

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Быкова Анастасия Сергеевна, юридический факультет, 3 курс, Гродненский
государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно*

*Научный руководитель: Сошко Н. И., магистр пед. наук, преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта ГрГУ имени Янки Купалы*

Эта статья посвящена анализу теоретических подходов к выработке у студентов стрессоустойчивости посредством физических упражнений. Рассматриваются пути развития у студентов стрессоустойчивости, что является необходимым критерием успеха в жизни и образовании. Также изучается вопрос о практическом использовании этой статьи в образовательной деятельности, а также выявление основных факторов формирования у учащихся устойчивости к стрессу.

This article is devoted to the analysis of theoretical approaches to developing stress resistance in students through physical exercises. The author examines the ways in which students develop stress tolerance, which is a necessary criterion for success in life and education. The author is considering the practical use of this article in educational activities, as well as the identification of the main factors in the development of stress resistance in students.

Ключевые слова: физическая культура; стресс; стрессоустойчивость.

Keywords: physical education; stress; stress tolerance.

Введение. Студентам учреждения высшего образования (УВО) приходится постоянно находиться в стрессе по разным причинам: из-за учебы, возможной работы, а также из-за расстройства приспособительных реакций, связанных с вступлением во взрослую жизнь без родителей. Вследствие всех этих факторов может снижаться выносливость, которая очень необходима для учебы, а также ухудшаться само качество жизни. В такой непростой ситуации способны помочь различные средства, наиболее действенным из которых являются физические упражнения. Именно занятия физической культурой могут оказаться крайне полезными для устранения последствий пребывания в постоянном стрессе и для общего оздоровления организма.

Так как стресс касается каждого человека на этой планете, этот вопрос не мог остаться без ответа. На данный момент разработано довольно много подходов и концепций к понятию «стресс» и как с ним справляться. Невозможно не отметить вклад Г. Селье, которого можно назвать основоположником в исследовании вопроса стресса как явления. И. П. Павлов изучал вопрос стрессоустойчивости в контексте трудовой деятельности. Б. Г. Ананьев, В. Вундт, Е. А. Климов – это далеко неполный список исследователей, внесших вклад в изучение понятия «стресс» и выработки устойчивости к нему.

Целью данного исследования является выявление не только понятия «стресс» как явления окружающей нас действительности, которое влияет на здоровье студентов УВО нашей страны, но и возможных способов по укреплению стрессоустойчивости. Для того, чтобы достичь данную цель, необходимо было решить несколько **задач**:

1. Изучение понятия «стресс».
2. Исследование возможных причин, приводящих к повышенному уровню стресса у студентов.
3. Нахождение возможных вариантов повышения стрессоустойчивости у студентов.

Результаты исследования. В современном мире все больше места уделяется интеллектуальному труду, при этом труд физический как бы отходит на второстепенную позицию. Если сравнивать нынешнее поколение с несколькими предыдущими, то несложно увидеть, что уровень физической активности неуклонно снижается. Такое положение вещей весьма ощутимо: мир не стоит на месте, а планомерно развивается; в повседневную жизнь внедряется все больше научно-технических открытий; возрастает ценность получения все более квалифицированных знаний. Для получения качественного образования студентам необходимо усваивать огромный объем информации за весьма ограниченный промежуток времени.

Обучение требует от студента сосредоточения всех его когнитивных возможностей, например, внимания, памяти, мыслительных процессов. Но на этом все не заканчивается, ведь студенческая жизнь сопровождается различными формами контроля знаний, такими как зачеты, коллоквиумы, экзамены. Во время проверок пройденного материала уровень стресса особенно велик.

Стресс стал неизбежным спутником жизни современного человека. Стресс – один из механизмов адаптации в организме человека в ответ на стрессорное воздействие любой природы, в том числе и психологической [1, с. 45]. Причин для такого состояния человеческого организма крайне много, и на данный момент они довольно хорошо изучены как со стороны биологии, так и со стороны психологии. Причиной, например, может послужить любое изменение более или менее привычной обстановки для студента или любого другого человека.

Выделяют объективные и субъективные причины развития стресса. К объективным можно отнести: условия жизни и работы; люди, с которыми взаимодействует студент; социальные факторы среды; чрезвычайные обстоятельства. К субъективным причинам стресса можно отнести: психологические особенности личности; внутренний личностный адаптационный потенциал; стили поведения человека и другие причины [2, с. 25].

