

*Батанова М.В. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизического истощения студентов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 623-эл. – 0,3 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796**

**Батанова Мария Викторовна**  
студентка 1 курса, направление «Экономика»  
профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»  
Научный руководитель: Николаева И. В., доцент  
ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический  
университет»  
г. Самара, Российская Федерация  
e-mail: [marri.b@yandex.ru](mailto:marri.b@yandex.ru)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕРВНОГО И ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО  
ИСТОЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В статье рассматривается значение средств физической культуры для профилактики нервного и психофизического истощения студентов. Особое внимание выделяется средствам борьбы со стрессом, с помощью физических упражнений.

*Ключевые слова:* физическая культура, стресс, эмоциональное напряжение.

**Batanova Maria**

1st year student, "Economy»

specialization " Accounting, analysis and audit»

Supervisor: Nikolayeva I. V., docent

FGBOU VPO " Samara State University of Economics»

Samara, Russian Federation

**THE USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE FOR THE  
PREVENTION OF NERVOUS AND MENTAL AND PHYSICAL  
EXHAUSTION STUDENTS**

*Abstract:* The article indicates the importance of physical culture for the prevention of nervous and psychophysical exhaustion of students. Particular attention is paid to the means of dealing with stress, through exercise.

*Keywords:* physical culture, stress, emotional stress.

В наши дни стресс - неизбежен, учащиеся, студенты являются основной подверженной стрессу группой. Определение будущей профессии, недостаточное время сна, подготовка к зачетам и экзаменам, отношения в социуме и другие аспекты студенческой жизни приводят к возникновению множества разнообразных стрессовых ситуаций. Данный факт определяет актуальность настоящей работы.

Стресс - это состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. [1,стр. 235]

Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а высокая концентрация стрессовых ситуаций сильно снижает продуктивность, внимание, а далее и работу организма человека, его здоровье. Учеба в высшем учебном заведении - я стрессом для студентов. Ведь студенту необходимо приспособиться к новым жизненным условиям: денежный вопрос, переезд от родителей, приобретений новых знакомств и установление крепких связей, а также восприятие большого количества информации.

Студент и так находится в перманентном сильном напряжении, а во время сессии является квинтэссенцией данной ситуации, как максимально напряженный период. Последствиями может выступать такого невроз, функциональное заболевание нервной системы. Может остро встать вопрос об обращении к медицинским специалистам. А ведь это время значительно влияющее на формирование личности, получим ли мы здраво мыслящего человека? Как итог, стресс отрицательно влияет на психическое и физическое здоровье обучающегося. Огромное напряжение во время подготовки к экзаменам влияет на вегетатику, работа внутренних органов нарушается, снижаются защитные функции организма. Это приводит к ухудшению общего самочувствия, преследует чувство страха, а также неоправданного волнения, нарушается сон, проявляется симптоматика ряда других патологий.

Причиной возникновения стресса у современного студента может стать любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением:

–Психологическая травма или кризисная ситуация (потеря близких людей, расставание с любимым человеком);

- Мелкие ежедневные неурядицы;
- Конфликты либо общение с неприятными людьми;
- Препятствия, которые не дают Вам возможности достигнуть поставленных целей;
- Ощущение постоянного давления;
- Несбыточные мечты либо слишком высокие требования к себе;
- Шум;
- Монотонная работа;
- Постоянное обвинение, укор самого себя в том, что вы чего-то не достигли либо что-то упустили;
- Обвинение себя во всем плохом, что произошло, даже если это произошло не по Вашей вине;
- Напряжённая работа;
- Финансовые трудности;
- Сильные позитивные эмоции;
- Ссоры с людьми и, особенно с родными (так же к стрессу может привести наблюдение со стороны на ссоры в семье).[4, стр.128].

Поэтому стресс это состояние, которое следует быстро ликвидировать или сократить до ничтожности его последствия.

Спорт и физкультура — это отличные антидепрессанты, один из способов эффективного и самого доступного способа борьбы со стрессом. Вместо того чтобы переживать и одержимо думать о насущных проблемах, лучше тренировать свое тело. Это идеальный способ забыть о всевозможных негативных эмоциональных состояниях. Физическая активность – простой и эффективный способ борьбы со стрессом. Она оказывает положительное влияние на здоровье, физическое состояние и

позволяет абстрагироваться от тягот, жизненных проблем и с новыми силами вернуться к выполнению повседневных обязанностей.

Благотворное влияние спорта делает так, что мы не только избавляемся от негативных эмоций и их отрицательных последствий, но и значительно улучшаем настроение. Почему? Физическая активность приводит к тому, что наш организм сам вступает на путь борьбы с плохим самочувствием. В стрессовых ситуациях наш организм выделяет, так называемые, гормоны стресса, к которым причисляют:

— адреналин – гормон, который вырабатывается надпочечниками, ускоряет сердечный ритм, что приводит к увеличению кровяного давления, расширяет бронхи и зрачки;

— кортизол – гормон, вырабатываемый корой надпочечников, способен задерживать органические электролиты и воду. В результате повышается артериальное давление и риск повреждения структуры соединительной ткани или сухожилий.

