

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 79
Калининского района Санкт-Петербурга

Индивидуальный итоговый проект

На тему: Исследование влияния спорта на уровень стрессоустойчивости
подростков школы №79

Выполнил
Жигалкин Кирилл,
Ученик 9 А класса
ГБОУ СОШ №79
Руководитель: Коростелёва Ю. В.,
учитель биологии, педагог ОДОД

г. Санкт-Петербург
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Введение-----	3
Глава1: Литературный обзор-----	4
1.1 Стресс и стрессоустойчивость, как понятия-----	4
1.2 Связь спорта и стресса -----	7
Глава2: Методика исследования -----	9
2.1 Организация и проведение анкетирования -----	9
Глава 3: Результаты и обсуждение -----	11
Выводы -----	12
Литература -----	14
Приложение-----	15
Продукт проекта	

Введение:

Актуальность проекта:

Изучение влияния спортивной деятельности на характеристики индивида или возможность индивида обладать характеристикой, помогающей приспосабливаться к новым видам деятельности, является очень важной темой для изучения. Разумеется, что спорт достаточно сильно влияет, как на физические способности человека, так и на психологические характеристики индивида. Но нужно учитывать, что для достижения высокого результата, каждому потребуется разное количество приложенных усилий, так как все обладают разными особенностями собственной характеристики.

В настоящее время вопрос стрессоустойчивости населения нашей страны является довольно обостренным, поскольку с каждым годом объем информационной нагрузки, посредством появления новых источников информации, на людей возрастает.

В нашем случае все изучаемые лица – это подростки. Многие литературные источники о психологии гласят, что подростковый возраст – это не просто период быстрого изменения организма ребенка, но и процесс полноценного формирования устойчивой личности, обладающей своими особенностями психологической характеристики, основывающихся на общении, во время выполнения разных видов деятельности.

С регулярными изменениями и ростом темпа жизни и объемов информации, возрастает и нагрузка на подростков, обучающихся в нашей школе, вследствие понижается работоспособность и успеваемость учеников, а также их моральное и физическое состояние.

Дополняя вышесказанное, можно сказать, что вопрос влияния спорта на умение реагировать на разные виды стресса является очень малоизученным и может относиться почти ко всем людям, поэтому данное исследование можно считать актуальным для современного общества.

Цель: исследовать уровень стрессоустойчивости у подростков, занимающихся спортом и не занимающихся, в школе №79

Задачи:

1. Выяснить влияние регулярных занятий спортом на уровень стрессоустойчивости подростков.
2. Узнать какие факторы влияют на снижение уровня стрессоустойчивости.
3. Предложить методы и способы увеличения и поддержания уровня стрессоустойчивости.
4. Провести анкетирование учащихся и проанализировать полученные результаты.

Методы исследования:

- Обзор собранных литературных данных
- Анкетирование
- Анализирование полученных результатов
- Обработка данных

Гипотеза: Регулярные занятия спортом способствуют повышению уровня стрессоустойчивости.

1. Литературный обзор

1.1 Стресс и стрессоустойчивость, как понятия

В настоящее время никто из нас не мог полностью предостеречь себя от стресса, в том числе и все подростки. В жизни школьника очень много разных препятствий и сложностей: контрольные работы, экзамены, сессии и многое другое.

Под стрессом понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.[1]

Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии физиолог Ганс Селье. Бывший студент Пражского университета в 1936 г. опубликовал первые наблюдения о больных, страдающих расстройствами различных систем организма.[7]

Любой раздражитель вызывает ответную реакцию организма, имеющую приспособительный характер и обладает специфическими (дрожь при холоде, повышение потоотделения при жаре) и неспецифическими (активизация работы надпочечников и выброс в кровь биологически активных веществ) действиями. Таким образом, все воздействующие агенты (стрессоры) кроме специфического эффекта вызывают неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Поэтому в настоящее время понятие «стресс» принято определять как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование. [2,7]

Но ошибочно считать, что стресс – это нечто плохое во всех случаях вредное явление, которое стоит избегать любыми способами. Не все виды стресса вредны для человека. Стрессовая активация может вызываться положительными событиями, вызывающими позитивные эмоции (праздник, приятное событие). Эти состояния обозначают как «эустресс». [5]. Человеку всегда необходим стимул, для того чтобы сделать свою жизнь динамичной и наполненной, не бояться нестандартных ситуаций, не отказываться от новых возможностей и главное — добиваться цели. Эустресс — это тот заряд бодрости, который помогает нам справиться с делами в срок.[7]

