

УДК 796.034.2

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной статье поднимается проблема негативного влияния стресса на жизненную активность человека и рассматривается вопрос о положительном влиянии различных физических нагрузок на организм в условиях постоянного стресса, эмоционального напряжения и борьбы с повседневными трудностями у студентов-первокурсников. В стрессовые ситуации попадают практически все люди. В особенности серьезным испытанием для организма является информационная, учебная, общественная нагрузка для студентов, возникающая при изучении многочисленных дисциплин, а также во взаимодействии с преподавателями и сокурсниками. Сложным фактором нервного перенапряжения студентов является экзаменационная сессия. Наиболее эффективным методом борьбы со стрессом являются физические нагрузки и упражнения, выполняя регулярные интенсивные физические упражнения, человек получает эмоциональную и физическую разрядку. Организм выталкивает все негативные эмоции, которые накопились, расслабляет тело, исчезает беспокойство, агрессия и раздражительность, вытесняются ненужные мысли, нужно сосредотачиваться на упражнениях и желаемом результате. Во время физических упражнений также выделяются эндорфины, и мы чувствуем себя счастливее. Автор проводит исследование, которое подтверждает связь между регулярными физическими нагрузками и снижением уровня стресса у студентов. Опрос проводился среди 120 студентов-первокурсников города Краснодара, в возрастной категории 18–25 лет. Также описывает различные методы мотивации студентов для поддержания постоянной физической активности и подчеркивает важность создания положительной атмосферы и поддержки со стороны окружающих людей. Эти методы могут быть использованы для создания программ по профилактике стресса среди студентов-первокурсников. В целом, статья представляет значимую информацию о влиянии физических нагрузок на профилактику стресса и предлагает практические рекомендации для создания таких программ.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, физические нагрузки, студенты, профилактика стресса.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p255-259

PHYSICAL ACTIVITIES AS STRESS PREVENTION FOR FIRST-YEAR STUDENTS

Viktor Aleksandrovich Pitkin, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This article raises the problem of the negative impact of stress on the vital activity of a person and discusses the positive impact of various physical activities on the body in conditions of constant stress, emotional stress and struggle with everyday difficulties in first-year students. Almost all people get into stressful situations. In particular, a serious test for the body is the information, educational, social load for students that occurs when studying numerous disciplines, as well as in interaction with teachers and fellow students. A complex factor of students' nervous strain is the examination session. The most effective method of dealing with stress is physical activity and exercise, performing regular intense physical exercise, a person receives emotional and physical relaxation. The body pushes out all the negative emotions that have accumulated, relaxing the body, anxiety, aggression and irritability disappear, unnecessary thoughts are forced out, you need to focus on exercises and the desired result. During exercise, endorphins are also released and we feel happier. The author is conducting a study that confirms the relationship between regular physical activity and stress reduction in students. The survey was conducted among 120 first-year students of the city of Krasnodar, in the age category of 18–25 years. Also describes various methods of motivating students to maintain constant physical activity and emphasizes the importance of creating a positive atmosphere and support from the people around them. These methods can be used to create stress prevention programs for first-year students. Overall, the article provides meaningful information on the impact of physical activity

on stress prevention and offers practical recommendations for creating such programs.

Keywords: stress, stress resistance, physical activity, students, stress prevention.

ВВЕДЕНИЕ

Для исследования физических нагрузок как профилактики стрессоустойчивости студентов-первокурсников необходимо уделить внимание ряду задач:

- исследовать факторы стресса студентов-первокурсников;
- определить степень риска при игнорировании профилактики стресса у студентов-первокурсников;
- проанализировать эффективность физических нагрузок как инструмента снятия стресса для студентов-первокурсников.

Обратимся к определению понятия «стресс» – с английского языка это слово переводится как давление, нажим, напряжение, или внешнее воздействие, создающее это состояние [3].

Стресс также можно рассматривать как реакцию организма на внешние раздражители. В таком ключе понятие впервые представил Ганс Селье – канадский ученый, патолог и эндокринолог [5].

В современной научной литературе термин «стресс» используется в различных значениях. Во-первых, под стрессом понимается сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие [2].

Во-вторых, под определением стресса попадают личностные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Это состояние определяется как эмоции, оборонительные реакции и процессы, разворачивающиеся внутри отдельной личности.

Наличие социальной, культурной и экономической разнообразности в группе первокурсников может способствовать развитию психологического стресса у студентов. Новая среда и непривычные условия уже выступают теми самыми факторами стресса для первокурсников. А большие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в ВУЗе, вызывают вызывать негативное отношение к учебной деятельности.

Польза, которую приносят постоянные физические нагрузки, давно доказана разными учеными. Физическая активность положительно сказывается на иммунитете человека. Упражнения считаются жизненно важным фактором для поддержания психического состояния, что может уменьшить или предотвратить стресс.

