

Струтинская Ирина Витальевна

студентка

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается положительное влияние физической культуры на психологическое и эмоциональное состояние студентов. Приводится некоторый ряд физических упражнений. Автор рассматривает физическую активность как средство снятия стресса и нервного напряжения у студентов вузов.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, здоровье, студенты, психологическое состояние, эмоциональное состояние, тревожность, стресс.

В современном мире человек постоянно находится в эмоциональной и нервной напряженности. Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – это неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [1]. Часто стресс сопровождается тревожностью – особенностью личности, которая проявляется частым волнением по несущественным поводам [4].

Студенты также часто сталкиваются со стрессом и тревожностью в силу различных обстоятельств. В первый год студенческой жизни причинами стресса могут быть резкие перемены в жизни: новый город, новое место обучения, незнакомые люди, проблемы во взаимоотношениях, высокая загруженность,

отсутствие полноценного сна и отдыха, а также проблемы со здоровьем, в том числе вследствие акклиматизации.

Стрессоустойчивость, а также способность защищать свое физическое и психическое здоровье от воздействия стрессовых факторов, в значительной степени определяются личностью человека. Это зависит как от его внутренней мотивации, так и от навыков применения различных методов и техник саморегуляции [1].

Студент находится в учебном стрессе на протяжении всего периода обучения. Причинами такого явления могут стать переживания по поводу ближайших сроков сдачи работ, не выполненных заданий, большого количества пропусков занятий, плохой успеваемости. Возникает серьезная учебная и эмоциональная нагрузка, отсутствие интереса в учебе, конфликты с близкими людьми и преподавателями.

Проведено исследование, в процессе которого были опрошены 30 студентов Тихоокеанского государственного университета с 1 по 3 курс различных направлений подготовки. 63,3% респондентов занимаются физической культурой и спортом в университете в основной группе здоровья, почти половина из них также занимаются физической активностью вне университета. Чаще всего студенты посещают тренажерный зал, распространены также занятия футболом, волейболом, йогой, фитнесом и танцевальными направлениями. Подавляющее большинство испытывают стресс или тревожность и справляются с ними посредством занятия физической активностью. 96,7% опрошенных утверждают, что физическое и моральное состояние человека тесно связаны между собой.

Студенты выделили снижение работоспособности и увеличение утомляемости как наиболее яркие признаки стресса и тревоги. Учащиеся отметили, что стресс, вызванный учебой, приводит к нарушению сна и тревожности, обусловленной постоянной спешкой. Молодые люди также упомянули о трудностях общении и прекращении взаимоотношений [1].

Разнообразные методы для восстановления психоэмоционального состояния нуждаются в отборе для каждой конкретной личности. Они должны соот-

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ветствовать индивидуальным характеристикам конкретного человека и актуальным условиям пространства и времени [1].

Выделяют психологические, физиологические, биохимические и физические методы нейтрализации стресса. Рассмотрим подробнее физиологические методы, к которым относятся физические упражнения.

Физиологические методы управления стрессом, например массаж, акупунктура, физические упражнения, дыхательные практики – влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы. Регулярные занятия физической культурой должны учитывать возрастные и половые особенности, темперамент, а также сезонные факторы. Летом особенно полезны плавание, солнечные ванны, способствующие улучшению настроения, велоспорт, пляжный волейбол и прогулки на свежем воздухе, которые способствуют уменьшению гиподинамии [1].

Занятия физической культурой и спортом являются немаловажным фактором профилактики и коррекции психоэмоционального состояния. Одна полноценная тренировка способна расслабить на 90–120 минут. К тому же, люди, которые занимаются спортом, чаще предпочитают здоровую пищу, что позитивно отражается на общем состоянии и качестве сна [5].

Физическая активность в условиях стресса имеет генетические корни и представляет собой естественную реакцию организма, основанную на механизмах «борьбы или бегства». Участие в физкультуре помогает отвлечь внимание от текущих проблем и уменьшает их значимость. Спорт способствует активизации сердечно-сосудистой и нервной систем, а также повышает иммунитет. Движение дарит положительные эмоции и улучшает общее настроение. Не вызывает сомнений, что уровень физической подготовки прямо влияет на способность противостоять неблагоприятным состояниям. Регулярные занятия спортом и применение различных методов закаливания обеспечивают значительный антистрессовый эффект [1].

Эндорфины, выделяющиеся при занятиях физической культурой, способствуют поднятию настроения, вызывают чувство удовлетворения и дают положительные эмоции, необходимые для борьбы со стрессом и тревожностью.

Спорт позволяет человеку улучшить самоконтроль, развить скорость и правильность ориентации в разных ситуациях, закалить волю, сформировать характер и способность сознательно идти на риск. В процессе занятий студент может побороть свои страхи, преодолеть границы своих возможностей и выйти из зоны комфорта.

Занятия физической культурой – отличный повод для построения новых взаимоотношений, знакомства с людьми или проведения совместных тренировок с друзьями. Ещё одна причина успешной социализации – уверенность в себе, которая появляется вследствие хорошего самочувствия и здорового внешнего вида. Всё это приобретается при регулярных занятиях аэробными нагрузками, например, бегом, велоспортом или лыжами. Улучшается кровообращение и приток кислорода в организм, укрепляются мышцы и стабилизируется поддержание тонуса [2].

Для снятия стресса и тревожного напряжения достаточно выполнять легкие физические упражнения. Самый простой способ – это ходьба, длительные прогулки на свежем воздухе или пятиминутное хождение по комнате один раз в час, любое действие поможет разогнать кровь. Наклоны и повороты головой, а также растяжение мышц шеи улучшит циркуляцию крови. Подтягивание плеч к ушам, круговые движения плечами, раскрытие плечевых суставов, наклоны туловища, динамичные повороты в сторону с вытянутыми прямыми руками – всё это позволит снять зажимы шейных, грудных и позвоночных отделов. Все упражнения выполняются в течение 1–1,5 минут в плавном медленном темпе, также необходимо обращать внимание на правильное дыхание [3].

Безусловно, нельзя избавиться от стресса и тревожности полностью, но можно найти способы борьбы с ними. Физическая активность – отличный метод успокоения и поднятия настроения, параллельно получится улучшить качество тела и физическую подготовку. Студентам доступна возможность посещения занятий физической культурой, а также увлечение спортом вне университета – всё это поможет справиться обучающимся с психоэмоциональным напряжением.

Список литературы

1. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: ЕИ КФУ, 2015. – С. 142.
2. Рычкова С.А. Актуальность использования физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов / С.А. Рычкова, Н.В. Блохина // Студенческий научный форум 2024: Материалы МСНК. – 2021. – №10. – С. 42–45.
3. Методы преодоления стресса физическими упражнениями // Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3FiE4x> (дата обращения: 13.12.2024).
4. Тревожность // СМ-Клиника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.smclinic-spb.ru/zabolevaniya/trevojnost> (дата обращения: 13.12.2024).
5. Как спорт помогает бороться со стрессом // Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ocmp.belzdrav.ru/nashi/index.php?ELEMENT_ID=168992 (дата обращения: 13.12.2024).