

Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов

В данной статье рассматриваются понятия стресс и тревожность; причины, из-за которых может возникнуть стресс у студентов. Рассмотрены различные виды физической активности (бег, плавание, йога, спортивные игры) как средство борьбы со стрессом.

Студенты, стресс, тревожность, плавание, бег, йога.

*ZN. Chernih,
T.M. Borisenko
Shadrinsk*

Sports as a means of dealing with stress among students

This article discusses the concepts of stress and anxiety; causes, due to which stress may occur among students. Examines various types of physical activity (running, swimming, yoga, sports) as a means of dealing with stress.

Keywords: students, stress, anxiety, swimming, running, yoga.

Ритм современной жизни очень высок. Ежедневно человеку приходится быстро решать множество задач, а также перерабатывать большое количество информации, поступающей из различных источников. К сожалению, лишь немногие могут успешно справиться с такими интенсивными нагрузками на организм, что может привести к возникновению стресса. В особенности подвержены стрессу учащиеся ВУЗов. Предпосылки возникновения стресса у студентов: неполноценный сон; высокие учебные нагрузки; несделанные вовремя курсовые, лабораторные, работы; сдача сессии; конфликты с другими студентами, преподавателями; личные причины (состояние здоровья, взаимоотношения в семье, потеря близкого человека и другие).

Ю.В. Щербатых подробно описал профессиональный стресс, который разделил в свою очередь на отдельные виды: учебный стресс, стресс медицинских работников, стресс руководителя, спортивный стресс. Кроме этого, автор проанализировал причины производственного стресса и феномен профессионального выгорания. По мнению автора, профессиональные причины стрессов обусловлены нехваткой знаний, умений и навыков и в отдельных случаях связано со здоровьем человека. Причины стрессов личностного характера чаще всего связаны с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, со страхом неудачи, неуверенностью в своем будущем. [4]

Как мы видим, существует достаточно широкий диапазон факторов, которые могут привести к возникновению стресса. Поэтому вопрос о методах борьбы со стрессом актуален для сегодняшней молодежи и нынешнего поколения в целом как никогда. Прежде чем рассказать о методах борьбы с данным явлением следует разобраться, что же такое стресс и так ли он вреден для организма.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (“fight-or-flight response”). Далее канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения”. Только в 1946 году Селье

начал систематически использовать термин «стресс» для обозначения, исследуемого им общего адаптационного напряжения[11].

Итак, термин «стресс» встречается в литературе как обозначающий следующие понятия:

1) большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами и т.д. [1].

2) процесс, в ходе которого мы оцениваем ситуацию и боремся с возникшей опасностью. [4].

3) физиологические, психологические, социально-психологические, рабочие и другие реакции, возникающие при всяких ответах организма на экстремальные требования внешней среды. [2].

4) комплекс адаптационных реакций организма, но только тех, которые сходны и одинаково возникают при различных адаптационных состояниях.

Г. Селье обратил внимание на то, что симптомы таких реакций сходны и при «плохих», и при «хороших» воздействиях. Эти симптомы одинаковы при разных состояниях, а не специфичны для одного или другого из них. Это значение термина «стресс», предложенное Г. Селье и понимаемое им как «общий адаптационный синдром» [7].

Мы будем рассматривать понятие стресс, как обычное напряжение, которое возникает в ряде типичных и не типичных жизненных и профессиональных ситуациях, и которое требует того, чтобы его снять, т.е. вернуть как психическую, так и физическую деятельность организма в привычное, нормальное, гармоничное состояние – гомеостаз (постоянство внутренней среды организма). Ганс Селье подробно изучал стресс. Он разделил стресс на «положительный» - эустресс и «отрицательный» - дистресс. Эустресс вызван положительными эмоциями или слабыми негативными. Как правило, он не наносит ущерба организму, а наоборот помогает мобилизовать все силы организма. Дистресс может быть вызван длительными негативными воздействиями. В обыденной жизни, когда говорят о стрессе имеют в виду дистресс, негативный стресс. Стресс проявляется в виде раздражительности, тревожности, постоянного беспокойства, невозможности сконцентрироваться, чувство одиночества, нарушения сна, аппетита. Длительное пребывание в «отрицательном» стрессе приводит к истощению защитных механизмов организма, вследствие чего могут возникать различные психические и соматические заболевания, поэтому очень важно уметь бороться со стрессом и предотвращать его появление.

Г. Селье сформулировал следующие положения:

— стресс — это не просто нервное напряжение;

— стресс не всегда результат повреждения;

— стресса не следует избегать (к тому же это невозможно).