Таким образом, исследование влияния физических нагрузок на стрессоустойчивость студентов является актуальной темой для научного исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения понятия стресса были проанализированы научные работы отечественных авторов, посвященные исследованию стресса у студентов. Полученные в ходе изучения теоретической части исследуемого вопроса выводы позволили определить цели исследования в полевых условиях.

Основными факторами стресса являются: загруженность студентов различной деятельностью в процессе обучения, конкуренция в группе, наличие социальной, культурной и экономической разнообразности, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, несоблюдение режима дня и отсутствие графика сна, нерегулярное питание, индивидуальная предрасположенность.

Основным риском игнорирования стресса является возможный переход из стадии острого стресса в хроническую, запущенную форму. В таком случае возможно развитие психосоматических заболеваний, которые тяжело вылечить.

Поэтому необходимо выявить какой процент студентов испытывают стресс в процессе обучения. Какое количество студентов регулярно занимается физическими

нагрузками и как они влияют на профилактику и снижение стрессоустойчивости.

Для исследования в полевых условиях был выбран метод выборочного опроса студентов-первокурсников.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Для получения количественных данных, был проведён опрос среди студентов об их подверженности стрессу во время учебного процесса, о регулярности физических нагрузок, а также о снижении стресса в результате регулярных физических тренировок. Опрос проводился среди 120 студентов-первокурсников Краснодара, в возрастной категории 18–25. Опрос был проведен в период с 10 по 15 мая 2023 года. Результаты анкетирования представлены на рисунках ниже.

На вопрос «Как часто вы испытываете стресс» большинство респондентов – 55% отметили, что они испытывают стресс один раз в месяц (рисунок 1). Это достаточно высокий показатель, который демонстрирует насколько студенты-первокурсники являются уязвимыми перед влиянием различных факторов, которые провоцируют стрессовое состояние.

Проведенный анализ позволяет сделать выводы о способности студентов справляться со стресс-факторами. Высокие результаты ответов на данный вопрос свидетельствуют о низкой нервно-психической устойчивости, конфликтности и возможности допускать асоциальные поступки. У таких студентов возможны нервно-психические срывы. С другой стороны, высокий уровень стрессоустойчивости свидетельствует о способности сохранять нормальную работоспособность в стрессовых ситуациях. Студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, адекватно ориентируются в ситуации и не конфликтны. Они обладают высокой эмоциональной устойчивостью и быстро вырабатывают стратегию своего поведения.

Анализируя ответ на вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом», можно сделать вывод, что большинство студентов – 45% пренебрегают регулярными занятиями спортом (рисунок 2).

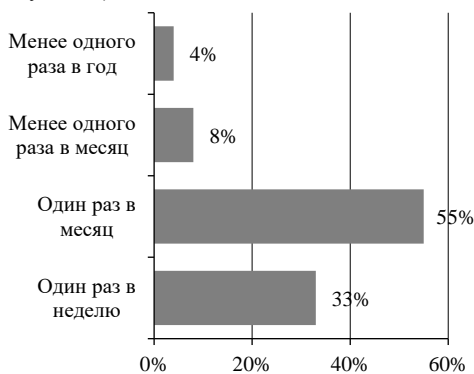


Рисунок 1 – Ответ студентов на вопрос: «Как часто вы испытываете стресс»

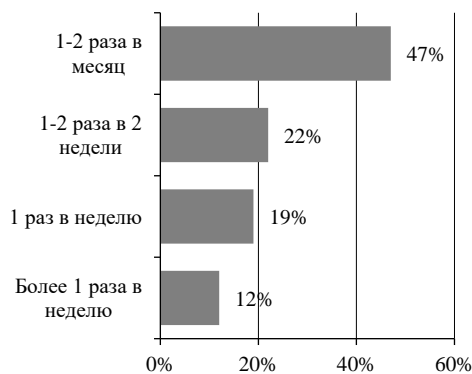


Рисунок 2 – Ответ респондентов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?»

Анализ полученных ответов позволяет сделать выводы, что большинство студентов не осведомлены о влиянии физических нагрузок на их психоэмоциональную устойчивость. Они пренебрегают занятиями спортом, так как не видят в них необходимости, а считают ненужной тратой времени. Это сказывается на общем показателе стрессоустойчивости студентов-первокурсников. Данное мнение возможно изменить в результате регулярного информирования студентов о важности регулярных физических нагрузок, а также в результате демонстрации несомненного превосходства активного образа жизни по сравнению с «сидячим». 76% опрошенных отметили, что наблюдали улучшение психоэмоционального

состояния в те периоды, когда они занимались спортом достаточно регулярно (не менее 1 раза в неделю) (рисунок 3). Это позволяет сделать вывод, что физические нагрузки являются профилактикой стрессового состояния организма студента.



Рисунок 3 – Ответ студентов на вопрос: «Были ли у вас улучшения вашего психологического и физического состояния в те периоды, когда вы регулярно занимались спортом (не менее 1 раза в неделю)?»

