

Библиографический список

1. Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В., Третьякова Н.В., Бараковских К.Н. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями: учебное пособие. Екатеринбург, 2018. 158 с.
2. Ольховская Е.Б. Эффективные формы и средства физического воспитания людей старшего возраста // Педагогический вестник. 2019. № 11. С. 59-61.

Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Oleg_magic@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль занятий физической культурой в снижении уровня стресса у студентов в период обучения в вузе. Представлены данные о положительном влиянии занятий физической культурой на психическое здоровье обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, психическое здоровье, обучающиеся.

Темпы развития современного общества и постоянно происходящие изменения в нём приводят к чрезвычайно большому количеству стрессовых факторов, влияющих на психологическое состояние населения. В состоянии стресса в организме человека активизируются все ресурсы. Таким образом, длительный стресс серьёзно истощает жизненные ресурсы организма и не позволяет вернуться к нормальному состоянию. Нахождение в стрессовом

состоянии приводит к дисфункции систем организма, развитию различных заболеваний.

Р. Лазарус утверждал, что стресс представляет собой неспецифическое психофизиологическое проявление адаптации организма при воздействии значимых на него факторов, которые называются стрессорами. Они вызывают вегетативные изменения в организме, подготавливая его к высоким нагрузкам [1].

Подростковый возраст характеризуется наиболее противоречивым и дисгармоничным развитием личности. Исследователи Е. Н. Гогун и Б. И. Мартьянов отмечают, что в данном возрасте у обучающихся, увеличивается смелость, но снижается выдержка, усиливается упрямство, снижается дисциплинированность, возрастает эмоциональная возбудимость, уменьшается устойчивость к эмоциональным переживаниям, возникают трудности в учебе, во взаимоотношениях с родителями, сверстниками, что в свою очередь формирует ситуативную и личностную тревожность [2].

Как правило, психологическая и физиологическая нагрузка, оказанная в процессе обучения, оказывается несоответствующей возможностям обучающихся. Огромные объемы информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни и высокой стрессогенностью не могут составлять процесс обучения с благоприятным воздействием на здоровье студентов. Уже на ранних этапах профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей [3].

К повышению уровня стресса в период обучения у студентов приводит сдача экзаменационной сессии. Сдача экзаменов сопряжена с огромными умственными и эмоциональными нагрузками, большой психической напряженностью и ответственностью.

Ю. В. Щербатых к неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам и причинам увеличения уровня стресса относит: усиленную умственную деятельность; увеличенную статическую нагрузку; ограниченную двигательную активность; нарушение режима сна; сильные эмоциональные переживания, связанные с возможностью получения неудовлетворительной оценки на экзамене. Отмечается, что в период сдачи экзаменов у обучающихся увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давления [4].

Таким образом, данный период обучения связанный с напряженным эмоциональным состоянием является основным для возникновения целого ряда психологических трудностей у обучающихся.

Стресс сопровождает обучающихся постоянно, однако опасность представляет не столько стресс, сколько неумение с ним справляться. Уровень стрессоустойчивости зависит, в первую очередь, от того, насколько человек обладает навыками эффективно справляться с возникающими трудностями.

Профилактикой стресса у обучающихся в процессе их умственной деятельности, является активный отдых, включающий в себя утреннюю гимнастику, физкультурные паузы, с применением специальных упражнений, снимающих физическое и психическое напряжение.

Существуют различные способы влияния на психологическое состояние человека. Одним из таких способов являются занятия физической культурой, которые выступают мощнейшим регулятором настроения человека. В результате физической активности снижается уровень психической возбудимости.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам у человека повышается уровень кровоснабжения в головном мозге, улучшается состояние центральной нервной системы. При необходимом количестве физических нагрузок у человека снижается уровень тревожности,

повышается стрессоустойчивость. Во время занятий физической культурой у человека повышается приток кислорода ко всем органам, включая мозг. Приток кислорода к мозгу повышает устойчивость к нервным и психическим заболеваниям.

Критерием положительного влияния занятий физической культурой на психическое состояние человека можно отметить уверенность в себе и адекватную самооценку. Занятия физической культурой способствуют развитию волевой сферы: самообладание, решительность, целеустремленность.

Таким образом, занятия физической культурой являются действенным методом борьбы со стрессом в период обучения и эффективным способом поддержания благоприятного психологического состояния. При регулярных занятиях физической культурой снижается уровень стресса, нервное напряжение, происходит активизация кровообращения, что содействует лучшему обеспечению мозга кислородом, увеличивая работоспособность человека.

Библиографический список

1. *Андреева, Е. А.* Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии / Е.А. Андреева, С.А. Соловьева // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 1 (14). – С. 140-143.
2. *Гогунов, Е. Н., Мартынов, Б. И.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Текст: непосредственный. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. *Марчук, С. А.* Организация процесса обучения студентов с использованием оздоровительных технологий физического воспитания / Вестник Уральского государственного университета путей сообщения. 2016. № 2 (30). С. 92-99. Текст: непосредственный.
4. *Щербатых, Ю. В.* Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. Текст: непосредственный. Воронеж: ВГПУ, 2003. С. 105-107.