Любая активность приводит в действие механизм стресса, который несет функцию адаптации к возникающей трудности, какой бы она ни была. Таким образом, стресс есть естественный и необходимый компонент любой деятельности, представляющий собой систему напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной стороны, и условий и средств деятельности — с другой. Функциональное значение системы напряжений состоит в том, чтобы оказывать мобилизующее, усиливающее влияние на состав деятельности. Однако во многих случаях напряжение может вызывать фрустрацию и дезинтеграцию деятельности — в этих случаях, по-видимому, следует говорить о напряженности. [8]

Тревожность. Маклаков А.Г. [10], считает, что «вероятность возникновения стресса возникает у людей с повышенным чувством тревожности, которая в условиях адаптации

может проявляться в разнообразных реакциях, известных как реакция «тревоги».

М.К. Акимова, К.М. Гуревич [5] утверждают, что тревога связана с наличием глубоких внутренних конфликтов, недостаточности внутренних ресурсов для достижения поставленной цели, рассогласования между потребностью и нежелательностью способов ее удовлетворения.

По словам авторов, тревога определяется как временное, преходящее эмоциональное состояние, характеризуемое субъективными ощущениями напряжения и опасения. Тревожность, как черта, определяется в качестве устойчивой склонности к тревоге, и зависит от прошлого опыта человека.

Тревожность является составной частью стресса, и проявляется как правило на эмоциональном и физиологическом уровне в виде изменений психомоторики.

Нарушения психомоторики могут проявляться:

- в избыточном напряжении мышц;
- дрожании рук;
- изменения ритма дыхания;
- дрожании голоса;
- уменьшении скорости сенсомоторной реакции;
- нарушении речевых функций;
- нарушении почерка.

Специалисты из разных областей предлагают достаточно много способов борьбы со стрессом: психологических, медикаментозных и многих других. На наш взгляд одним из самых эффективных и доступных для студентов способов борьбы со стрессом является спорт и физическая активность. Регулярные физические нагрузки не только совершенствуют тело человека, но и улучшают его психологическое состояние, нормализуют эмоциональный фон. Занимаясь спортом студент повышает выносливость организма, укрепляет его, учится быстро реагировать на изменяющиеся условия. Полученные навыки он может легко переносить и применять в повседневной жизни (на учебе, работе, в семье).

На положительное влияние занятиями физической культурой указывают различные эксперименты. Один из таких экспериментов был проведен Ю. Л. Ханиным, Г. В. Булановой. Цель эксперимента заключалась в изучении влияния учебных занятий по физической культуре на эмоциональное состояние студентов. В исследовании приняло участие 229 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Результаты показали, что независимо от вида спорта после учебных занятий происходило снижение уровня тревоги. [8].

Таким образом, представленные результаты позволяют с достаточной определенностью считать, что занятия по физическому воспитанию способствуют снижению реактивной тревоги студентов. Преподавателям важно знать, кто из студентов относится к категории высокотревожных, так как именно они требуют особого внимания как в психолого-педагогическом, так и в психопрофилактическом плане. Средствами физического воспитания удастся оптимизировать эмоциональное состояние именно у высокотревожных студентов, состояние реактивной тревоги которых значительно снижается даже после одного занятия физической культурой. [8].

В борьбе со стрессом и перегрузками помогут бороться любые виды физической активности. Рассмотрим наиболее популярные и эффективные. К ним можно отнести: плавание, йога, бег, спортивные игры гимнастика. Мы рассмотрим чуть более подробней лишь некоторые из них.

Плавание. Несомненно, плавание оказывает положительный эффект как на соматическое, так и на психическое здоровье человека. Особенно благоприятное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы,

мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему, что является очень важным при борьбе со стрессом, так как именно иммунная система ослабевает в первую очередь при сильных нагрузках на организм. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Плавание тонизирует нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает кровоснабжение мозга.

Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона. Плавание помогает побороть водобоязнь, снимает утомление, помогает при нервном перенапряжении и депрессии, поднимает настроение, улучшает сон, внимание и память. В пользу плавания можно отнести и то, что им могут заниматься люди с практически любым уровнем физической подготовки и состоянием здоровья. Стоит также упомянуть о благотворном влиянии воды на организм: вода снимает напряжение в мышцах, расслабляет организм, повышает работоспособность. [13].

Йога. В настоящее время йога только приобретает популярность в нашей стране. На Западе жители мегаполисов уже давно используют ее как метод борьбы со стрессом, а также для улучшения общего состояния организма. Йога — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

В йоге очень много направлений и техник. Одни представляют комплекс динамических упражнений, вторые статических, третьи сосредоточены на дыхании, а четвертые посвящены медитации. Такой разнообразный выбор позволит каждому найти более подходящее ему направление.

На занятиях йогой используются упражнения, направленные на снятие мышечных спазмов с тех зон, которые в первую очередь реагируют на стресс (тазовый пояс, плечевой пояс, живот, мышцы вдоль позвоночника и др.) Эти упражнения перемежаются с техниками глубокой релаксации (шавасана, йога нидра). Йога как бы «моделирует» нормальную физиологическую реакцию на стресс, позволяя завершить цепочку реакций и избавиться таким образом от последствий стресса. Поэтому занятия йогой вызывают быстрое улучшение состояния при таких проблемах, как неврозы, бессонница, головные боли, нарушения менструального цикла, гипертония, вегето-сосудистая дистония, гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, остеохондроз и грыжи позвоночника, заболевания нервной системы, а также стабилизируют эмоциональное состояние и обеспечивают человека эффективным способом профилактики, позволяя противостоять стрессу в дальнейшем. [12].

