

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Егорова Алина Михайловна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Журавлева Ирина Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Школа ФГБОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

Искусств и гуманитарных наук

г. Владивосток, Приморский край

СПОРТ КАК ФАКТОР ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье раскрывается зависимость стрессоустойчивости человека от занятий физической культурой и спортом. Выделены причины стресса современного человека, в частности, студенческой молодёжи. Приведены концепции по улучшению и укреплению физического здоровья студентов во время стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: спорт, стресс, физическая культура, способы борьбы со стрессом, студенческая молодёжь.

В настоящее время напряженный темп жизни нередко приводит к увеличению стрессовых нагрузок. По данным Всемирной организации здравоохранения предшественниками многих заболеваний в 45% случаев являются стрессовые ситуации. Причин стресса у современного человека много: монотонная, однообразная обстановка, неумение правильно распоряжаться своим временем, отсутствие

полноценного отдыха, потеря работы, наличие проблем со здоровьем, нестабильное финансовое положение, конфликты, одиночество, недовольство собой и др.

Согласно одному из определений, стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов [8]. Постоянный стресс приводит к снижению иммунитета, переутомлению, сердечно-сосудистым заболеваниям, расстройствам пищевого поведения, когнитивным нарушениям (забывчивости, низкой концентрации внимания), кожным заболеваниям, депрессии, неврозам, нарушениям сна.

Исследователи всё чаще отмечают, что в большей степени этому подвержена студенческая молодёжь. Выявлено, что студенты чаще всего встречаются со стрессом именно в вузе – 67% [2].

Так, по мнению доктора медицинских наук К.В. Судакова, распространенным источником травмирующего воздействия у студентов является экзаменационная сессия. Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно, особенно велика. Интенсивная умственная нагрузка, ликвидация задолженностей, работа с большим количеством информации, которую необходимо выполнить в короткие сроки, нарушение режима дня, недостаток сна – это причины, служащие возникновению стресса, влияющего, в последствии, на их состояние здоровья [4–5].

Предпосылками возникновения стресса и тревожности также является ряд следующих факторов: ненормированный график сна, высокие учебные нагрузки, возникновение конфликтных ситуаций (с преподавательским составом, одногруппниками), а также личные причины (семейные обстоятельства, состояние здоровья) [7].

По словам российских специалистов, изучающих проблему стресса, в частности, Ю.В. Щербатых, Ю.И. Александрова, а также иностранных исследователей, таких как, Дэвид Майерс и Ганс Селье, можно сказать, что возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется [9–10].

Исследователи также отмечают, что увеличение двигательной активности оказывает положительное влияние на снижение уровня стресса.

Автор пособий по физической культуре А.А. Бишаева говорит следующее: «С ростом развития общества люди начали двигаться меньше, что приводит к сидячему образу жизни. Физическая активность резко упала, как и состояние здоровья населения. Многие люди забывают о понятии «физическая активность», вследствие чего имеют проблемы со здоровьем. Не стоит забывать, что ходьба помогает укрепить мышцы и улучшает работу сосудисто-сердечной системы, помогает бороться со стрессом» [1, с. 78].

Российский ученый Н.М. Гатина также высказала свое мнение, что большая часть физических упражнений напрямую влияет на здоровье человека, в частности, на его душевное состояние [3].

Многочисленные специалисты, работающие в области изучения социальных наук, предлагают несколько ключевых способов по укреплению здоровья человека и минимизации стресса, в частности, физический отдых, содержащий в себе различные способы восстановления и накопления энергии. Он включает в себя все, что относится к телесности: это активные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и физические нагрузки [1, 6].

В качестве активного отдыха авторами рассматривается рыбалка, подъем в горы, отдых на природе, которые также являются одним из способов снятия накопившегося стресса и перегрузок. При этом физический отдых может быть и пассивным, например, здоровый сон, который является фундаментально важной основой здоровой психики. За период сна организм человека должен восстановиться во всех аспектах, сделать запас силы и энергии для нового рабочего дня, поэтому здоровье человека во многом зависит от качества нашего сна.

В настоящее время физическую культуру и спорт широко пропагандируют в обществе при помощи здорового образа жизни, позволяя многим людям, и студенческой молодежи, в частности, приобщаться к физическим занятиям.

Так, к примеру, выделяют значимость регулярного и своевременного приема пищи. Еда, которую мы употребляем, необходима для построения клеточных структур наших органов и является источником энергии, которую организм расходует.

