

УДК 378.178

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

ГЕРАСИМОВ Павел Евгеньевич,

кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физвоспитания;

ФРОЛОВ Михаил Юрьевич,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания;

ЧУЧИН Владимир Валерьевич,

доцент кафедры физвоспитания,

Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского

АННОТАЦИЯ. В статье анализируется понятие стрессоустойчивость. Рассматриваются различные подходы к определению данного феномена. Отмечается неоднозначная трактовка исследуемого термина. Подчеркивается актуальность повышения уровня стрессоустойчивости у студентов вузов. Изучается влияние различных видов спорта на стрессоустойчивость студентов. Доказано положительное влияние любительского спорта на стрессоустойчивость студентов. Выделяются виды спорта, наиболее эффективно влияющие на стрессоустойчивость обучающихся.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: стресс, стрессоустойчивость, дополнительное образование, спорт, студенты, повышение стрессоустойчивости.

INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF SPORTS ON STUDENTS' STRESS RESISTANCE

GERASIMOV P. E.,

Cand. Pedagog. Sci., Teacher of the Department of Physical Culture;

FROLOV M. Y.,

Cand. Pedagog. Sci., Docent, Head of the Department of Physical Culture;

CHUCHIN V. V.,

Docent of the Department of Physical Culture,

Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky

ABSTRACT. The article analyzes the concept of stress resistance. Various approaches to the definition of this phenomenon are considered. The ambiguous interpretation of the term under study is noted. The importance of increasing the level of stress resistance among University students is emphasized. The influence of various types of sports on the students' stress resistance is studied. The positive influence of amateur sports on students' stress resistance is proved. The types of sports that most effectively affect the stress resistance of students are distinguished.

KEY WORDS: stress, stress resistance, additional education, sport, students, increasing of stress resistance.

Увеличение ритма современной жизни, компьютеризация общества, природные и техногенные катаклизмы, ухудшение экологической обстановки, социальное напряжение и т.д. безусловно влияют на психологическое состояние человека и на его стрессоустойчивость.

Основоположником изучения стресса является канадский учёный австро-венгерского происхождения Г. Селье, который характеризует его как неспецифическую приспособительную реакцию, направленную на поддержание равновесия внутренних систем организма. Стоит отметить, что Селье рассматривал стресс как реакцию, помогающую организму выжить, и не считал его вредным. Селье также разделил стресс на отрицательный – дистресс и положительный – эустресс [1].

Согласно данной теории следует подчеркнуть, что в данной статье мы рассматриваем стресс отрицательный.

По приблизительным оценкам, 70% работающих россиян постоянно находятся в состоянии стресса [2]. Безусловно, проблема стресса актуальна и для студентов. Современные образовательные программы, постоянно возрастающее количество учебного

материала и темпы его усвоения, адаптация к новым условиям, предъявляемым вузом, высокие интеллектуальные и физические требования к студентам в процессе подготовки конкурентоспособного специалиста в числе прочих факторов могут вызывать стресс у обучающихся.

Стоит отметить, что под воздействием экзаменационного стресса у студентов наблюдается уменьшение стремления к саморазвитию и самоактуализации, – доказывает О.М. Сергеева [3].

Нервный срыв, плохой сон, раздражительность, головные боли, постоянное ощущение усталости, снижение мотивации к обучению и т.д. также могут являться последствиями стресса [4].

В то же время А.А. Андреева доказывает, что стрессоустойчивость является фактором развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов и, как результат, влияет на их успеваемость [5].

Таким образом, проблема профилактики стресса и повышения уровня стрессоустойчивости среди студентов представляется нам не только значимой, но и требующей пристального внимания со стороны психолого-педагогического сообщества.

Теоретический анализ понятия "стрессоустойчивость" позволяет сделать вывод о многообразии подходов к определению данного феномена. Так,

например, С.В. Субботин, изучая устойчивость к психическому стрессу в педагогической деятельности, рассматривает данное понятие как системное образование, детерминирующее функционирование индивидуальности человека в ее целостном интегральном значении [6].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как свойство личности, которое в эмоциогенной обстановке обеспечит гармонические отношения между всеми компонентами психической деятельности [7].

Как интегральную психологическую особенность человека, гормонизирующую личностную структуру и лежащую в основе успешности деятельности в стрессогенной обстановке, рассматривает стрессоустойчивость А.А. Баранов [8].

В.А. Бодров под стрессоустойчивостью понимает интегративное свойство человека, которое характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов, определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности в этих условиях и проявляется в активации функциональных ресурсов организма и психики [9].

