

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Андрій СОЛОМОНКО

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львівський кооперативний коледж економіки і права, Львів, Україна*

Вступ. Студенти часто відчують нервово-психічне напруження внаслідок великого потоку інформації, відсутності системної роботи під час семестру та, як правило, у період сесії [1, с. 18]. Фізичні навантаження в помірних кількостях і в правильний час доби зменшують стрес і занепокоєння [2, с. 46].

У нашому дослідженні взяли участь студенти, що не відвідують секційних занять. Під час занять з фізичної культури ми віддавали перевагу рухливим іграм, оскільки вони є доступними для більшості студентів та згідно з нашою гіпотезою своїм ігровим, емоційним і змагальним забарвленням також формують стійкість до стресових ситуацій [3, с. 36].

Мета – встановити ступінь стресового стану студентів залежно від форм рухової активності студентів.

Методи: аналіз літературних джерел, анкетування, пульсометрія. Контингент досліджуваних – студенти другого курсу Львівського кооперативного коледжу економіки і права. Учасники досліджень були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Експериментальна група під час занять з фізичної культури займалася рухливими іграми, а контрольна працювала згідно з календарно-тематичним планом. Фіксували ЧСС під час складання екзаменів зимової сесії (давачі Polar H10).

Результати і обговорення. Стан стресу викликає зміни в роботі систем організму, які можна відслідковувати та фіксувати. Одним із найпоказовіших є показник ЧСС [2, с. 98].

З'ясовано, що на більшість студентів сесійний стрес своїм хронічним характером має негативний вплив і лише незначна частина респондентів шукає розради в спорті, фітнесі або загартовуваннях. У більшості респондентів відсутнє розуміння природи стресу та наслідків від хибних способів його подолання, таких як паління та алкоголь.

Наступним етапом нашого експерименту було безпосереднє спостереження за впливом екзаменаційного стресу на серцево-судинну систему (ССС) студентів, залежно від їхньої рухової активності.

Як видно з табл. 1, максимальні та середні показники ЧСС в контрольній групі були вищими, відхилення показників ЧСС від стану спокою під час складання іспиту в контрольній групі також перевищували показники експериментальної, як і показники ЧСС на початку екзамену. Це свідчить про те, що у стресовому стані нервова система студентів експериментальної групи працювала стабільніше, відповідно тренувальний ефект ігрових ситуацій готує людину не лише до змагальної діяльності, але і переноситься у повсякденні процеси.

Таблиця 1

Середньогрупові показники ЧСС студентів,
зафіксовані під час складання іспиту (n=20)

Група	показники ЧСС	ЧСС сер, уд./хв	ЧСС макс, уд./хв	ЧСС на початку іспиту, уд./хв
Експериментальна група		130	160	100
Контрольна група		145	180	110

Висновок. Установлено, що основними стресовими чинниками студентів під час сесії є брак часу та сну, страх не скласти іспит; більшість студентів не усвідомлює корисного ефекту рухової активності та в боротьбі зі стресом шкодить своєму здоров'ю. Установлено зв'язок між показниками ЧСС в стані екзаменаційного стресу та руховою активністю студентів.

Ключові слова: стрес, пульсометрія, рухливі ігри.

Список використаних джерел

1. Баева И. А. Психология безопасности как теоретическая основа анализа экстремальной ситуации / И. А. Баева // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 11. – С. 50–56.
2. Головнина А. П. Спорт как лекарство от стресса / Головнина А. П., Батыркаева Л. Д. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10, ч. 2. – С. 324–325.
3. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – Київ, 2012. – 125 с.