Социальное взаимодействие с окружающими людьми предоставляет возможность поделится эмоциями, переживаниями или наоборот отвлечься от проблем на некий период времени, что позволит эмоционально разгрузиться и по-новому взглянуть на проблемы и вопросы. К тому же одним из драйверов развития являются знания, расширяющие кругозор человека. В данную категорию входят различные книги, просмотр фильмов, учебная деятельность и путешествия.

Также специалисты отмечают значимость творчества и любимого хобби. Творческий процесс является одним из распространённых видов самовыражения человека через накопившуюся энергию. Выброс такой энергии чаще всего снижает уровень стресса и тревожности, а результат процесса является неким духовным ресурсом.

На положительное влияние занятиями физической культурой указывает и эксперимент, который был проведен Ю.Л. Ханиным, Г.В. Булановой. Его цель заключалась в изучении влияния учебных занятий по физической культуре на эмоциональное состояние студентов. В исследовании приняло участие 229 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Результаты показали, что независимо от вида спорта после учебных занятий происходило снижение уровня тревоги [8].

По утверждению ученых, при стрессе активизируется гипоталамо-гипофизарная система, вырабатывающая гормон кортизол, который задерживает жидкость в организме, увеличивает артериальное давление и обеспечивает энергией работу мышц. То есть при стрессе в организме начинают действовать механизмы, подготавливающие его к физическим нагрузкам [6]. Именно поэтому занятия физической культурой и спортом являются оптимальным способом борьбы со стрессом. Физические упражнения возвращают организм в состояние химического равновесия, тем самым помогая справиться с эмоциональными нагрузками. Кроме того, физкультурно-спортивные занятия вырабатывают так

называемые «гормоны счастья» или «гормоны хорошего настроения» (эндорфины и серотонин), которые предотвращают депрессию.

Наибольший эффект в нормализации гормонального баланса, стабилизации психоэмоционального состояния, снижению восприимчивости к стрессу и грамотном оздоровлении всего организма вместе с тренировками, достигается следующими правилами.

1. Строгое выполнение намеченного плана тренировок. Добавление тренировок в составленный список дел и отметка о выполнении задачи производит выброс дофамина в мозге.

2. Вознаграждение после выполнении тренировки и достижения цели также приводит к выбросу нейромедиаторов, а также развитию воли и мотивации.

3. Начинать тренировки с простых занятий. Сложные тренировки, даже, к примеру, большая удаленность спортивного комплекса в самом начале могут запустить процесс сопротивления в психике. Чрезмерные внезапные нагрузки могут привести к проблемам со здоровьем.

4. При сидячей работе разминка каждый час, приток свежего кислорода каждые 1–2 часа обязательны.

5. При нормализации выработки дофамина и серотонина, улучшается аппетит, и еда становится более вкусной, что позволяет в этот момент спокойно откорректировать диету на более здоровую.

Таким образом, изучение механизмов стресса, изучение путей его снижения является важной задачей современного общества, а знания и методики физической культурой дают возможность укрепить здоровье молодежи не только в физическом, но и в эмоциональном плане. Физическая культура является важным средством коррекции негативных воздействий окружающей и социальной среды на молодого человека и служит эффективным методом укрепления физического и ментального здоровья.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 311 с.
2. Беляева Ю.Н. Роль терапии психосоматического синдрома в комплексном лечении болезней органов пищеварения (обзор литературы) / Ю.Н. Беляева // Поликлиника. – 2014. – №5. – С. 36–39. – EDN SYBGKZ
3. Гатина Н.М. Влияние лечебной физкультуры на здоровье человека / Н.М. Гатина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 47–49. – EDN NBСМНВ
4. Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – №6 (140). – С. 417–419.
5. Психоэмоциональный стресс / под ред. К.В. Судакова. – М.: НИИ им. П.К. Анохина РАМН, 2012. – 148 с.
6. Рудаков, А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – С. 31–33.
7. Стресс и тревога в спорте: междунар сб. науч ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М: Физкультура и спорт, 1983. – С. 2.
8. Степанова Е.В. Физические нагрузки как фактор повышения стрессоустойчивости / Е.В. Степанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университета имени М.В. Ломоносова, 2017. – С. 69–71.
9. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс; пер. с англ. З. Замчук. – 7-е изд. – М.: Питер, 2011. – 793 с. EDN SDPWPV
10. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.