Также нам близка мысль В.А. Бодрова о том, что понятия "стрессоустойчивость" и "эмоциональная устойчивость" с некоторым допущением можно считать синонимами. Автор объясняет это тем, что несмотря на достаточное количество исследований по проблеме стрессоустойчивости, нет ясности в понимании сущности данного термина, роли психики в его обеспечении и т.д. Однако эти и многие другие вопросы касательно стрессоустойчивости нашли отражение в контексте изучения понятия "эмоциональная устойчивость". Стоит отметить, что сам В.А. Бодров считал, что данные понятия не тождественны [9].

Эмоциональная устойчивость в работах П.Б. Зильбермана характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и др. компонентов психической деятельности индивидуума и обеспечивает успешное достижение цели в эмоционально сложной обстановке [10].

Л.М. Аболин рассматривает эмоциональную устойчивость как системное качество личности, которое приобретает индивидом и проявляется в процессе напряженной деятельности [11].

О.А. Сиротин определяет эмоциональную устойчивость как качество личности, способствующее сохранению или повышению эффективности деятельности в сложной эмоциогенной обстановке [12].

Изучив и проанализировав различные подходы к понятию "стрессоустойчивость", мы определяем его как качество личности, заключающееся в возможности адекватного реагирования в стрессовой обстановке. Известно, что занятия физической культурой и спортом способствуют не только улучшению физического состояния, но и психологической разгрузке, что, по нашему мнению, положительно влияет на стрессоустойчивость. Следует подчеркнуть, что в нашей статье мы рассматриваем любительский спорт (кружки и секции дополнительного образования, действующие в вузе), так как спорт

профессиональный, направленный на высшее спортивное мастерство, подразумевает постоянное воздействие стресс-факторов (Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, В.И. Лебедев, и др.) [13; 14; 15]. Также спортсменов можно отнести к категории людей, которые чрезмерно требовательны к себе, что в свою очередь вызывает значительное нервно-психическое напряжение [16]. Важной представляется мысль о досуговой деятельности и дополнительном образовании (в рамках которого проходит наше исследование) как факторе, способствующем стимулированию позитивного самоотношения, самовыражению, самостоятельности, повышению уровня самооценки, самоорганизации и т.д. [17]. Для выявления различий в уровне стрессоустойчивости студентов, занимающихся в различных видах спорта, нами было проведено эмпирическое исследование. Базой экспериментальной работы явился ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ им.В.И. Разумовского Минздрава России».

В исследовании участвовало 80 студентов первых курсов. В экспериментальную группу вошли 40 студентов, решивших заниматься в спортивных секциях, действующих в вузе. Контрольную группу составили 40 студентов, деятельность которых организовывалась по их выбору и со спортивными секциями при вузе не была связана.

Исследование проводилось в два этапа.

На *первом этапе* исследования (июль-сентябрь 2017 г.) изучалось состояние разработанности проблемы влияния спортивной деятельности на стрессоустойчивость студентов. Анализировались теоретические понятия данного феномена, составлена программа экспериментальной работы, диагностирован исходный уровень стрессоустойчивости у контрольной и экспериментальной группы.

На *втором этапе* исследования (апрель-май 2018 г.) была проведена итоговая диагностика у испытуемых групп, получены и обработаны эмпирические данные, диагностированы результаты.

Для определения уровня стрессоустойчивости у студентов мы использовали тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном, Г. Виллиансоном [18].

Тест представляет собой десять утверждений. Ответить необходимо было на все вопросы, даже если данное утверждение вообще не относится к респондентам. Выставляемые оценки: никогда – 0, почти никогда – 1, иногда – 2, довольно часто – 3, очень часто – 4. Уровень стрессоустойчивости согласно данному тесту может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой, очень плохой.

Для удобства обработки результата мы дополнительно ввели внутреннюю градацию и оценивали результат следующим образом:

- отличный уровень – 0-13 баллов;
- удовлетворительный уровень – 14-27 баллов;
- плохой уровень – 28-40 баллов.

Уровень стрессоустойчивости студентов в экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень стрессоустойчивости студентов в экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце эксперимента

Уровень стрессоустойчивости	Показатели по группам			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Отличный	11	32	9	12
Удовлетворительный	23	8	29	24
Плохой	6	-	2	4

Для более полного представления о различиях в результатах экспериментальной и контрольной групп мы проанализировали данные показатели в баллах. Сумма в экспериментальной группе в начале эксперимента составила 758 баллов, в конце эксперимента – 384 балла. В контрольной группе этот показатель составил 722 и 688 баллов соответственно.

