКЛАДОВОЇ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ У СИСТЕМІ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ..... 64

**Варварук М.М.**  
ВПЛИВ ФОЛЬКЛОРУ НА РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ..... 68

**Губарь О.Г.**  
ВПЛИВ ФОНЕТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ НА РОЗВИТОК МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ПІДЛІТКІВ ..... 70

**Замрозович-Шадріна С.Р.**  
ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА МАСУ ТІЛА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..... 73

**Іноземцев А.В.**  
НОРМАТИВНО-ЗАКОНОДАВЧА БАЗА СТАНОВЛЕННЯ ПЕТРОВСЬКОГО ПОЛТАВСЬКОГО КАДЕТСЬКОГО КОРПУСУ (1840-1919)..... 77

**Іноземцев Т.В.**  
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗАПАСУ ДО ВИХОВНОЇ РОБОТИ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ ДОРУЧЕНОГО ПІДРОЗДІЛУ ..... 82

**Капінус О.С.**  
ОБҐРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ..... 87

**Кудрявцева Г.І.**  
ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ..... 91

**Курчатова А.В., Феник А.П.**  
ЗНАЧЕННЯ ПОРТФОЛІО ДОСЯГНЕНЬ ДЛЯ ДИТИНИ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ..... 96

**Лишевська В.М.**  
РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ ..... 100

**Махновець Ю.А.**  
ДИНАМІКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У СИСТЕМІ МЕТОДИЧНОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..... 103

**Поліщук Г.В.**  
КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ..... 111

УДК 615.825:159.944.4

Лишевська В.М.,

канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки  
Херсонського державного аграрного університету,  
Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

## ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ (ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ)

*У статті представлені дані про роль засобів фізичної реабілітації у профілактиці стресових станів. Відзначається, що поєднане застосування гімнастичних та дихальних вправ з психофізичними вправами та аутотренінгом є ефективним в лікуванні та реабілітації наслідків стресів.*

**Ключові слова:** стрес, фізична реабілітація, дихальні вправи.

**Постановка проблеми.** У сучасному світі все більшу і більшу небезпеку для кожної людини представляють стреси. Вони негативно впливають на фізичний і емоційний стан людини, на її здатність у потрібний час прийняти правильне рішення [1,5].

Стрес – загальне напруження організму, що виникає під впливом надзвичайного подразника. Найбільш стресовими вважаються такі професійні сфери як охорона здоров'я, правоохоронні органи та освіта [2].

Лікарі вважають, що стрес потрібно пережити, у здорової людини він пройде разом з несприятливим періодом життя. Проте попереджають, що хронічний стрес може привести до розвитку такого важкого стану як синдром хронічної втоми, а затяжний і тривалий стрес – до депресії, а це вже хвороба – афективний стан, під час якого людина без видимої причини відчуває важкі, болісні емоції і переживання (пригніченість, тугу, відчай). Життєвий тонус різко знижується, характерними стають думки про відповідальність за неприємні рішення або важкі події, що відбулися в житті. І тут дуже важливо вчасно помігати зв'язок і правильно розпочати лікування та реабілітацію [3,7].

Причин стресу безліч, проте, для кожної з них характерним є емоційний сплеск, потрясіння. Багато що в стресовій ситуації залежить від особливостей характеру людини, адже у кожного складається своє ставлення до життя і до подій навколо. Тому ситуація, яка для однієї людини стала причиною стресу, іншого може абсолютно не зачепити в емоційному плані [5].

Як правило, причини стресу поділяють на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх причин відносять особливості характеру людини, такі як відсутність наполегливості, песимізм, нездатність приймати невизначеність, підвищені вимоги до себе, нереальні очікування. Зовнішні причини стресу – це різні зміни в житті, які викликали емоційний сплеск: фінансові проблеми, складності на роботі, проблеми в стосунках, труднощі в сім'ї, надмірна зайнятість [8].

Рекомендації щодо боротьби зі стресами та профілактики стресових станів дуже різноманітні та суперечливі. За даними різних літературних джерел в Україні позбавляються стресу таким чином: телевізор – 46%, музика – 43%, алкоголь – 19%, їжа – 16%, медикаменти – 15%, спорт, фізичні вправи – 12%, секс – 9%, йога, медитація – 2% [4, 10].

