

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ СТРЕССОВ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Н.В. Самусева

БГПУ им. М. Танка (г. Минск)

Учебная деятельность студента всегда сопровождается большим напряжением умственных, интеллектуальных и физических сил. Психическое же напряжение обусловлено ожиданием негативных последствий какого-либо действия или отношений, которое чаще всего объединяют с понятием «стресс». Стресс – это то, к чему можно прийти, если человек не в состоянии оценить плюсовые стороны возникшей ситуации или если он постоянно пребывает в негативном эмоциональном состоянии.

Испытывать или не испытывать стресс – это всегда выбор самого человека, как относиться к любому возникшему инциденту.

Проблемы, с которыми сталкивается современный студент, различны, но на все из них организм реагирует поведенческим проявлением и социальной дезадаптацией. Психологи К. Вильямс, В. Онишина и др. традиционно подразделяют стресс на два типа: физиологический и психологический [1 ; 2].

Физиологический стресс возникает тогда, когда к организму предъявляется больше требований, чем он может выдержать. Это может быть: слишком сильный или слабый звук (в обоих случаях человеку придется напрягаться); слишком высокая или слишком низкая температура, голод, жажда, слишком высокое или низкое атмосферное давление, постоянная нагрузка на позвоночник, недостаток сна, нездоровая экология и т.д.

Психологический стресс можно разделить на два самостоятельных вида: информационный и эмоциональный. Информационный стресс преследует студента постоянно. Его вызывают теле-, радио- или интернет-сообщения, лекции и семинарские занятия, разговоры по телефону, чтение учебной литературы, бытовое каждодневное общение и т.д. Эмоциональный

стресс возникает в ситуациях, которые наш мозг считает как опасные, грозящие унижением, потерей личностных границ и сопровождается негативными эмоциями гнева, вины, страха, неадекватным поведением [2].

В студенческой среде мы вводим понятие «учебный стресс» который представляет собой разновидность обычного стресса и включает в себя все компоненты физиологического, информационного, эмоционального стрессов, проявляющиеся в результате учебной деятельности.

Вместе с тем, учебный стресс – это состояние, характеризующееся избыточным напряжением, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста. Физические же последствия учебного стресса проявляются в общем напряжении мышц, дрожи, спазмах, высоком артериальном давлении, затруднении дыхания, излишней потливости и др.

Педагогам следует также обращать внимание на психологические последствия учебного стресса, которые проявляются в ощущении постоянного беспокойства, раздражительности, гневливости, агрессивности, беспомощности, перекладывании ответственности за происходящее на других, сложности в обучении, минимизации общения и т.д.

Особенностью факультета физического воспитания БГПУ является то, что студенты различных специализаций помимо учебной нагрузки занимаются разными видами спорта и участвуют в спортивных соревнованиях республиканского и международного масштаба. Значит, обязательные физические упражнения в процессе тренировки, которые они выполняют, потому что должны их выполнять, могут стать источником дополнительного напряжения.

Существуют специальные приемы, которые помогают человеку выйти из стресса путем изменения отношения к произошедшим событиям. Теоретических знаний, как правило, в таких вопросах не хватает, так как нужны практические навыки. Поэтому мы сделали акцент на формах работы преподавателей со студентами практического характера, которые помогут

избавиться от напряжения в момент его возникновения. Все это относится к саморегуляции, которая управляет уровнем стресса и влияет на снятие напряжения.

В результате анализа литературных источников нами выделены некоторые пути снятия и выхода из стрессов [1; 3]. Одним из эффективных путей снятия стресса является система психофизической саморегуляции. Методы и приемы этой системы помогают студентам моделировать ритм напряжения – расслабления. К разработанной системе относятся:

- водные процедуры и банная культура;
- массаж;
- любимые физические упражнения;
- ароматерапия;
- цветотерапия;
- искусство;
- позитивные мысли, смех;
- танец;
- положительные эмоции;
- ведение дневника;
- общение с друзьями и др.

Представленную систему выхода из стресса можно использовать по одной или комбинировать в зависимости от того эффекта, который собирается достичь преподаватель со студентами или сам студент.

Итак, на этапе усвоения данных техник, на наш взгляд, необходимо донести до сознания студентов две важные идеи. Первая заключается в том, что регулярное выполнение этих техник приводит к гибкости и устойчивости на физическом уровне. В основе второй идеи заложен факт, что устойчивость физического уровня автоматически ведет к усилению психической силы и гибкости. Так психическая сила означает внутреннюю силу, настойчивость, крепкий характер, тактичность, толерантность, устойчивость к чужому мнению и самостоятельность мышления. Вместе с тем, выработка этих

психологических качеств является длительным процессом, и можно утверждать, что это отсроченный результат изменений в характере и учебной деятельности студента.

Литература

1. Бакштанский, В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 120 с.

2. Вильямс, К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М. : Эксмо, 2002. – 134 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