

И. А. Журова^{1}*

Влияние физической культуры на стресс обучающихся

¹Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
*e-mail: irnice@mail.ru

Аннотация. Стресс - неотъемлемая часть жизни человека, но в определенных количествах. Физическая культура оказывает положительное влияние молодежи на стрессоустойчивость, социальную активность и позитивный взгляд на жизнь. Таким образом здоровье молодежи – это фундамент активной целеустремленной жизни. Каждый человек в своей жизни стремится быть здоровым и душой, и телом, а также активно заниматься творчеством. Стресс же повсюду нас сопровождает и поэтому необходимо научиться решать задачу, как справиться с ним без ущерба для здоровья. У молодежи в современных условиях большая учебная нагрузка, гиподинамия, решение непростых жизненных задач, планов на будущее. Все это нередко приводит к стрессовым ситуациям. В этой статье рассмотрено влияние занятий физической культуры и спорта на стресс обучающихся. Проведен опрос старшеклассников и сделаны выводы.

Ключевые слова: стресс, физическая активность, здоровье, эмоциональный фон, мотивация, достижение цели

I. A. Zhurova^{1}*

The influence of physical education on the stress of students

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
*e-mail: irnice@mail.ru

Abstract. Stress is an integral part of a person's life, but in certain quantities. Physical education has a positive impact of young people on stress resistance, social activity and a positive outlook on life. Thus, the health of young people is the foundation of an active purposeful life. Each person in his life strives to be healthy both soul and body, as well as actively engage in creativity. Stress accompanies us everywhere and therefore it is necessary to learn how to solve the problem, how to cope with it without compromising health. Young people in modern conditions have a large educational load, hypodynamia, the solution of difficult life tasks, plans for the future. All this often leads to stressful situations. This article discusses the impact of physical education and sports on the stress of students. A survey of high school students was conducted and conclusions were drawn.

Keywords: stress, physical activity, health, emotional background, motivation, goal achievement

Желание каждого человека – быть здоровым, эмоционально устойчивым, творческим. Но стресс, от которого никуда не деться, задает нам такую задачу, с которой мы должны научиться справляться. Так что же такое стресс? Это реакция организма на какую-либо трудноразрешимую задачу, на действие экстремальных факторов. При стрессе в организме вырабатывается адреналин, гормон выживания. Стресс для человека – это нормально, но в определенных количествах. Здоровый человек, который занимается физическими упражнениями, ведет здоровый образ жизни, легче переносит стрессовые ситуации. Во время фи-

зической нагрузки мы перестаем думать о своих проблемах и неурядицах, кровь активно поступает ко всем органам, в том числе к клеткам головного мозга, а вместе с ними и кислород, что приводит к положительным эмоциям, снятию напряжения и быстрому эмоциональному восстановлению. Во время выполнения любого физического упражнения в организме вырабатываются «гормоны счастья» - эндорфины. Что, в свою очередь, положительно влияет на эмоции человека, помогает справиться с усталостью и депрессивным состоянием.

Современные обстоятельства, такие как, большая учебная нагрузка, подготовка к экзаменам, выбор профессии, недосыпание и другие жизненные ситуации, в которых находятся старшеклассники и студенты нередко вызывают стрессовые ситуации. Необходимо воспитывать стрессоустойчивость, так как это не врожденное свойство организма. Стрессоустойчивость формируется правильным отношением к режиму труда и отдыха, здоровым образом жизни, активным двигательным режимом, воспитанием и самовоспитанием. Здоровый образ жизни включает в себя занятие физической культурой, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим дня. Активные занятия физической культурой и спортом позволят управлять стрессом, направить его на достижение своих целей. Так как физические нагрузки являются небольшим стрессом для организма, постоянное занятие спортом и физической культурой учит организм адаптироваться и приспосабливаться к выбросу в кровь биологически активных веществ. Поэтому можно полагать, что стресс – это не враждебная сила, она может вызываться и положительными эмоциями (эустресс), такими как успешное выступление на соревнованиях, праздник, сдача экзамена. И если организм молодого человека адаптирован к таким требованиям, он нормально и успешно восстанавливается и приходит в порядок. Эустресс – это заряд бодрости, который позволяет школьникам и студентам справиться с поставленными задачами в данный период и добиться желаемой цели.

С физиологической точки зрения во время занятий спортом в организме вырабатывается гормон радости – эндорфины, которых не хватает в момент стресса, ткани и органы насыщаются кислородом и происходит регуляция уровня сахара в крови. Выработка эндорфинов «гормонов счастья» помогает справиться и с негативными эмоциями, усталость от умственной работы проходит, настроение улучшается. Очень полезны занятия на свежем воздухе, так как на солнце вырабатывается серотонин, который повышает настроение.

Кроме того, физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, снимают общее напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски, тем самым исключая возникновение болей, а в следствие стрессов и неблагоприятных ощущений. При самостоятельных же занятиях следует строго придерживаться принципа постепенности и последовательности, чтобы нагрузка не оказалась чрезмерной по дозировке упражнений или их продолжительности. Об этом говорят боли в мышцах, нарушение сна, вялость, усталость.

В таком случае нагрузку необходимо снизить. Итак, физическая культура является безлекарственным средством профилактики стресса.