Як видно з вище викладеного лише 12% українців вважають фізичні навантаження ефективним засобом боротьби зі стресом. Тому розробка комплексних програм фізичної реабілітації для пацієнтів, що мають симптоматичні прояви стресових станів, є актуальним і важливим у наш час. Про актуальність проблеми стресу та його профілактики свідчить також той факт, що в бібліотеці Інтернаціонального інституту стресу вже зібрано понад 150 тисяч публікацій, присвячених стресу [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зазнати стресу може кожна людина незалежно від її посади, положення в суспільстві й матеріального статку. За статистикою, в США (країні, яка першою усвідомила проблему стресу) 90% населення постійно перебуває у стані сильного стресу. Із них 60% зазнають стресу 1–2 рази на тиждень, 30% майже кожного дня [5].

Україні нині немає настільки точної статистики, але за приблизними оцінками майже 70% українців постійно перебувають у стані стресу, а третина усього населення – у стані сильного стресу [3].

У стресових ситуаціях в організмі людини починають працювати механізми, які готують до підвищених фізичних навантажень. Саме тому багато дослідників рекомендують під час нервового напруження та після нього виконувати фізичні вправи для зняття стресу. Це можуть бути різні засоби фізичної реабілітації: гімнастика, фітнес, плавання, біг, танці, які за впливом на організм людини цілком можуть замінити прийом антидепресантів.

Фізичне навантаження надає генералізований вплив на організм, практично на всі його фізіологічні механізми, які, насамперед, забезпечують діапазон і вдосконалення адаптації організму до будь-яких зовнішніх та внутрішніх факторів і тим самим підвищують толерантність до стресових факторів.

Фізичні вправи не тільки відволікають людину від негативних думок і дозволяють переключити увагу на реальні справи і соціально важливі інтереси, але й дають можливість істотно змінити реактивність центральної нервової системи, що відіграє важливу роль у розвитку стресових станів. Крім того, фізичні навантаження сприяють виробленню серотоніну, що призводить до поліпшення настрою. Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що регулярне застосування фізичних навантажень дозволяє згладити різноманітні

симптоми, викликані стресом [6].

Проте на практиці ще недостатньо обґрунтована роль засобів та програм фізичної реабілітації, які можуть бути рекомендовані людям, які перенесли стрес.

**Мета роботи** – визначити роль засобів фізичної реабілітації у профілактиці стресів в сучасних умовах та психокорекція стресових станів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та звіт статистичних даних.

**Виклад основного матеріалу.** Профілактика та корекція стресових станів базується на таких основних принципах:

1. Підвищення стійкості до стресу. Потрібно готувати людей до різних ситуацій, вчити керувати своїми емоціями.
2. Позбавлення від психічного напруження, оптимальна реакція на негативні емоції.
3. Психокорекція, самонавіювання.
4. Релаксація; використання зовнішніх факторів, що розслабляють (музика, запахи, природні фактори).
5. Фізичні вправи.

Профілактичні заходи при стресах характеризуються загально зміцнювальним впливом на весь організм і спрямовані на загартовування організму, підвищення працездатності та психологічної стійкості. Заняття різними видами гімнастичних вправ не тільки підвищують силу, гнучкість і витривалість організму, але є одним з найбільш потужних антистресових засобів. Вони активізують роботу серцево-судинної системи, спалюють адреналін, який в надлишку виділяється наднирковими під час стресу, підвищують активність імунної системи.

Ритмічні вправи, такі як, наприклад, ходьба, біг, веслування або плавання збільшують альфа-хвильову активність в головному мозку. Альфа-хвилі пов'язують зі спокійним емоційним станом людини, наприклад, як під час медитації. Ритмічне дихання під час виконання певних вправ також сприяє збільшенню активності альфа-хвиль [8].

Деякі дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи середньої інтенсивності сприяють появі свого роду імунітету до стресу.

Доведено, що фізично активні люди стійкіші до нервових зривів, ніж люди, які ведуть малорухомий спосіб життя. Крім того, вправи допомагають протистояти руйнівним ефектам стресу, зміцнюючи нервову та імунну систему, знижуючи тиск [5,10].

