



УДК 796.011.3

**PHYSICAL ACTIVITY AS A METHOD OF RECOVERY OF PSTU
STUDENTS IN CONDITIONS AFTER STRESS SITUATIONS
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ПГТУ В УСЛОВИЯХ ПОСЛЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Zyuz V.N. / Зюзь В.М.,

*Associate Professor, PhD in Physical Education and Sport, /
доцент, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
ORCID 0000-0002-3399-5476*

Balukhtina V.V. / Балухтіна В.В.,

*Art. Teacher Department of Physical Education and Sport
ORCID 0000-0002-1217-4281*

*SHEE «Priazovskyi State Technical University»**ДВНЗ «Приазовский государственный технический университет»*

Аннотация. *Статья посвящена вопросам организации формирования положительных навыков преодоления стресса, что является актуальным для студентов, не имеющих еще достаточного опыта противостояния стрессам и кризисам.*

В качестве конкретной стрессовой ситуации в данной работе рассматривается одно из самых неблагоприятных последствий жизненной ситуации, возникшей в городе Мариуполь, в следствии чего возникло тяжелое психосоматическое расстройство посттравматического стресса молодежи, что привело к возрастанию стрессовых нагрузок и переутомлению.

Деятельность оптимизации образовательного процесса ПГТУ требует создания и реализации специального образовательного пространства в высшем образовании эффективных способов борьбы со стрессом.

Регулярная физическая активность, занятия физической культурой и спортом позволяют решить проблему преодоления стрессов и кризисов в психологическом и физическом планах. В силу этого важным направлением компетентностной подготовки студентов в контексте их психофизиологической и эмоциональной устойчивости к стрессам, в плане готовности студентов к сложным ситуациям, к жизненным проблемам, к решению различных коммуникационных задач является их спортивно-физическая подготовка в течение всего процесса их обучения с учетом вышеназванных аспектов. При этом необходимо предусмотреть и специальные тренинговые занятия по преодолению стресса.

Физические нагрузки, физическое воспитание и спорт позволяют сосредоточиться при выполнении текущего задания на спортивном упражнении или действии, что способствует переключению внимания с возникших проблем на текущую деятельность. А занятия коллективными командными видами спорта при выполнении общих задач дают возможность получить дополнительную психологическую поддержку от членов команды, что еще больше облегчает прохождение стрессовых и кризисных ситуаций, а также уменьшает глубину психологической травмы от стресса.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, стрессовая ситуация, студенты, психологическая поддержка.*

Вступление. *Анализ последних исследований и публикаций.*

Под «Стрессом» понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1]. Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а вот высокий стресс отрицательно влияет



на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. К тому же, чрезмерные переживания и стресс приводят к появлению проблем не только у самого студента, но и у его ближайшего окружения [1,2]. Стресс становится вредным, когда он слишком сильный или когда длится слишком долго, как в нашем случае.

В связи с продолжением учебного процесса в вузе, среди негативных последствий стресса — это ухудшение выполнения поставленных задач, нарушение мыслительных функций, истощение, отсроченные психические реакции, в том числе посттравматическое стрессовое расстройство, нарушения психического здоровья и психологические проблемы.

Стресс, к сожалению, оказался частью жизни молодого поколения вуза, живущих на территории города. Чувство стресса и подавленности, потеря душевного равновесия, чувство тревоги, тоски, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности хорошо известно многим студентам. Также разрушающим по отношению к здоровью и социальным отношениям является проявление повышенной импульсивности и агрессивности, которые могут привести к разрыву конструктивных отношений с близкими и дружеских с одноклассниками. В комплексе это приводит к усилению негативных явлений вокруг студента, росту его недовольства собой и окружающими и усугубляет стрессовую ситуацию. От этого никуда не деться, поэтому существует лишь один выход - научиться успешно, справляться с ним и с последствиями нервного перенапряжения.

В априори известно, что для преодоления стресса и формирования позитивного настроения по борьбе с ним важным является отвлечение от негативных мыслей, преодоление панических настроений, преодоление пассивности в борьбе с проблемами. Вместе с нагрузкой на организм (занятие спортом, бег, катание на велосипеде, сноуборде, походы на фитнес занятия и в тренажерный зал и др.). исчезают гнев и другие негативные эмоции.

