



Борьба со стрессом на занятиях по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы

Дегтярева И.В., Гасан Ю.Н., Алпатова А.А.

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт»

Аннотации. Время обучения в Вузе - сложный период, который характеризуется повышенной нагрузкой на все органы и системы организма студентов. Напряжение, которое испытывает современная молодёжь на фоне интенсификации интеллектуальных и эмоциональных нагрузок в процессе учебы, часто приводит к ухудшению их самочувствия и здоровья, о чем свидетельствует увеличение числа лиц, отнесенных к специальной медицинской группе. Выявлены и проверены на практике средства и методы борьбы со стрессом с помощью занятий физическим воспитанием у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Проведенное исследование показывает неустойчивое эмоционально – напряженное состояние студентов, имеющих отклонения в здоровье, во время семестра и высокое стрессовое состояние во время экзаменационной сессии. Во время учебного процесса с помощью разнообразных физических упражнений, игр, аутогенной тренировки, способов саморегуляции и музыкального сопровождения преподаватель физического воспитания помогает снять стрессовое состояние и увеличить трудоспособность студента.

Ключевые слова: стресс, студенты, здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, эмоциональное напряжение.

Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М., Алпатова А.А. Боротьба зі стресом на заняттях з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп. Час навчання у ВУЗі - складний період, який характеризується підвищеним навантаженням на всі органи і системи організму студентів. Напруга, яке відчуває сучасна молодь на тлі інтенсифікації інтелектуальних і емоційних навантажень в процесі навчання, часто призводить до погіршення їх самопочуття і здоров'я, про що свідчить збільшення числа осіб, віднесених до спеціальної медичної групи. Виявлені і перевірені на практиці засоби і методи боротьби із стресом за допомогою зайняття фізичним вихованням у студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Проведене дослідження показує нестійке емоційно - напружений стан студентів, що мають відхилення в здоров'ї, під час семестру і високий стресовий стан під час екзаменаційної сесії. Під час учбового процесу за допомогою різноманітних фізичних вправ, ігор, аутогенного тренування, способів саморегуляції і музичного супроводу викладач фізичного виховання допомагає зняти стресовий стан і збільшити працездатність студента.

стрес, студенти, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність, емоційна напруга.

Degtyaryova IV, Gasan Yu.M., Alpatova AA Borotba zi strezom zaprettiyah z fizichnogo vihovannya dlya studenta spetsial'nikh medichnykh grup. The time of study at the University is a difficult period, which is characterized by increased stress on all organs and systems of the body of students. The stress that modern youth experiences against the backdrop of the intensification of intellectual and emotional loads in the process of study often leads to a deterioration in their health and health, as evidenced by the increase in the number of people assigned to a special medical group. Educated and tested in practice facilities and methods of fight against stress by means of engaging in physical education for students, having rejections in a state of health. Undertaken a study shows unsteady emotionally is the tense state of students, having rejections in a health, during a semester and the high stress state during an examination session. During an educational process by means of various physical exercises, games, autogenic training, methods of self-regulation and musical accompaniment the teacher of physical education helps to take off the stress state and increase ability to work of student.

stress, students, health, physical education, motive activity, emotional tension.



Введение.

Время обучения в Вузе - сложный период, который характеризуется повышенной нагрузкой на все органы и системы организма студентов. Напряжение, которое испытывает современная молодежь на фоне интенсификации интеллектуальных и эмоциональных нагрузок в процессе учебы, часто приводит к ухудшению их самочувствия и здоровья, о чем свидетельствует увеличение числа лиц, отнесенных к специальной медицинской группе.

Объектом работы служит учебный процесс по физическому воспитанию в специальных медицинских группах.

Предметом работы являются средства борьбы со стрессом, используемые на занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах.

Целью данной работы является анализ и отбор необходимых средств борьбы со стрессом у студентов специальной медицинской группы.

Задачами данной работы являются:

Изучение механизма стресса.

Анализ учебной деятельности студентов, их уровня здоровья и физической подготовленности.

Анализ средств борьбы со стрессом и отбор для использования на практике занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах.

Согласно Селье, стресс представляет собою неспецифическую защитную реакцию, которая возникает в ответ на действие повреждений самой различной природы - физических, химических, биологических, психических. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса [2].

Стресс имеет физиологические, психологические, личностные и медицинские признаки. Кроме того, любой стресс обязательно включает эмоциональное напряжение [4].