Показатели, полученные в результате анализа ответов респондентов на этот вопрос, позволяют сделать выводы, что существует прямая связь между физическими нагрузками и снижением стресса у студентов-первокурсников. Таким образом, можно утверждать, что физические нагрузки нужно использовать в качестве обязательной профилактики у студентов. Регулярные тренировки вырабатывают навыки, и идет процесс формирования психики человека [1], следовательно, возникает необходимость в просвещении студентов о том, что должное количество физической нагрузки поспособствует их учебным успехам, а также о наиболее приемлемых для загруженных учёбой студен-

тов способах заниматься спортом [4].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате практической части исследования было установлено, что большинство респондентов отмечают улучшение своего психоэмоционального состояния в те периоды, когда они занимаются спортом регулярно.

В ходе исследования стало понятно, что для предотвращения перехода стресса из острой стадии в хроническую или для профилактики стресса как такового, необходимо стимулировать физическую активность студентов. Этого можно достичь благодаря регулярному информированию о важности регулярных физических нагрузок, а также в результате демонстрации несомненного превосходства активного образа жизни по сравнению с «сидячим».

ЛИТЕРАТУРА

1. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. / В.Н. Еременко, В.А. Питкин., О.В. Синько, Т.А. Гришко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 5 (195). – С. 126–130.
2. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург, 2018. – 112 с. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (дата обращения: 01.07.2023).
3. Мюллер В.К. Новый англо-русский русско-английский словарь: 250000 слов и словосочетаний с двусторонней транскрипцией / В.К. Мюллер. – Москва : Дом славянской книги, 2017. – 864 с.
4. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность. / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2023. № 3 (217). – С. 366–369.
5. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

REFERENCES

1. Eremenko, V.N., Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and Grishko, T.A. (2021), "Fitness - programs in the system of physical education classes at the university", *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgaft*, No. 5 (195), pp. 126–130.

2. Melnikova, M.L. (2018), *Psychology of stress: theory and practice*, educational and methodological guide, Ekaterinburg, available at: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (accessed 1 July 2023).

3. Muller, V.K. (2017), *New English-Russian Russian-English dictionary: 250,000 words and phrases with two-way transcription*, House of the Slavic Book, Moscow.

4. Pitkin, V.A., Lisitskaya, M.D. and Baskova, M.I. (2023), “Influence of physical activity on mental activity”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 3 (217), pp. 366–369.

5. Rean, A.A., Kudashev, A.R. and Baranov, A.A. (2006), *Psychology of personality adaptation, Analys. Theory. Practice*, Prime-EUROZNAK, St. Petersburg.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.07.2023

УДК 796.07

САМООЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ГРУПП

Наталья Анатольевна Подберезко, кандидат педагогических наук, доцент, Алтайский государственный университет, Барнаул

Аннотация

Для будущего специалиста одной из важных способностей является самооценка не только профессиональной деятельности, но и своего состояния здоровья. Умение самостоятельно пользоваться методиками самооценки своего здоровья и верно интерпретировать их, имеет особое значение для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Цель исследования – сравнить результаты самооценки индивидуального здоровья студентов различных физкультурных групп. Методика и организация исследования – статистические методы анализа выполнения практического задания студентами с применением информационных технологий, статистические методы анализ. В 2022-2023 учебном году в исследовании приняли участие студенты 1 курса Института гуманитарных наук Алтайского государственного университета. Результаты исследования и их обсуждение – в исследовании все студенты знали свою физкультурную группу и отсутствие или наличие заболевания. Анализ самооценки физического здоровья студентов в зависимости от физкультурной группы показал, что самооценка студентов всех физкультурных групп, возрастает от «неудовлетворительной» до «отличной» оценки. При этом выявлено, что у студентов подготовительной группы равномерный рост самооценки. У студентов основной группы отмечается значительный прирост самооценки отличного здоровья, в то время как у студентов специальной медицинской группы значительный прирост наблюдается только в самооценке хорошего здоровья, а на самооценке отличное здоровье нет прироста. Выводы – наличие диагностируемого заболевания у человека, может оказать влияние на самооценку физического здоровья и рассматриваться как ее предиктор.

Ключевые слова: заболевание, отклонения в состоянии здоровья, специальная медицинская группа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p259-263

SELF-ASSESSMENT OF INDIVIDUAL HEALTH OF STUDENTS OF DIFFERENT PHYSICAL EDUCATION GROUPS

Natalya Anatolyevna Podberezko, candidate of pedagogical sciences, docent, Altai state university, Barnaul

Abstract

One of the important abilities for a future specialist is self-assessment not only of professional activity, but also of his/her health condition. The ability to independently use the methods of self-assessment of their health and correctly interpret them is of particular importance for students with health problems. The purpose of the study – compare the results of self-assessment of individual health of students of different physical education groups. The methodology and organization of the study – statistical methods of analyzing