При цьому деякі дослідники рекомендують чергувати адекватні навантаження на витривалість (біг, плавання, спортивна ходьба), силові навантаження і вправи на розтягування (тренування м'язів і зв'язок) [3]. Сприятливо на роботі всіх органів під час та після стресу позначається дихальна гімнастика, різновидів методик якої існує безліч.

Відомо, що вправи, орієнтовані на глибоке дихання – важлива складова всіх видів процедур, що розслаблюють. Вони є одними з найпростіших і найбільш ефективних методів, що сприяють релаксації. Особливо рекомендують глибоке дихання людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язового напруження, тривоги та апатії. Незалежно від причини або конкретної

природи стресу глибоке дихання є обґрунтованою та доцільною стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Грудне дихання – це поверхнєве дихання, властиве більшості дорослих людей. Цей тип дихання часто буває з прискореним темпом, не ритмічним, пов'язаним з почуттям тривоги і емоційною лабільністю. Поверхнєве дихання не сприяє подоланню стресових ситуацій і в рівній мірі може посилювати напади паніки, тривоги, головні болі та стомлюваність. Тому цей тип дихання не рекомендується під час та після стресу.

Допомагають у важких емоційних ситуаціях і динамічні дихальні вправи для зняття стресу. Так негативна енергія (злість, роздратування, гнів) прямує в конструктивне русло і відразу використовується, а не накопичується, не руйнує тіло і не псує настрої. Крім того, серцево-судинна система починає працювати активніше, кров швидше забезпечує всі внутрішні органи поживними речовинами і поліпшується живлення мозку. Більшість антистресових технік дихання, як йоговських, так і запропонованих сучасними спеціалістами з фізичної реабілітації, полягає у поєднанні періодів незначної гіпервентиляції легенів і гіпоксії. Суть цих технік дихання полягає в тому, що необхідно напружити діафрагму, зробити максимально глибокий вдих, щоб випнувся живіт, зробити видих, який за тривалістю перевищує вдих у кілька разів, і затримати дихання на кілька секунд [11].

Для поліпшення адаптації до стресу необхідно поєднувати техніку дихання з фізичними навантаженнями. Оптимальним варіантом поєднання фізичних вправ з техніками дихання йогов вважають так зване статичне напруження м'язів, коли спільно з виконанням дихальних технік, різні групи м'язів напружуються, але залишаються нерухомими. Літературі є свідчення про ефективність кінезологічної гімнастики для профілактики стресів у дітей та дорослих. Кінезологічна гімнастика – це цілісний руховий комплекс фізичних вправ для поліпшення психоемоційного стану та загального оздоровлення. Комплекс включає розвантажувальні релаксаційні вправи для м'язового, сухожильного, суглобового та емоційного розслаблення [9].

Спеціалісти звертають увагу, що кожна людина, що має симптоми стресу, повинна займатися різними видами фізичних вправ залежно від стану здоров'я, віку та рівня фізичної підготовленості.

Людині все взаємопов'язано і її фізіологічний стан тісно пов'язаний з психологічним. Сьогодні рекомендують багато засобів релаксації – медитація, йогоа, аутотренінг, ароматерапія, аудіозаписи зі звуками природи, шуму води, співу птахів. Ці засоби знімають занепокоєння, зменшують частоту серцевих скорочень, знижують тиск, допомагають нейтралізувати негативні думки.

Розробка методів і засобів саморегуляції психоемоційного стану в цілях профілактики стресу відкриває великі можливості в запобіганні широкого спектра стресових станів і є предметом власне психопрофілактичної роботи.

Багато досліджень ведеться щодо застосування елементів східної гімнастики йогоа для профілактики стресових станів. Різноманітні йоговські асани та вправи спрямовані на зняття м'язових спазмів у тих ділянках

тіла, які в першу чергу реагують на стрес (тазовий пояс, плечовий пояс, живіт, м'язи вздовж хребта та ін.). Ці вправи чергуються з техніками глибокої релаксації.

В літературі зустрічається багато рекомендацій щодо застосування при стресах різних видів масажу, які сприяють повному розслабленню м'язів, а згодом і заспокоєнню (точковий, сегментарно-рефлекторний та ін.) [6,8].

