

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

*Вильчевская Виктория Евгеньевна, факультет психологии, 2 курс,
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь г. Гродно*

*Научный руководитель: Варнель В. В., магистр пед. наук,
старший преподаватель*

В данной статье рассматриваются понятие «стресс», причины, которые могут вызвать стресс у студентов, а также различные виды физической активности, которые могут послужить средством борьбы со стрессом.

This article ediscusses the concept of stress, the causest hat can cause stressin students, as well asvarious types of physical activity that can serveas a means of dealing with stress.

Ключевые слова: стресс, физическая культура, студенты.

Keywords: stress; physical education; students.

Введение. Каждый человек ежедневно подвергается стрессу, в особенности студенты. Учебные нагрузки, сдача сессии, неполноценный сон, питание и множество других факторов вызывают стрессовые ситуации, с которыми необходимо научиться справляться. Стресс является причиной многих заболеваний, следовательно, он может сильно ухудшить состояние здоровья студента. Ученые утверждают, что люди, которые занимаются спортом, легче переносят стрессовые ситуации, так как стрессоустойчивость формируется посредством здорового образа жизни, самовоспитания и занятий физической культуры. Таким образом, одним из основных средств для борьбы со стрессом является занятие спортом.

Цель работы: теоретическое изучение проблемы стресса у студентов.

Задача – обосновать роль физической культуры в борьбе со стрессом.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета.

Результаты и их обсуждение. Под понятием «стресс» понимают такое состояние человека, которое возникает в ответ на различные внешние и внутренние воздействия (стрессоры). В наше время у людей термин «стресс» ассоциируется с негативным состоянием, которого следует избегать. Однако по теории канадского патолога и эндокринолога Ганса Селье, стресс далеко не всегда представляет собой вред от перенапряжения, а зачастую является важнейшим процессом адаптации и тренировки организма человека. Ученый делит стресс на две группы: «положительный» эустресс и «негативный» дисстресс. Эустресс вызван положительными эмоциями или слабыми негативными и не вызывает осложнений, а дисстресс – длительными негативными воздействиями, из-за че-

го могут возникать различные психические и соматические заболевания, поэтому людям необходимо уметь бороться со стрессом и предотвращать его появление [1, 3].

Студенческая жизнь считается стрессогенной, так как студенты подвергаются сильным нагрузкам – физическим, умственным, волевым, интеллектуальным, а порой и перегрузкам, которые впоследствии негативно сказываются на развитии личности. Помимо этого, влияние всей перестройки жизнедеятельности также может отрицательно повлиять на студента. А также зачастую студенты не всегда могут правильно рассчитать собственные силы и рационально организовать свою работу, что отрицательно отражается на состоянии их организма [5].

Специалисты той или иной области предлагают различные методы борьбы со стрессом. Но далеко не каждый из них может быть доступен для студента. Одним из самых распространенных способов профилактики и борьбы со стрессом является занятие спортом [4]. В процессе эволюции у человека выработались некоторые поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция представляет собой выброс адреналина и подготавливает человека к бегству или борьбе [3]. Но в наше время организм не может использовать выделившуюся энергию в соответствии с ее изначальным назначением, что увеличивает степень его утомления и износа. Занятия физической культурой позволяют целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, физическая активность играет важную роль в преодолении стресса, что позволяет использовать эту энергию безопасно [1].

Физические упражнения укрепляют здоровье и способствуют развитию защитных механизмов регуляции функционального состояния, а также совершенствованию профессионально значимых психологических и физиологических функций и качеств, эффективному восстановлению измененного функционального состояния. В борьбе со стрессом могут помочь любые виды спорта. Наиболее популярными и эффективными являются: плавание, йога, бег, спортивные игры гимнастика и т. д. Для профилактики состояния стресса целью занятий должно быть не столько развитие силы, сколько тренировка сердечно-сосудистой системы и дыхания, развитие способности эффективно усваивать кислород. А также во время выполнения упражнений нужно периодически изменять четыре фактора: тип, частоту использования, длительность и интенсивность упражнений. Помимо этого, следует тренироваться 3–4 раза в неделю по 30–45 минут, а в остальные дни можно ограничиться утренней зарядкой. Стоит отметить, что характер используемых физических упражнений должен соответствовать образу жизни и физическим возможностям студента [2].

Выводы. В качестве средства борьбы со стрессом может быть использована практически любая физическая активность. Чтобы не навредить организму, следует правильно регулировать нагрузку. После тренировки у студента обязательно должны оставаться силы, он не должен ощущать изнеможение. Спорт – это лучший способ справиться со своими комплексами и, как следствие, победить стресс.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Польшинский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – № 2 (16). – С. 140–144.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М., 2006. – 528 с.
3. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская. – М., 2007.
4. Семенова, Е. А. Формирование профессионального самосознания студентов / Е. А. Семенова // СПЖ. – 2014. – № 51. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnogo-samosoznaniya-studentov>. – Дата обращения: 19.03.2021.
5. Семёнова, Е.М. Психологическое сопровождение личности студента в образовательной среде вуза / Е. М. Семёнова, Н. Н. Ворошилина // Психология, социология и педагогика. 2015. № 6 [Электронный ресурс]. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/06/5083>. – Дата обращения: 11.09.2020.

vika.vilchevskau@gmail.com