Если рассматривать объективные причины стресса у студентов, то можно прийти к выводу, что, как правило, он вызван рядом факторов: немалый объем информации, получаемый на учебе; обстановка внутри учебного коллектива; самостоятельная жизнь без былой поддержки родных людей, опекающих студента с самого его рождения. Представляя субъективные причины, то это, скорее всего, будут проблемы с коммуникацией у студента, а также проблема слишком серьезного к учебному процессу.

Перенапряжение ментальное гораздо серьезнее физического, с которым гораздо проще справиться, так как оно способно крайне пагубно повлиять на психику студента и стать причиной эмоционального выгорания, снижению концентрации и как следствие – снижению успеваемости, к ухудшению взаимоотношений с окружающими студента людей. А также к ослаблению иммунитета, хронической усталости, различным заболеваниям психосоматического порядка.

Можно попытаться свести к минимуму стресс у студента, предоставив ему подходящую обстановку для развития или в избрании жизненных ориентиров, а можно найти подходящее к характеру студента хобби, занятие самыми разнообразными видами спорта, можно также прибегнуть и к различным духовным практикам или же к корректировке своего ежедневного расписания учебы и отдыха.

Однако в данной статье не будут расписаны все приведенные варианты борьбы со стрессом, а только возможность физической культуры повлиять на уровень стресса у студентов.

Занятия физическими упражнениями не только помогают снимать стресс, но и, являясь профилактическим средством при отрицательных воздействиях эмоционального стресса, позволяют с меньшими разрушительными последствиями воспринимать сам стрессовый фактор [3, с. 481].

Занятия физической культурой способно положительно повлиять на стабилизацию психофизического состояния студента. Во время такой физической нагрузки студент абстрагируется от мыслительной деятельности и полностью сосредотачивает свое внимание на правильности выполнении упражнений. Благодаря такому переключению нервная система находится в относительном покое, что позволяет снизить влияние стресса на организм индивида.

В полезности физической культуры нас должно убедить хотя бы то, что во время выполнения различных упражнений в организме индивида вырабатывается гормон эндорфин, который не только делает человека счастливым, но и снижает уровень страха, способен притупить боль, помогает справиться с сонливостью. А также снижается уровень гормона, основной функцией которого является адаптация тела человека к изменяющимся условиям окружающей среды – кортизола. Вообще кортизол регулирует уровень глюкозы в крови, защищает от инфекций, поддерживает нервную систему, однако повышенная выработка этого гормона может привести к ослаблению иммунитета, быстрой утомляемости, бессоннице, раздражительности и агрессивности индивида. Если уровень этого гормона будет превышен на протяжении длительного времени, это может привести к довольно тяжелым заболеваниям, например, сахарному диабету, бесплодию, гипертонии. Поэтому крайне важно регулировать кортизол с помощью медитаций, массажа, отгораживания себя от негативных мыслей, а также с помощью занятий физической культурой.

Физические упражнения помогают не только справиться со стрессом, но и его последствиями, так как тренируют все системы организма от сердечно-сосудистой до нервной и дыхательной. Организм студента, постоянно практикующего занятия по физической культуре, сталкивается с различными негативными проявлениями окружающей среды. Он может с легкостью противостоять невзгодам в отличие от студента, который всячески избегает физической нагрузки.

Выводы. Подводя итоги, можно утверждать, что физическая культура крайне благоприятно влияет на здоровье студентов как физическое, так и психологическое. Однако многие студенты относятся слишком легкомысленно к состоянию своего здоровья и пренебрегают выполнением комплексов упражнений на занятиях по физической культуре. Поэтому преподавателям физической культуры необходимо вовлекать студентов в активное занятие спортом, чтобы предотвратить все негативные последствия стресса в жизни студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова, Е. В. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособие для студентов факультета психологии / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.
2. Наличаева, С. А. Психология стресса : учеб.-метод. пособие / С. А. Наличаева. – Севастополь, 2018. – 97 с.
3. Косых, Г. В. Снятие психоэмоционального стресса методами физической культуры / Г. В. Косых // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – № 1 (3). – С. 478–483.

nastassia.bykova@gmail.com