Заняття плаванням також можна розглядати як ефективний спосіб профілактики стресових станів. Дія температури води врівноважує процеси збудження та гальмування у центральній нервовій системі, покращує кровопостачання мозку. Вода масажує нервові закінчення, які перебувають у шкірі та м'язах, сприятливо впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає стомлення. Після плавання людина легше засинає, міцніше спить, у неї поліпшуються увага, пам'ять. Слід зазначити, що приємні асоціації, пов'язані з плаванням, позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону, важливого при стресових станах [10].

**Висновки.** Проблеми боротьби зі стресом стають в останні роки все більш актуальними. Подолати стрес і його наслідки можна тільки об'єднавши зусилля медиків, психологів, фізіологів, спеціалістів з фізичної реабілітації та ін. Саме такий інтегративний підхід є найбільш ефективним у профілактиці стресів у людей різного віку.

#### Література

1. Васильев В.Н. Зоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1991. 160 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Вознесенская П.Т. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Вознесенская П.Т. // *NeuroNews: Психоневрология и нейропсихиатрия*, 2008, № 2. – С.36-40.
4. Кинан К. Управление стрессом / К. Кинан. – М.: Эксмо, 2008. – 80 с.
5. Красиков Ю.В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы / Ю.В. Красиков. – М., 2007. – 32 с.
6. Марищук В.А. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.А. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский Дом «Сентябрь», 2010 – 260 с.

7. Меерсон Ф.З. Патогенез и предупреждение стрессорных и ишемических повреждений сердца / Ф.З. Меерсон. – М.: Медицина, 1984.-272 с.

8. Ницонов В.В. Стресс: современный патофизиологический подход к лечению / В.В. Ницонов. – Х.: Консилиум, 2002. – 240 с.

9. Сазонов, В.Ф. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебно-метод. пособие / В.Ф. Сазонов. – Рязань: РТТУ, 2000. – 52 с.

10. Прошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007. – 784 с.

#### References

1. Vasylev V.N. Zorove y stress / V.N. Vasylev. – M.: Znanye, 1991. 160 s.
2. Vodopianova, N.E. Psykhodyagnostyka stressa / N.E. Vodopianova. - SPb.: Pyter, 2009. – 336 s.
3. Voznesenskaia T.H. Emotsionalnyi stress y profylaktyka ego posledstviy / Voznesenskaia T.H. // *NeuroNews: Psykhionevrologhiya y neiropsyhiatryia*, 2008, № 2. – S. 36-40.
4. Kynan K. Upravlenye stressom / K. Kynan. – M.: Eksmo, 2008. – 80 s.
5. Krasikov Yu.V. Stress, poststressovye sostoiannya y osnovy orhanyzatsyy reabylytatsyonnoi raboty / Yu.V. Krasikov. – M., 2007. – 32 s.
6. Maryshchuk V.L. Povedenye y samorehulyatsiya cheloveka v uslovyakh stressa / V.L. Maryshchuk, V.Y. Evdokymov. – SPb.: Yzdatelskiy Dom «Sentiabr», 2010 – 260 s.
7. Meerson F.Z. Patohenez y preduprezhdenye stressornykh y ishemycheskykh povrezhdeniy serdtsa / F.Z. Meerson. – M.: Medytssyna, 1984.-272 s.
8. Nitsynov V.V. Stress: sovremenniy patofyziologicheskiy podkhod k lecheniyu / V.V. Nitsynov. – Kh.: Konsilyum, 2002. – 240 s.
9. Sazonov, V.F. Kynezologicheskaya gymnastyka protyv stressov: uchebno-metod. posobyie / V.F. Sazonov. – Rjazan: RHTU, 2000. – 52 s.
10. Troshyn V.D. Stress y stressohennyye rasstroystva. Dyagnostyka, lechenye y profylaktyka. – M.: Medytssynskoye ynformatsyonnoe ahentstvo, 2007. – 784 s.

Lyshevskaya V.M.,

Cand. of Physical Education, Associate Professor of the Department of General Economics Training of Kherson State Agrarian University, Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

#### PREVENTION OF STRESS BY MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

The article presented the data about the role of means of physical rehabilitation in prevention of stress conditions. It is marked that complex usage of gymnastic and respiratory exercises together with psycho-physical and physical exercises and auto-training are effective means in treatment and rehabilitation of stress effective.

**Key words:** stress, physical rehabilitation, respiratory exercises.