Анализируя эту тему, я провела опрос обучающихся 9 – 11 классов МБОУ «Технический лицей при СГУГиТ» по семи вопросам. В опросе приняли участие 184 человека. Это 74 % от общего количества обучающихся.

Диаграммы ответов выглядят следующим образом:

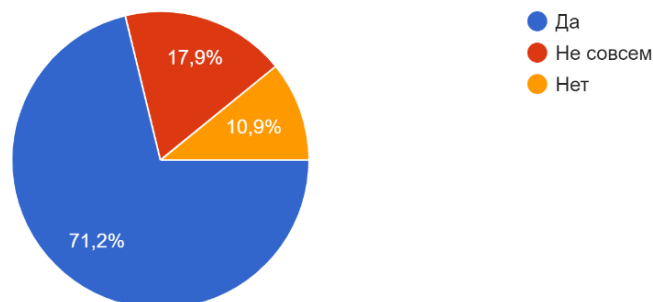
Ты занимаешься?

182 ответа



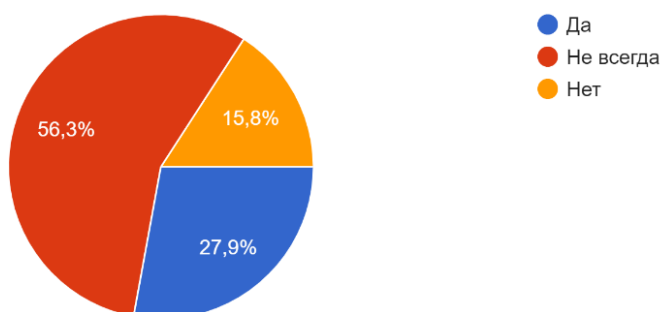
После тренировки или творчества я чувствую себя эмоционально отдохнувшим

184 ответа



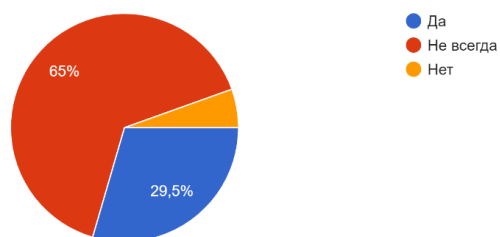
Я с желанием хожу на учебные занятия

183 ответа



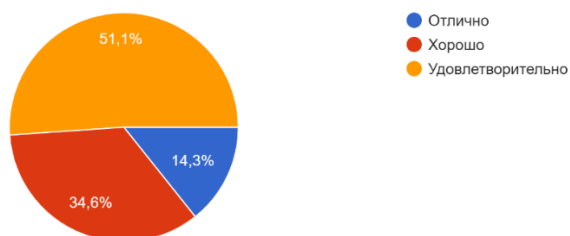
Я с легкостью усваиваю новый материал школьной программы

183 ответа



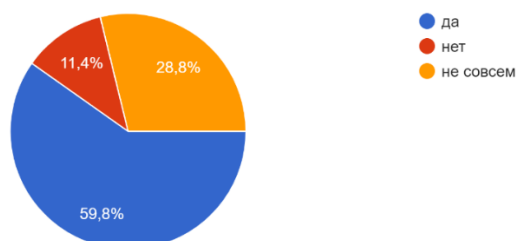
Как ты оценишь свой сон

182 ответа



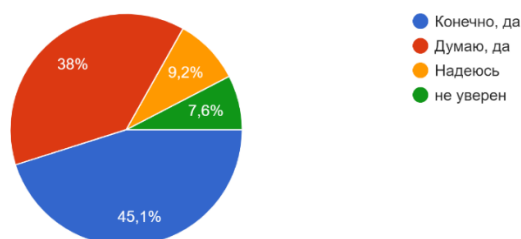
Выходя к доске я спокоен

184 ответа



После окончания школы я поступлю в ВУЗ

184 ответа



После обработки результатов опроса, были получены следующие данные:

1. Физической культурой и спортом занимаются 95 % обучающихся, из них 60 % не менее 3-х раз в неделю.

2. Эмоционально отдохнувшими чувствуют себя 71 %, 19 % – не совсем, нет ответили 10 %.

3. С желанием всегда посещают занятия лишь 28 % лицеистов, 56 % – не всегда, и нет ответили 16 % лицеистов.

4. Легко усваивают учебную программу лишь 30 %, 65 % - не всегда, и сложно ответили 5 %.

5. Без волнения к доске выходят 60% опрошенных ребят, 29% немного волнуются и 11 % совсем не любят выходить к доске.

6. Уверены в поступлении в ВУЗ 45 %; надеются, что поступят еще 48 %, и лишь 7 % не уверены в себе.

7. А вот сон детей оставляет желать лучшего: отлично оценили лишь 14 % школьников, хорошо 35 %, удовлетворительно 51 %.

Вывод: если по всем показателям основной контингент обучающихся превышает 60 %, то сон и отдых ребят вызывает тревогу. Следует на этот вопрос обратить внимание, провести беседы с ребятами и родителями.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007 г.
2. Коган Б. М. «Стресс и адаптация» — М. «Знание», 1980 г.
3. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» — М. «Владос», 1999 г.
4. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» — М. «ТП», 2000 г.

© И. А. Журова, 2023