Спортивные игры. Спортивные игры [9] — ряд самостоятельных видов спорта, связанных с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов. Проводятся по определенным правилам. Существует огромное количество спортивных игр, рассчитанных на разное количество человек. К наиболее популярным спортивным играм в нашей стране можно отнести футбол, волейбол, ринго, теннис, хоккей, баскетбол, бадминтон и многие другие.

В процессе спортивных игр человек может выплеснуть всю накопившуюся негативную энергию. Занятие любыми спортивными играми позволяет снизить уровень агрессии, повысить самооценку, избавиться от чувства одиночества, научиться быстрой

реакции и многим другим полезным навыкам, а также укрепить все мышцы тела.

Бег. Бег — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры. Во время бега работают практически все мышцы и суставы. [3].

Данный вид спорта практически не требует никакого снаряжения и материальных затрат, но при этом приносит неоценимую пользу организму. При занятиях бегом укрепляется весь мышечный скелет, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется иммунитет. Кроме того, бег способствует выработке гормона счастья, эндорфина, благодаря чему повышается эмоциональный фон.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что сегодня влиянию стресса подвержено большое количество человек, из которых немалый процент составляют студенты. Существует большое количество способов борьбы со стрессом, но одними из самых эффективных и в то же время малозатратных способов борьбы со стрессом, по нашему мнению, являются спорт и физические нагрузки. Из огромного количества существующих видов спорта каждый легко может подобрать наиболее подходящий для него. Регулярная физическая активность не только сможет привести человека в отличную физическую форму, но и значительно повысит стрессоустойчивость, что немаловажно в современных, быстро изменяющихся условиях жизни. Не обязательно прибегать к длительным и серьёзным тренировкам, вполне достаточно умеренных физических нагрузок. Однако не стоит забывать о том, что бороться со стрессом следует комплексно. Помимо регулярных занятий спортом следует также соблюдать режим дня, сбалансированно питаться и избегать стрессогенных факторов.

Несмотря на то, что в данной статье мы рассматривали занятия физической культурой как основной метод борьбы со стрессом, не стоит считать его единственным, и пренебрегать другими не менее эффективными приемами. К ним можно отнести: различные арт-терапевтические техники, релаксацию, аутотренинг, дыхательные упражнения и многое другое.

Однако, мы видим несомненные преимущества занятий спортом в борьбе со стрессом и высоким уровнем тревожности у студентов перед другими приемами:

- занятия спортом оказывают положительное влияние не только на психическое здоровье, но и на соматическое;
- регулярная физическая активность позволяет поддерживать хорошую физическую форму;
- большое количество видов спорта не требуют материальных затрат, что является несомненным плюсом для такой категории лиц, как студенты.

Следует подчеркнуть, для того чтобы занятия спортом приносили пользу молодым людям нужно учитывать следующее:

- занятия должны быть регулярными, но в то же время не стоит переутомлять свой организм слишком сложными или продолжительными физическими нагрузками. Таким образом можно добиться обратного эффекта, и получить еще большее утомление и перенапряжение.

- вид спорта должен быть выбран в соответствии с индивидуальными возможностями человека и нравиться ему.

Мы рекомендуем занятия спортом в качестве превентивного удара против стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
3. Локшин, И.М. Бег (способ передвижения) [Текст] / И. М. Локшин // Большая советская энциклопедия : в 30 т. / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1969-1978.
4. Майерс, Д. Психология [Текст] / Д. Майерс ; пер. с англ. И. А. Карпиков, В. А. Старовойтова. – 2-е изд. – М. : Попурри, 2006. – 848 с.
5. Маклаков, А.Г. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2007. – 583 с.
6. Психологическая диагностика [Текст] : учебник для вузов / под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб. : Питер, 2007. – 652 с.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 68 с.
8. Стресс и тревога в спорте [Текст] : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
9. Терминология спорта [Текст] : толковый слов. спорт. терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
10. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
11. Герасимов, И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия [Электронный ресурс] / И. В. Герасимов // Психология, социология и педагогика. – 2013. – № 2. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2013/02/1783>.
12. Йога против стресса. Как эффективно бороться со стрессом и его последствиями [Электронный ресурс] // Йога в Москве. – Режим доступа: http://www.archaka.ru/parser.php?a_id=662&an_cur_part=1&c_id=221&p_id=26&r_id=106&view_msg=1.
13. Влияние плавания на организм [Электронный ресурс] // Плаваем.инфо : сайт о плавании. – 2012-2016. – Режим доступа: http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php.