В этой связи с вышеуказанным можно констатировать, что особую значимость для студентов в ПГТУ приобретает физическая активность. Совершенно очевидно - с помощью физического воспитания, учебно-тренировочных и самостоятельных занятий справиться со стрессом гораздо легче. Психологическое расслабление возникает как во время тренировки, так и после нее. Регулярные занятия физической культурой (бег, тренажерный зал, спортивные игры, плавание, аэробика и т.д.) оказывают положительное влияние на состояние нервной системы и помогают бороться со стрессом, кроме того, занятия спортом повышают уровень самооценки.

Занятия физической культурой и спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать [3].

Для решения поставленных целей и задач использовались основы работ по психологии и физиологии стресса и научные и научно-популярные исследования по проблеме влияния физкультуры на организм человека. Общие



теоретические проблемы изучения стресса представлены в исследованиях М.А. Одинцовой, Н.Л. Захаровой, В.А. Бодрова и др., аспекты влияния физкультуры на стресс рассмотрены в работах К. Стасевич, Н.А. Зиновьева, Е.С. Быковой и др. В работе также использованы исследования по психологии стресса у студентов, по проблеме влияния физкультуры на умственную работоспособность и эмоциональное состояние студентов (Н.Я. Батова, Е.С. Быкова и др.)

Основной текст

Цель исследования:

- изучить психологические особенности стресса у студентов;
- определить основные направления профилактики стресса;
- обосновать роль физкультуры и спорта в профилактике стресса.

Методы исследования:

- анализ специальной научной литературы по психологии и физиологии стресса;
- научные и научно-популярные исследования по проблеме влияния физкультуры на организм человека.

Результаты исследования.

Стресс стал неотъемлемой частью жизни и избавиться от него бывает иногда сложно. Подверженность студента стрессу определяется не только суммой характеристик его личности, но также в большой степени, образом жизни. Наряду с общими для всех студентов причинами стресса (пережитое время боевых действий), могут быть и субъективные. К примеру, молодые люди, часто оказываются в состоянии стресса из-за боязни не соответствовать ожиданиям окружающих. В зависимости от образа жизни список факторов может значительно меняться. На психофизиологическое состояние студентов также влияют: питание, отсутствие полноценного отдыха и сна, курение, изменения в личной жизни и др. Ситуации учебных стрессов студента (в особенности первокурсника) складываются из нескольких составляющих: физические; информационные; эмоциональные; социальные; профессиональное самоопределение.

Под стрессоустойчивостью понимают интегративное свойство личности, объединяющее интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные и волевые компоненты психической деятельности человека, которые обеспечивают эффективность сопротивления стрессовым ситуациям и содействуют их успешному преодолению.

В качестве изучения стрессовой ситуации и характера тревожности, мы протестировали первокурсников ГВУЗ «ПГТУ» - 60 человек. Тестирование проводится в письменном виде: студентам предлагалось заполнить специальный бланк, в котором при ответе на вопросы нужно поставить «+» (при положительном ответе) или «-» (при отрицательном ответе) в соответствующей каждому вопросу графе. Перед началом тестирования даны точные инструкции относительно того, как давать ответы на предложенные вопросы. Испытуемые не долго размышляли над каждой ситуацией, учитывая всевозможные варианты развития событий и додумывая всевозможные



обстоятельства.

Текст опросника:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всей группой?
2. Волнуешься ли ты, когда преподаватель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Снится ли тебе временами, раннее происходившие военные события?
4. Случалось ли, что кто-нибудь бил или ударял тебя?
5. Сильно ли ты волнуешься при разговорах о боевых действиях?
6. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться, потому что боишься сделать глупую ошибку?
7. Волнуешься ли ты, когда тебе надо общаться с военнослужащим?
8. Стараешься ли ты избегать компьютерных игр, в которых боевые действия?
9. Волнуешься ли ты перед тем, как начать выполнять задание?
10. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
11. Верно ли, что большинство студентов относится к тебе по-дружески?
12. Работает ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в группе с результатами твоих одноклассников?
13. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться?
14. Боишься ли ты временами вступить в спор?
15. Бывает ли, что некоторые одноклассники говорят что-то, что тебя задевает?
16. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся преподаватели вуза?
17. Волнует ли тебя, что думают о тебе окружающие?
18. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
19. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с преподавателем?
20. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра?