Проведенные экспериментальные исследования, а также литературные данные со всей очевидностью свидетельствуют, что эмоциональное напряжение, стрессовые ситуации, воздействие на организм разного рода экстремальных факторов могут явиться причиной развития заболеваний внутренних органов, в основе которых лежат нейродистрофические явления [4].

К основным факторам, вызывающим стресс у студентов, были выделены следующие:

1. Природные факторы, связанные с экологией и окружающей средой.

Вредные химические вещества в малых дозах попадают в организм не только помимо воли человека, иногда он принимает их сознательно. Примером является систематическое употребление алкоголя, курение, злоупотребление лекарствами, особенно психотропными [7].

2. Учебная деятельность. На протяжении учебы в Вузе, студент постоянно проверяет свои знания с помощью опросов на занятиях, модульных контролей, экзаменов, участия в различных олимпиадах, конференциях, соревнованиях. То нервное напряжение, которое он - студент - испытывает, участвуя в данных мероприятиях не сравнить ни с чем. Основная нагрузка приходится в дни сессии.

3. Личностная сфера студента. К этой категории факторов, вызывающих стрессовые состояния (как отрицательные, так и положительные) мы отнесли те, которые касаются его семьи, личных отношений с противоположным полом, общения в Вузе со своими сверстниками с окружающими людьми. Также, следует заметить, что многие из студентов начинают работать, совмещая это с обучением, что накладывает дополнительную нагрузку на их организм.

4. Информационный прогресс. С появлением глобальной сети Интернет, человеку открылся новый быстрый путь поиска информации, знакомства и виртуального общения с новыми людьми, возможность попробовать свои силы и умения в сетевых компьютерных играх. Данная сфера деятельности является одной из самых опаснейших, относительно факторов, вызывающих стресс.

Последствия стресса могут выражаться психическим недомоганием или соматическим заболеванием. Адаптационные возможности организма студентов снижены из-за ряда факторов, и, следовательно, стрессовые ситуации сильно отражаются на их здоровье [7].

Материал и методы.

Проанализированы литературные источники по данной проблеме.

На протяжении одного учебного семестра было проведено исследование, где брали участие студенты 2 курса специальной медицинской группы (52 человека - 26 юношей, 26 девушек).



Студенты были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа студентов занималась по старой учебной программе. В экспериментальной группе были включены те методы и средства физического воспитания, которые были выявлены нами для борьбы с эмоциональной напряженностью.

Для определения эмоциональной напряженности на протяжении семестра были использованы: тест на оценку нервно-психического напряжения Т. А. Немчина, диагностика стрессового состояния А. О. Прохорова. Также, студенты вели дневники самоконтроля, где

оценивали по пятибалльной шкале свое самочувствие, сон, настроение, аппетит.

Результаты.

Высокая эмоциональная напряженность и повышенное стрессовое состояние отмечались непосредственно перед и во время экзаменационной сессии. В контрольной группе эти показатели превышали показатели экспериментальной группы. Следует заметить, что студенты обеих групп регулярно посещали занятия, два раза в неделю, стараясь придерживаться составленного графика.

