

Шановалова Анастасия Олеговна

студентка

Удовицкая Людмила Устиновна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена анализу литературных источников о повышении стрессоустойчивости за счет занятий спортом. В качестве подтверждения данного явления был проведен опрос среди студентов 2 курса Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина. Результаты показали, что из 50 опрошенных 42 человека действительно уверены, что спорт снижает у них стресс, а также положительно влияет на другие аспекты жизни.

Ключевые слова: спорт, стрессоустойчивость, физические упражнения, студент, здоровье, физическая культура, стресс.

Во время обучения молодые люди сталкиваются с различными обстоятельствами, которые так или иначе повышают стресс. Это может быть расставание с любимым человеком, проблемы в семье и со сверстниками. Психологическое здоровье – это неотъемлемый ключ к счастливой жизни. Важно понимать, что снижение стресса можно добиться, благодаря любимому хобби, массажу, прогулке на свежем воздухе, новым приятным впечатлениям, а также занятиям физической культурой [7].

Целью работы стал анализ литературных источников о влиянии спорта на стрессоустойчивость у человека. Задача: опросить студентов и узнать, действительно ли им помогает физическая культура уменьшить стресс.

В процессе выполнения физических упражнений у человека вырабатываются гормоны-нейромедиаторы: бета-эндорфин, дофамин, адреналин, окситоцин [5]. Эти биологически активные вещества способствуют улучшению настроения, снижению стресса и появлению чувства удовлетворенности. Все это непосредственно улучшает общее состояние студента [6]. Занятия спортом приносят не только удовольствие, а также помогают улучшить концентрацию внимания и улучшить когнитивные функции головного мозга [2]. Для студента это невероятно важно в процессе обучения. При длительном занятии спортом у человека вырабатывается стрессоустойчивость, а также формируется положительное мышление, что облегчает выход из критических ситуаций.

Физическая активность помогает человеку держать свое тело в тонусе, а также является профилактикой многих заболеваний. Благодаря спорту у человека улучшается кровообращение, работа суставов и костей [3].

Это важно для людей любых возрастов, даже для студентов. Был проведен опрос среди обучающихся 2 курса Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина. Результаты показали, что среди 50 опрошенных 42 студентам нравится между учебными парами заниматься физическими упражнениями. Из них 46% молодых людей ответили, что занимаются спортом, так как устают сидеть по 3–5 часов на парах и им необходима дополнительная активность, 22% – для поддержания фигуры, 32% – провести время с друзьями, играя в различные командные игры. Все 42 студента отметили, что занятия физической культурой помогают отвлечься от стрессовых ситуаций на учебе и чувствовать себя лучше. Также обучающиеся, которые играют в командные игры со своими товарищами, укрепляют связь в дружбе, и шанс того, что они поссорятся, снижается [4].

Занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, так как человек корректирует свою фигуру. Также при выполнении сложного упражнения вырабатывается чувство удовлетворенности и радости. Из-за этого повышается уверенность и, как следствие, стрессоустойчивость. Опрос 50 студентов 2 курса показал, что 68% опрошенных занимаются спортом

ради поддержания фигуры и снижения веса. Они выбрали такие занятия, как йога, пилатес, танцы, бокс, легкая атлетика и пауэрлифтинг. Студенты активно занимаются в стенах вуза или ходят в специальные залы, следовательно, у них повышается стрессоустойчивость. Механизм этого действия, как сказано ранее, связан с выработкой различных гормонов. Эти 34 человека отметили, что в процессе выполнения физических упражнений, становятся более радостными и счастливыми. Такое явление вызвано не только тем, что они выполняют физическую активность, но и из-за достижения целей [1].

Например, студент сделал упражнение, которое у него давно не получалось или выиграл на соревнованиях.

Спорт помогает подавить отрицательные эмоции: гнев, неуверенность, печаль, тревогу, раздражение. Это помогает человеку адекватно оценивать критическую ситуацию и действовать обдуманно. Такое поведение снижает вероятность появления стресса. По результатам опроса 50 студентов выявлено: 84% опрошенных считают, что физическая культура помогает им бороться со стрессом, 74% думают, что спортивным людям легче решать стрессовые ситуации, и 96% студентов считают, что спорт так или иначе повышает настроение. Исходя из вышесказанного, обучающиеся знают о положительном влиянии физической культуры на психологическое состояние.

Таким образом, спорт действительно способен повышать стрессоустойчивость студентов. При выполнении физических упражнений вырабатываются гормоны-нейромедиаторы, улучшающие настроение. Также спорт способен подавлять отрицательные эмоции, помогает выстраивать положительные отношения между людьми и повышает уверенность. Все это непосредственно влияет на снижение стресса.

Список литературы

1. Гончарова И.А. Физическая культура в жизни студентов / И.А. Гончарова, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 109–111. EDN ROHOOB

2. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина. – СПб.: Питер-М, 2005.
3. Карачина А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов / А.А. Карачина, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 83–84. EDN QVVSYG
4. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 5–6 октября 2023 года) / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. EDN GZONSD
5. Ковзов В. В. Нейромедиаторы: учеб.-метод. пособие / В.В. Ковзов. – Витебск: ВГАВМ, 2020. – 116 с.
6. Кубряк О.В. Повышение уровня β -эндорфина в плазме крови как показатель положительного ответа на лечение депрессии / О.В. Кубряк, А.Е. Умрюхин, И.Н. Емельянова [и др.] // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. – 2012. – Т. 153. №5. – С. 721–723. EDN QBTUUX
7. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шативалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.