Таким образом, были получены результаты теста: повышенную тревожность, страх, негативные эмоциональные переживания прожитого стресса испытывают - 43% студентов первого курса, высокую тревожность - 8%.

В психологии стресса, выделяют конструктивные и неконструктивные стратегии борьбы со стрессом, которые (осознанно или неосознанно) выбирают для себя люди. Физическое воспитание и спорт относятся к конструктивным способам решения проблем.

Практическая часть работы состоит в том, чтобы после определения исходного уровня нервно-интеллектуального напряжения и уровня двигательной активности, перейти к влиянию физических упражнений на показатели стресса. Также важно определить виды двигательной активности, доступной в условиях дефицита времени и допустимой по ограничениям со стороны здоровья.



Почему физическая культура и спорт помогает? Медицина по-разному объясняет позитивное влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние. Дело в том, что во время занятий спортом в мозгу вырабатываются нейромедиаторы (серотонин, эндорфины и др.), которые отвечают за наше прекрасное настроение и уменьшают количество кортизола в крови. И как следствие, благодаря выработке эндорфинов после тренировки длительностью хотя бы 30-60 минут наступает эйфория, настоящее дзен-спокойствие. Серотонин можно повысить, занимаясь утренней зарядкой. Повышение его уровня поможет снять напряжение, улучшить настроение, восстановить аппетит, нормализовать сон.

Пробежки, фитнес — не единственное, что может помочь в борьбе со стрессом. Если занятия йогой, цигуном проходят в активном формате, это тоже способствует выработке нейромедиаторов, как и во время бега.

Физическая активность в итоге уменьшает электрическую активность мышц, и человек после занятий спортом становится более спокойным и умиротворенным. Еще один эффект от тренировок — это самоудовлетворение и повышение самооценки. Также полноценное питание, полезная пища помогает организму в борьбе со стрессом.

Именно этот факт является основой для вопроса о роли физической активности в восстановлении организма студентов ПГУ в условиях жизни после стрессовых ситуаций.

В общем виде физиологическая основа использования физического воспитания в борьбе со стрессом, представляется следующим образом: расширенный двигательный режим содействует росту адаптационных возможностей организма; улучшается функционирование тех систем организма, которые обычно подвергаются наибольшему напряжению при воздействии стресса (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной). И как следствие - повышается тонус центральной нервной системы и прежде всего, головного мозга, что приводит к повышению умственной работоспособности и нормализации нейродинамики, что в совокупности содействует росту стрессоустойчивости и скорейшей адаптации к учебному процессу.

В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид физической активности и спорт. Важно учитывать физические возможности студента, его предпочтения и интересы. Необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм. Во время учебно-тренировочного процесса появится возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применить свои новые знания в обычной жизни, учебе, умение выстраивать новые взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и преподавателями, умение преодолевать психологические напряжения, регулирование собственного состояния. Командные виды спорта позволяют ощутить дух сплоченности, сопричастности, поддержку и уверенность.

При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья», что положительно влияет на эмоциональный фон, помогает



избавиться от подавленного настроения.

Важно отметить, что уровень физической нагрузки, необходимый для снятия стресса, для разных студентов отличается. Кому-то достаточно кратковременной вечерней пробежки, кому-то нужно занятие фитнесом или в тренажерном зале, а кто-то получает расслабление после того, как побьет боксерскую грушу (один из самых действенных способов). Когда на человека оказывает влияние нагрузка, в голову «лезет» меньше различных мыслей. В любом случае, регулярная физическая активность предупреждает и помогает снять стресс.

Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях занятия спортом полезны и способствуют:

- организации и упорядочиванию активности, приведению действий и мыслей в порядок;
- получению ощущения контроля над ситуацией, дефицит которого испытывают студенты во время стресса;
- повышению самооценки и уверенности (приносят радость и удовлетворение от достижения даже небольших результатов);
- появлению цели и мотивации, избавлению от безнадежности, пассивности, отказа от деятельности.