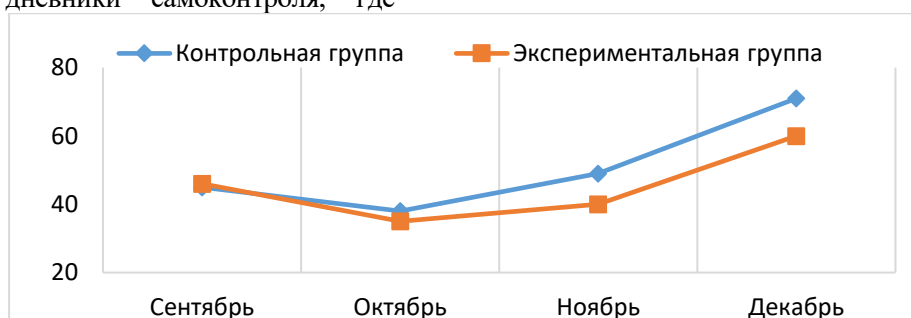


Рис. 1. Результаты тестирования нервно-психического напряжения по Т. А. Немчину

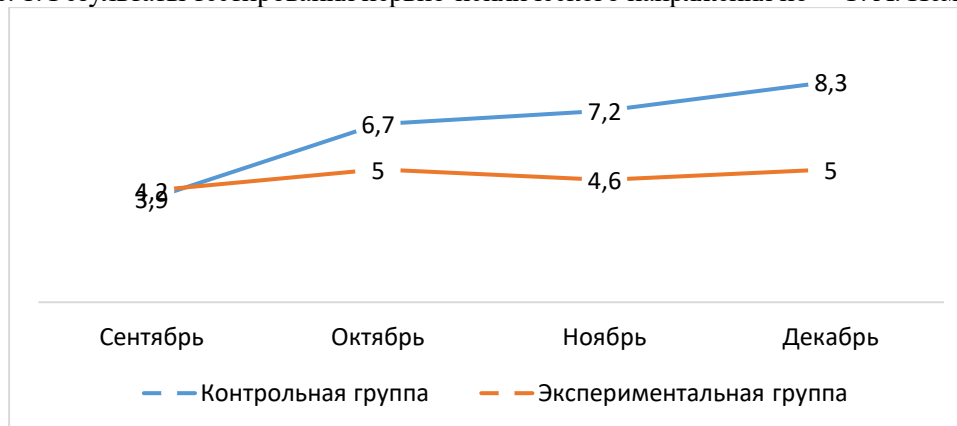


Рис. 2. Результаты диагностики стрессового состояния А. О. Прохорова

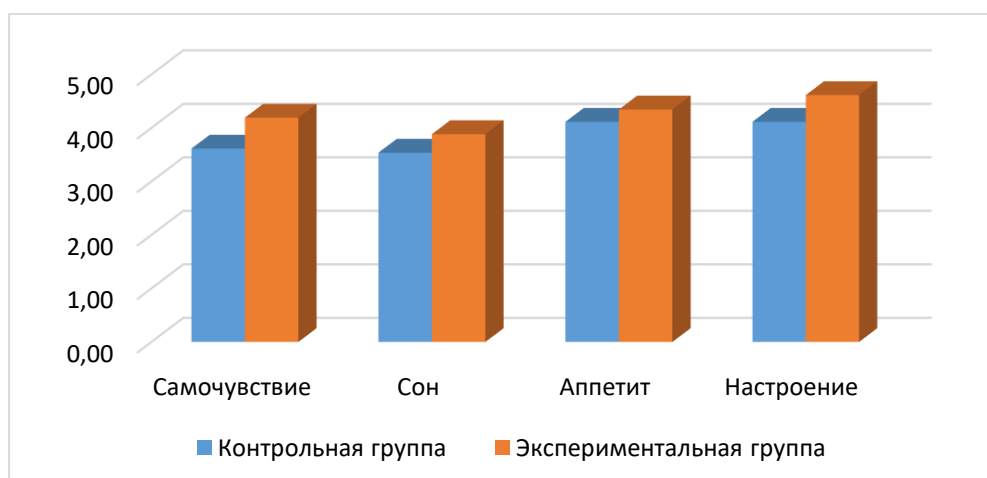


Рис. 3. Результаты показателей самоконтроля студентов СМГ



Для борьбы со стрессом у студентов специальной медицинской группы были выделены и применялись на практике следующие средства:

Физические упражнения – как основное средство не только укрепления организма, улучшения и поддержания состояния здоровья, но и как средство, с помощью которого, студент может повысить свои адаптационные и иммунные возможности, и на протяжении жизни стать более устойчивым к стрессовым ситуациям.

В зависимости от заболевания и физической подготовленности большое значение придется дозированию упражнений, для этого определяется их продолжительность, исходное положение, количество повторений, темп, амплитуда движения, рациональное чередование нагрузки и отдыха, учитываются индивидуальные особенности и возраст.

Занятия физическими упражнениями зачастую используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности, в частности используется феномен отдыха. Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью.

Игры. Игра вносит в занятие эмоции, повышает интерес к ним. При правильном подборе игр, учитывая контингент занимающихся, преподаватель может значительно увеличить мотивацию студента к занятиям физическим воспитанием.

На занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах мы применяли малоподвижные игры, которые разделили на:

сюжетно-ролевые игры (способствующие развитию творческого мышления, памяти, внимательности, раскрепощенности, навыков общения, артистизма, органов чувств (осознание, зрение, слух))

игры с перемещением в пространстве с предметами и без (различные игры с мячом, командные игры, эстафеты)

подвижные игры на местности (игры-аттракционы, игры с элементами спортивного ориентирования).

Игры-аттракционы – это особая группа упражнений и игр, представляющих собой

короткие игровые упражнения, которые позволяют участникам проявить свою ловкость, быстроту, глазомер и координацию.

Аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний. Также аутогенная тренировка улучшает психические функции человека: активизирует память, внимание, воображение, образное мышление, усиливает творческий потенциал человека.

Способы эмоциональной саморегуляции. К ним относят: расслабление мимической мускулатуры, дыхательные упражнения, упражнения на визуализацию.

Музыкальное сопровождение занятий, которое повышает интерес к занятиям, вызывает положительные эмоции. Используя различные музыкальные ритмы, можно усиливать тонизирующее влияние упражнений или оказывать успокаивающее действие на нервную систему.

Дискуссия.

Результаты тестирования показывают эффективность применения выявленных средств и методов борьбы со стрессом на занятиях по физическому воспитанию среди студентов специальной медицинской группы. Используя данные средства преподаватель не только улучшит качество работы, но и будет способствовать укреплению здоровья студентов. Положительно настроенный и физически активный человек повышает уровень работоспособности и обучения в Вузе, может в полной мере реализовать свой потенциал.

Выводы.

Данные исследования говорят, чем разнообразнее и интереснее занятие по физическому воспитанию, тем эффективнее работа педагога и студента. Включая различные методики оздоровления и поддержания здоровья борьба с эмоциональным напряжением будет иметь положительный результат.

Литература

1. Бундзен П.В., Дибнер Р.Д. Здоровье и массовый спорт: проблемы и пути их решения. Теория и практика физической культуры, 1994. №5.
2. Додонов Б. И. В мире эмоций. Киев, 1987.

References

1. Bundzen P.V., Dibner R.D. (1994). Zdorov'e i massovyj sport: problemy i puti ih reshenija. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [Health and mass sport : problems and ways of their decision. Theory and practice of physical culture]. 5.
2. Dodonov B. I. (1987). V mire jemocij [In the world of emotions].



3. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства. Фізична підготовленність та здоров'я населення: Зб. Матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму. Одеса, 1998.
4. Изард К. Эмоции человека. Пер. с англ. М., Изд-во Моск. ун-та, 1980.
5. Мотыльская Р.Е. и др. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры, 1990. №1.
6. Подоляк Л.Г., Юрченко В.И. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Філ-студія, 2006.
7. Пономарев Н.И., Катиков А.М. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Теория и практика физической культуры, 1983. №2.

3. Domashenko A.V. (1998). Fizicheskaja podgotovlennost' i zdorov'e naselenija – prioritnaja zadacha gosudarstvennogo stroitel'stva. Fizichna pidgotovlennist' ta zdorov'ja naselennja: Zb. Materialiv Mizhnarodnogo naukovogo simpoziumu [Physical preparedness and health of population are a priority task of state building].
4. Izard K. (1980) Jemocii cheloveka [Emotions of man].
5. Motyljanskaja R.E. i dr. (1990). Dvigatel'naja aktivnost' – vazhnoe uslovie zdorovogo obraza zhizni [Motive activity is an important condition of healthy way of life]. 1.
6. Podoljak L.G., Jurchenko V.I. (2006). Psihologija vishhoї shkoli: Navchal'nij posibnik dlja stud. vishh. navch. Zakladiv [Psychology of higher school].
7. Ponomarev N.I., Katikov A.M. (1983). Fizicheskaja kul'tura i sport v obraze zhizni studentov. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [Physical culture and sport in character life of students]. 2.

Информация об авторах

Дегтярева Ирина Викторовна;

<https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>;

dirja@i.ua;

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт», улица Кирпичева 2, Харьков, 61002, Украина.

Гасан Юлия Николаевна;

<https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>;

dirja@i.ua;

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт», улица Кирпичева 2, Харьков, 61002, Украина.

Алпатова Алла Анатольевна;

<https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>;

dirja@i.ua;

Национальный технический университет «Харьковский политехнический институт», улица Кирпичева 2, Харьков, 61002, Украина.

Information about the authors

Dehtiarova I.V.,

<http://orcid.org/0000-0002-8546-4159>;

dirja@i.ua;

National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute", Kirpicheva street 2, Kharkov, 61002, Ukraine.

Gasan Yu. N.,

<http://orcid.org/0000-0002-8546-4159>;

dirja@i.ua;

National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute", Kirpicheva street 2, Kharkov, 61002, Ukraine.

Alpatova A.A.,

<http://orcid.org/0000-0002-8546-4159>;

dirja@i.ua;

National Technical University "Kharkov Polytechnic Institute", Kirpicheva street 2, Kharkov, 61002, Ukraine.

Принята в редакцию 16.11.2017

Received: 16.11.2017