Спасением является движение, которое влияет на гормональные процессы и значительно снижает последствия стресса. Тело под воздействием физических упражнений:

— удаляет адреналин и кортизол путем ускорения кровообращения;  
— выделяет эндорфины, то есть гормоны счастья, ответственные за улучшение настроения;

— нивелирует негативное напряжение, обеспечивая большой объем крови в тканях;

— стимулирует большинство систем, что улучшает работу всего организма.

Происходящая замена гормонов стресса на гормоны счастья, удовлетворение от тренировки и момент забытья об источнике стресса снижает физическое напряжение и улучшает самочувствие. Эти три вещи способствуют притоку жизненных сил и повышают качество мышления. А ясный и насыщенный кислородом мозг становится успешным в решении проблем и более устойчивым к стрессу.[5]

Популярные формы движения, такие как бег, скандинавская ходьба, плавание или занятия в тренажерном зале, стимулируют «пробуждение» всех систем организма, оксигенизацию тела и производство гормонов счастья, которые улучшают самочувствие и настроение.

Не имеет значения, какую форму активности для борьбы со стрессом, вы выберете. Стоит, однако, помнить, что физическая активность:

- должна длиться не менее 30 минут;
- должна быть энергичной и/или интенсивной;
- должна приносить радость и удовлетворение;
- не должна быть связана с соревнованиями за победу;
- должна давать временное абстрагирование от текущих проблем.

Выбирайте нужно тот вид физической активности, который доставляет удовольствие.

Ниже приведено несколько вариантов нагрузок, способствующих снятию стресса.

– Скандинавская ходьба на природе.

Данный вид спорта набирает все большую популярность. В отличие от бега, спортивная ходьба не дает сильной нагрузки на спину и сердечно-сосудистую систему, поэтому отлично подойдет нетренированным людям, а также женщинам. Специальные палки для ходьбы загружают верхнюю часть туловища, и нагрузка распределяется равномерно.

После часа такой ходьбы в парке организм получает огромный приток кислорода и заряда энергии.

– Плавание.

Помимо физической нагрузки, при плавании осуществляется естественный массаж водой, вода также расслабляюще влияет на психику.

Преимущество плавания состоит в комплексном эффекте, так как задействуется большая часть мышц. Также плавание не оказывает излишней нагрузки на спину и суставы.

– Йога.

Йога способствует равномерной тренировке мышц, она помогает преодолеть мышечные дисбалансы и получить прекрасную осанку. Занятия йогой успокаивают и учат контролировать свои эмоции.

– Тай Чи.

Тай чи относится к древней разновидности боевых искусств. Но сейчас широко используется как система, направленная на физическое развитие и снятие стресса. Тай Чи тренирует вестибулярный аппарат, увеличивает мышечную силу и чувство равновесия.

– Цигун.

Цигун является одним из мощнейших способов снятия стресса посредством общей гармонизации физической и психической деятельности организма. Практика способствует снятию напряжения, нормализации кровяного давления и общего укрепления организма. Гимнастика также направлена на развитие ментальных способностей, таких как повышение концентрации, улучшение памяти.[6]

У каждого из нас свои способы справиться с напряжением, возникшим в результате стрессовой ситуации. Среди студентов 1 курса направления

«Экономика» было проведено анкетирование, в котором они ответили на вопрос: "Какой прием снятия стрессового напряжения вы применяете?".

По результатам опроса были определены приоритетные средства выхода из стресса. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Приемы снятия стресса у студентов

Таблица 1

Приемы снятия стресса	Результаты
Сон	2
Прогулки на воздухе	6
Общение с друзьями, любимыми	13
Физическая активность	8
Поддержка родителей	5
Перерыв в учебе	2
Заедание	4
Алкоголь	2
Хобби	5
Телевизионные передачи/книга	4
Сигареты	3

Результаты опроса выглядят неплохо. В каждом случае выбор вида и уровня физической активности для преодоления стрессовой ситуации будет индивидуальным.

В результате нашего исследования мы выяснили, что чаще всего студенты преодолевают стресс с помощью физической активности и общением с друзьями и близкими людьми. Не обязательно это должны быть



какие-нибудь серьезные тренировки, вполне достаточно упражнений умеренного характера.

В заключение скажем, что от самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Спортом можно излечить легкую депрессию, уныние, беспокойство, подавленность и другие негативные состояния. Физическая активность за счет улучшения здоровья и увеличения силы помогает чувствовать себя более уверенным. К тому же упражнения лучше любых снотворных помогают нормализовать режим сна, что часто сбивается при вышеупомянутых расстройствах. Таким образом спорт помогает лучше контролировать свое тело и помогает избавиться от негативных эмоций.

#### **Список использованной литературы:**

1. Чередниченко И. П., Тельных Н. В. Психология управления / Серия «Учебники для высшей школы». — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 608 с.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
3. В. И. Дунай, В. Н. Сидоренко, Н. Г. Аринчина, О. И. Августинович Особенности проявления стресса у студентов с учётом условий их проживания, Журнал «Военная медицина», 2012, Номер №2, Страницы 44-47
4. Столяренко Л.Д. Основы психологии, 2000., стр 255
5. <https://azbyka.ru/zdorovie/fizicheskaya-aktivnost-ubijca-stressa>
6. <http://coach66.ru/archives/4966>
7. <http://psycentr-algis.ru/sport-snimaet-stress-i-naprjazhenie/>

***Дата поступления в редакцию: 24.12.2018 г.***

***Опубликовано: 30.12.2018 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018***

***© Батанова М.В., 2018***