

За период 5-летнего наблюдения за мужскими и женскими командами по плаванию Университета Айовы, удалось выяснить, что плечо было самой уязвимой частью тела после шеи или спины. Причем травма плеча у пловцов-новичков случалась чаще, чем у более опытных членов команд [2].

Чтобы не допустить травмы плечевых суставов и всех остальных, обязательно следует: делать полноценную разминку перед каждой тренировкой, корректировать технику плавания, полноценно расслабляться в свободное время, слушать рекомендации своего тренера и тем более спортивного врач и не перегружать себя до таких состояний.

В заключении хочется отметить, что сверхнагрузки, это источник всех болезней в любом виде спорта, но, пожалуй, только в плавании этот факт может привести к завершению карьеры. Любые травмы, даже самые незначительные, могут привести к серьезным последствиям. Еще одной причиной получения травм является неумение самостоятельно анализировать свое физическое состояние. Если спортсмен чувствует у себя в плечах некоторые боли и выходит на соревнование, то велики шансы получить серьезную травму плеча. Люди, активно занимающиеся плаванием, должны уметь рассчитывать свои силы, чтобы в любой момент, когда они почувствуют усталость, могли прекратить свою тренировку.

*Библиографический список*

1. Викулов, А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 367 с. Текст: непосредственный.
2. Кардамова, Н.М. Плавание: Лечение и спорт / Н.М. Кардамова. Ростов на Дону: Феникс, 2001.121 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.011.3

Амелькина А.С.

Amelkina A.S.

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg  
ikaliuta@mail.ru*

**К ВОПРОСУ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВЛИЯНИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕСС  
СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ**

**ON THE QUESTION OF THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL  
CULTURE ON STUDENTS ' STRESS DURING THE SESSION**

*Аннотация.* Рассмотрено определение стрессового состояния у студентов в период сдачи сессии. Выявлено положительное влияние занятий физической культурой на их здоровье, повышение самооценки и способности справиться со стрессом.

*Abstract.* Rassmotreno opredeleniye stressovogo sostoyaniya u studentov v period sdachi sessii. Vyyavleno polozhitel'noye vliyaniye zanyatii fizicheskoy kul'turoy na ikh zdorov'ye, povysheniye samootsenki i sposobnosti poborot' stress.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, стресс.

*Keywords:* fizicheskaya kul'tura, studenty, stress.

Термин «стресс» в наше время встречается часто. Стресс обозначают как причину множества негативных явлений организма. О нем говорят, не всегда опираясь на факты. Большинству людей не совсем ясно, как помочь своему организму бороться с нервным напряжением, усталостью или раздражительностью, связанными с различными причинами или жизненными ситуациями [2, с. 497].

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитной реакции на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.). В наши дни понятие стресса можно отнести к одной из базисных научных категорий, которая стала предметом изучения единого комплекса дисциплин. Стресс можно считать естественной приспособительной реакцией живого организма на любое явление, совершающееся в окружающей среде и затрагивающее определенное состояние организма человека. Стресс – это не всегда напряжение и страдание, это скорее реакция на все новое.

Состояние стресса можно разделить на три стадии:

- 1) непосредственная реакция на воздействие (фаза тревоги);
- 2) максимально эффективная адаптация (фаза резистенции);
- 3) нарушение адаптационного процесса (фаза истощения).

К первой стадии стрессового состояния относится тревога. Эта стадия включает в себя часть нервной системы (симпатическая), которая отвечает за сенсорные реакции. У человека учащается дыхание, увеличивается сердцебиение, выделяются гормоны стресса. Организм начинает готовиться к новой ситуации. Ко второй стадии можно отнести адаптацию организма. Организм человека приспособляется к новым условиям. Это зависит от тяжести стресса и индивидуальной реакции организма конкретного человека. Третью стадию состояния стресса можно рассматривать как истощение. В это состояние человек может попасть, если приспособится к стрессу или не выявит его причину. Это та стадия, когда внутренние датчики организма просигналят – это тревога, защитные возможности подошли к концу, надо отступить.

Стресс является составляющей частью жизни каждого человека, его невозможно избежать. Если человек не способен научиться, как избежать стрессовых ситуаций, то стресс может перейти в хроническую стадию. Одним из условий стресса считается эмоциональная напряженность, которая физиологически проявляется в изменениях

эндокринной системы человека. В таких случаях нужна помощь специалиста психолога. Стресс, к сожалению, является частью повседневной жизни человека.