Согласно представленному тесту можно говорить о том, что чем выше показатель количества баллов, тем ниже уровень стрессоустойчивости.

Полученные данные по экспериментальной группе подтверждают нашу гипотезу о том, что занятия спортом (любительским) позитивно влияют на стрессоустойчивость студентов.

В контрольной группе также произошли изменения, хотя и незначительные. Положительная динамика может быть вызвана адаптацией студентов, успешной сдачей сессии, дополнительными занятиями не в рамках вуза и т.д. Что касается отрицательного показателя, то можно предположить, что студентам было тяжело справляться с учебной нагрузкой, возможны проблемы с сессией, не исключены сложные ситуации в личной жизни и т.д. Объективные процессы, таким образом, несколько скорректировали ситуацию в контрольной группе.

Напомним, что целью исследования было не только подтверждение предположения о положительном воздействии любительского спорта на стрессоустойчивость студентов, но и выявление видов спорта, влияющих на неё наиболее эффективно.

В качестве примера были выбраны: мини-футбол, борьба (самбо, дзюдо), плавание, бадминтон. С одной стороны, данные виды спорта предполагают высокую физическую активность, что, безусловно, их объединяет, с другой – все они значительно отличаются друг от друга по своей "сути" и спортивной направленности.

Ещё в начале исследования 40 студентов экспериментальной группы были разделены в равном соотношении, а именно по 10 человек от каждого из представленных видов спорта.

Уровень стрессоустойчивости студентов, занимающихся в различных видах спорта в начале и в конце эксперимента, представлен в таблице 2.

В данной таблице результат показан в виде суммы баллов, так как в каждом виде спорта представлено небольшое количество студентов и, по нашему мнению, итоговое представление о различиях в уровне стрессоустойчивости при таком подсчёте будет более очевидно.

Таблица 2 – Уровень стрессоустойчивости студентов, занимающихся в различных видах спорта

Уровень стрессоустойчивости студентов	Виды спорта							
	Мини-футбол		Борьба (самбо, дзюдо)		Плавание		Бадминтон	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Баллы	199	103	186	94	192	76	181	111

Исходя из вышеизложенного, можно говорить, что из представленных видов спорта наиболее положительно влияет на стрессоустойчивость студентов плавание, далее – мини-футбол, борьба и бадминтон – соответственно.

В перспективе научного исследования было бы полезно рассмотреть также влияние на стрессоустойчивость студентов и других видов спорта, действующих в вузе, в частности с меньшей физической активностью (шахматы, дартс и др.), а также проанализировать воздействие занятиями любительским спортом в различные периоды жизни, например в период экзаменационной сессии.

Практическая значимость исследования заключается в возможности более полного представления о видах спорта, действующих в вузах, в дополнительной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, в возможности более точного выбора вида спортивной деятельности, наиболее эффективно влияющей на стрессоустойчивость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 126 с.
2. Social Stress Clinic: Статистика стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infoecology.ru/important/statistika>.
3. Сергеева, О. М. Влияние экзаменационного стресса на учебную мотивацию студентов вуза : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 [Текст] / О.М. Сергеева. – Ниж. Новгород., 2008. – 192 с.
4. Психология и психиатрия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psihomed.com/nervoznost/>
5. Андреева, А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 [Текст] / А.А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 277с.
6. Субботин, С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 [Текст] / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.
7. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – 1983. – С. 542–543.
8. Баранов, А. А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 [Текст] / А.А. Баранов. – СПб., 1996 – 20 с.

9. Бодров, В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов [Текст] / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
10. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 21.960 [Текст] / П. Б. Зильберман. – М., 1970. – 15 с.
11. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1987. – 261 с.
12. Сиротин, О. А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости : по материалам исследования борцов высшей квалификации : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.00 / О.А. Сиротин. – М., 1972. – 182 с.
13. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] / Б. А. Вяткин. – М. : ФиС, 1981. – 110 с.
14. Гиссен, Л. Д. Время стрессов: обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах [Текст] / Л. Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1990. – 191 с.
15. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
16. Фейгерберг, И. М. Видеть – предвидеть – действовать. Психологические этюды [Текст] / И. М. Фейгерберг. – М. : Знание, 1986. – 158 с.
17. Герасимов, П.Е. Стимулирование позитивного самоотношения подростков в досуговой деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 [Текст] / П. Е. Герасимов. – Саратов, 2016. – 24 с.
18. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 348 с.