

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ

**Провалов В. Е., студент 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств**
**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент**

***Ключевые слова:** депрессия, стресс, физическое состояние, нагрузки, человек.*

The article is devoted to the role of physical activity for the prevention of stressful situations and depression. The positive aspects of the impact of physical exertion on the psychological state are considered.

Введение. Депрессия – это психическое состояние, характеризующееся депрессивным настроением, пессимизмом, отсутствием удовольствия от жизни и от любимых занятий, трудностями в запоминании и концентрации внимания. Одной из основных причин расстройства является стресс: негативные жизненные события (разлука, потеря работы или ценного имущества, смерть близкого человека), давние конфликты с родственниками, коллегами и знакомыми. Согласно исследованиям о разнице в эмоциональных сферах физически неподготовленных и подготовленных студентов, повышенный уровень агрессивности, ригидности и фрустрации напрямую связан с физической подготовкой. Регулярное выполнение физических упражнений – средство профилактики и борьбы со стрессом и депрессией.

Цель работы. обосновать эффективность использования физических нагрузок для профилактики и борьбы со стрессом и депрессией.

Задачи:

1) охарактеризовать понятия стресс, депрессия, выявить причины их возникновения и формы проявления;

2) проанализировать влияние физических нагрузок, выбранной спортивной специализации на психологическое состояние.

Результаты исследований. Понятие «стресс» впервые было использовано канадским физиологом Хансом Селье в 1936 году. Под стрессом врачи понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека при работе в сложных условиях (как в повседневной жизни, так и в конкретных обстоятельствах). Стресс – это реакция организма на событие, которое приводит его к потере психологического равновесия.

В первый год студенческой жизни основной причиной стресса могут послужить кардинальные перемены. На студентов обрушивается много информации, некоторые не успевают осваивать программу. К личностным факторам, влияющим на возникновение стресса, относятся:

- резкие перемены в жизни, например, в первый год студенческой жизни, когда студенту необходимо адаптироваться на новом месте, к новым правилам и к незнакомым людям, особенно студентам, переехавшим из других городов/стран;
- высокая загруженность делами и отсутствие полноценного отдыха, сна;
- болезнь, смерть близкого человека (или даже животного);
- проблемы во взаимоотношениях: студента окружает новая среда и незнакомые ему люди. Кроме этого, теряется прочность союза с бывшими одноклассниками, с привычным кругом общения, что порождает стресс, так как сопровождается эмоциональными переживаниями;
- проблемы со здоровьем (заболевания, вредные привычки, желание похудеть).

Одной из разновидностей стресса у студентов является учебный стресс. Данный вид стресса можно описать как состояние, характеризующееся снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее к остановке личностного роста студента. Причинам учебного стресса могут стать как переживания по поводу не сданных вовремя работ, не выполненного задания, или большого количества прогулов, так и плохая успеваемость, большая учебная

нагрузка, отсутствие интереса в учебе, возникновение конфликтов с преподавателями и дальнейшее разочарование в выбранной профессии.

Депрессия. Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени. По данным разных исследователей, им страдает до 20 % населения развитых стран.

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание, как самому больному, так и его близким.

Чаще всего депрессия возникает при психологических травмах, сильных потрясениях, например, смерть близкого человека или отчисление из университета. В современном мире все подвержены стрессу и депрессии. А нынешняя молодежь наиболее резко относится ко многим вопросам и проблемам. По данным Научного центра психического здоровья чаще всего подвергаются депрессии школьники и студенты.

Заключение. Студенты, стремясь к психологическому благополучию, не проводят параллели с благополучием физическим. Для обретения психологического благополучия необходимо включить регулярную двигательную активность в «рацион» своего дня. Ежедневное регулярное выполнение физических нагрузок может снижать уровень тревожности, а также предотвращать развитие хронического состояния тревоги [1]. Занятия физическими упражнениями – это деятельность, которая направлена не только на совершенствование своей физической подготовленности [2, 3], но и на улучшение психического здоровья, профилактику возникновения стресса и борьбу с депрессией.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

3. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

THE RELEVANCE OF USING PHYSICAL EXERCISES TO PREVENT STRESS AND DEPRESSION IN STUDENTS

Provalov V.E.

Scientific supervisor – Makarova E.V.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: *depression, stress, physical condition, stress, person.*

The article is devoted to physical exertion against dealing with stressful situations. The positive aspects of the impact of physical exertion on the psychological state are considered.