Так, каждый студент накануне очередной сессии задумывается над тем, как сдать экзамены и не испытать стрессового состояния. Стрессы, в особенности, в случае если они часты и длительны, проявляют негативное воздействие не только на психологическое состояние, но и на физическое состояние здоровья молодежи [1, с. 655]. К состоянию стресса относятся множество неприятных состояний. Это снижение работоспособности, бессонница, раздражительность, рассеянное внимание, головные боли, физическая слабость, понижение аппетита или наоборот и другие. Случается, что симптомы стресса нарастают, усиливаются старые заболевания или появляются новые. Это зачастую происходит, если студенты не уверены в своих знаниях или не могут правильно распределить нагрузку во время сессии.

Выявлено, что спортсмены и просто занимающиеся спортом люди, более устойчивы к психологическим перегрузкам. Стресс накануне сессии, способен наносить ощутимый вред здоровью студентов. А здоровье молодых людей имеет огромное значение для достижения успехов в учебной, а впоследствии, и в их трудовой деятельности.

Нами было проведено тестирование. В данном исследовании мы использовали опрос RSM-25, предназначенный для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Авторами настоящего теста-опроса являются Лемур, Тесье и Филлион.

В опросе приняли участие две группы девушек по 10 человек в каждой, студенток второго курса УрГУПС. Девушкам были объяснены условия проведения тестирования. Им было предложено заниматься аэробикой или стэп-аэробикой в течение одного месяца, накануне сессии, под сопровождение современной музыки. Занятия проводились по расписанию университета, два раза в неделю. До и после занятий нами было предложено всем желающим измерять пульс. В конце месяца девушкам был предложен ряд утверждений, характеризующих их психическое состояние. В результате полученных данных тестирования, исследования всех студенток, мы получили следующие результаты. Всего двое из двадцати студенток, принявших участие в нашем исследовании, ответили, что не наблюдают каких-либо изменений в своем психическом состоянии. Они так же переживают повышенное напряжение и страдают бессонницей. А вот остальные 18 студенток отметили положительное влияние эмоциональных занятий физкультурой под музыкальное сопровождение на свое состояние накануне сессии. До и после занятия студенткам было предложено измерить свой пульс. Из полученных нами данных видно, что девушки получали довольно значительную физическую нагрузку. Данные пульса у 19 соответствовали

данным молодых людей, регулярно занимающихся двигательной активностью. Значение пульса постепенно увеличивалось при нагрузке в подготовительной части занятия. В основной части при максимальной нагрузке и во время двусторонней игры пульс у них был в среднем 145 ударов в минуту. В заключительной части занятия значение пульса у студенток было в среднем 72 удара в минуту. Только у одной из девушек значение пульса незначительно превышало норму, что, скорее всего, связано с ее излишним весом.

Всего у 20% респондентов (2 человека) обнаружен средний уровень стресса, у 80% респондентов (18 человек) выявлен низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптации к рабочим и учебным нагрузкам. Правильная организация и методическое обоснование тренировочного занятия способствовало повышению их двигательной активности и положительному эмоциональному состоянию.

*Библиографический список*

1. Губарева, А.Г. Уровень стресса у студентов во время сессии / А.Г. Губарев. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-4. С. 655-656; URL: <http://applied-research.ru/ru/article/view> (дата обращения: 13.03.2020). Текст: электронный.

2. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2002. 497 с. Текст: непосредственный.

УДК 378:316.75.2 (075.8)

Анохин А.М., Анохина С.А.

Anokhin A. M., Anokhina S. A.

*Стерлитамакский филиал Башкирский государственный университет, г. Стерлитамак*

*Sterlitamak branch Bashkir state University, Sterlitamak  
andr.anokhin@mail.ru*

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА  
THE PROBLEM OF ADAPTATION OF STUDENTS IN THE  
UNIVERSITY ENVIRONMENT

*Аннотация.* В статье обоснована необходимость психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу. Конкретизировано понятие проблемы адаптации студентов. Сделан анализ существующих в настоящее время точек зрения по проблеме снижения адаптационных барьеров для студентов.

*Annotation.* The article substantiates the need for psychological and pedagogical support of students at the stage of adaptation to higher education. The concept of the problem of adaptation of students is given. The analysis of the current points of view on the problem of reducing adaptation barriers for students is made.