Для студентов нами рекомендованы виды физической активности в следующих формах:

- учебные практические занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом в свободное от учебы время;
- занятия в спортивных клубах и группах по интересам;
- массовые оздоровительные и физкультурные спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Особое место в борьбе со стрессом занимают самостоятельные (дополнительные) занятия физическими упражнениями. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда студент находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон.

Таким образом, изучив состояние проблемы стресса у студентов ПГТУ, сделаем заключение, что существует взаимосвязь физической активности и стресса. Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состояние, что в результате приведет к:

- ✓ повышению самооценки за счет физической тренировки и улучшения ощущения своего тела;
- ✓ способствует более доброжелательному отношению к себе со стороны окружающих;
- ✓ повысит жизненный тонус;
- ✓ повысит работоспособность, так как здоровые реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, а также в большей степени



- мотивированны на работу;
- ✓ снизит депрессивное состояние и уменьшит тревожность;
- ✓ совершенствует способность управлять собственной жизнью;
- ✓ усилит синтез организмом эндорфинов в процессе занятий, улучшит настроение, и эффективно снимет стресс, убирая негативные состояния, вызванные напряжением на учебе, и будет способствовать формированию стрессоустойчивости.

Выводы

Практический опыт использования физической культуры и спорта содействует укреплению защитных сил организма и развитию мотивационных, эмоциональных и волевых свойств личности. Следовательно, систематические и планомерные занятия физической культуры эффективно в борьбе со стрессом, существенно влияют на подверженность человека стрессу.

Студенты, которые занимаются физкультурой и спортом, могут контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, бороться с тревожным состоянием.

Занятия физической активностью даже в объеме умеренных нагрузок позволяют студентам отвлечься от негативных мыслей и эмоций, не сосредоточиваясь на них, и более объективно оценить стрессовую ситуацию. В итоге достигается избавление от чувства безнадежности и появляется ощущение контроля над ситуацией. Результаты от занятий спортом могут принести удовлетворение от достижения поставленной цели, радость от победы, и активация деятельности по преодолению личной стрессовой ситуации.

Педагогам необходимо учитывать эти аспекты при разработке плана занятий студентов физической культурой и спортом в вузе .

Литература

1. Вознесенская Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. Т.Г. Вознесенская. - М. 2007 г.
2. Кижаяев-Смык Л.А. Психология стресса. Л.А. Кижаяев-Смык. - М.: «Наука», 1983.
3. Головнина А.П. Спорт как лекарство от стресса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. А.П. Головнина, Л.Д. Батыркаева – 2013. – № 10-2. – С. 324-325;
4. Щекина Е.Г. Как бороться со стрессом? Е.Г Щекина., С.М. Дроговоз. М. 2005 г. <http://comp-doctor.ru/stress/stress-sport.php>
5. Быкова Е.С. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов. Е.С. Быкова. // www.science.forum.ru.
6. Апалькова А.М., Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса А.М Апалькова, В.В Польшинский, Н.А Герасимова // Юный ученый. 2018. №2. С. 140-144. – URL <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/>.



Abstract. *The article is devoted to the organization of the formation of positive skills to overcome stress, which is relevant for students who do not yet have sufficient experience in dealing with stress and crises.*

As a specific stressful situation, this paper considers one of the most unfavorable consequences of the life situation that arose in the city of Mariupol, as a result of which a severe psychosomatic disorder of post-traumatic stress of youth arose, which led to an increase in stress loads and overwork.

The activity of optimizing the educational process of PSTU requires the creation and implementation of a special educational space in higher education for effective ways to deal with stress.

Regular physical activity, physical culture and sports can solve the problem of overcoming stress and crises in psychological and physical terms. Because of this, an important direction in the competence-based training of students in the context of their psychophysiological and emotional resistance to stress, in terms of students' readiness for difficult situations, for life problems, for solving various communication problems is their sports and physical training during the entire process of their education, taking into account the above aspects. At the same time, it is necessary to provide for special training sessions to overcome stress.

Physical activity, physical education and sports allow you to focus on a sports exercise or action when performing the current task, which helps to switch attention from the problems that have arisen to the current activity. And classes in collective team sports while performing common tasks provide an opportunity to receive additional psychological support from team members, which makes it even easier to go through stressful and crisis situations, and also reduces the depth of psychological trauma from stress.

Key words: *physical culture, sport, stressful situation, students, psychological support.*