Психологический стресс можно определить как явление осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. Такое понимание психологического стресса первым ввел Р. Лазарус. Понятно, что всякое событие, нарушающее привычное течение жизни, может быть причиной

стресса. К психическим стрессорам относится все, что может нас взволновать: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, обман, утрата, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и многое другое. Не только избыток раздражителей, но и их нехватка может действовать как стрессор. К таким стрессорам можно отнести монотонность, скуку, одиночество, изоляцию. [7,9]

Сюда так же относится стресс, не имеющий реальных причин, т. е. нафантазированный самим человеком. Причем, какими бы иллюзорными не были причины, сам стресс в таких случаях — абсолютно реален и с точки зрения организма и всех последствий ничем не отличается от стресса, вызванного реальными причинами. Более того, абсолютное большинство стрессов вызываются в той или иной мере вымышленными причинами. [1,5]

Итак, мы пришли к выводу о том, что стресс можно разделить на 2 вида:

1. Полезный стресс – эустресс. Они помогают нам в ситуациях, когда организм недостаточно адаптирован под ситуацию, например, когда школьник встает утром в школу и ему надо полностью проснуться (небольшая порция адреналина).
2. Вредный стресс – дистресс. Они возникают в критический момент, когда у организма уже нет сил, чтобы бороться. Например, если недосып уже хронический. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса». [8,9]

1.2 Связь спорта и стресса.

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели реагирования на стресс.

Физиологическая реакция, в первую очередь — выброс в кровь адреналина, подготавливает человека к бегству или борьбе. [1]

Однако в современных, цивилизованных условиях жизни организм не может должным образом использовать выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, предназначенную для бегства или нападения. Это увеличивает степень его утомления и износа. Занятия спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать. [3]

В то же время, на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой отвозникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения. [6]

При любой физической нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности, например, физических упражнений. Наиболее полезны физические упражнения на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон. [1,3]

Следует заметить, что занятия гимнастикой и плаванием, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют

мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие остеохондроза и связанных с ним болей, а в следствие, и уменьшают как саму возможность возникновения дистрессов, так и их неблагоприятные воздействия на организм.[6]

С древних времен известна пословица «движение — жизнь», просто и лаконично подчеркивающая большое значение физической активности для человека; движение является необходимым условием жизнедеятельности организма и поддержания его биологических связей с внешней средой. [8]

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями непременно следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, чрезвычайно важно строго и объективно следить за своим самочувствием. В том случае, если после занятия появляется чувство усталости, отмечаются резкие боли в мышцах и суставах, нарушается сон, это значит, что была дана излишняя нагрузка, и необходимо уменьшить объем физической работы либо продолжительность занятия. [8]

Физическая культура позволяет не только укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, но и порой помогает человеку справиться со многими эмоциональными расстройствами, в том числе и со стрессом. Физические упражнения, плавание, бег — все это оказывает благоприятное влияние на профилактику стрессовых расстройств и их устранение. Когда на человеческое тело оказывает влияние нагрузка, мысли направлены в русло выполнения физической задачи и негативные эмоции уступают положительным. И как говорится: «В здоровом теле — здоровый дух!». Итак, спорт относится к так называемым без лекарственных методам лечения стресса. [6]

Таким образом, мы пришли к выводу о том, как занятия спортом могут быть связаны с уровнем стрессоустойчивости. Спорт – это тоже своеобразный стресс для организма, но в свою очередь, он вытесняет

психологически вредный стресс из организма и способствует выделению гормона радости.

2.Методика исследования

2.1 Организация и проведение анкетирования

Для получения объективных данных, необходимо собрать достоверную информацию для проведения дальнейшего исследования. В ноябре-декабре 2024 года было создано 50 анкет, а в дальнейшем розданы учениками 9-ых классов для получения информации о подверженности разных категорий подростков стрессу. Сбор материалов и анкетирование проводил ученик 9А класса Жигалкин Кирилл Семёнович в школе №79.

Целью анкетирования было сравнение уровня стрессоустойчивости учеников, не занимающихся спортом, и учеников спортсменов.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Изучение литературных научных и методических материалов на тему стрессоустойчивости подростков и спортсменов, а также формирование цели и гипотезы исследования.
2. Формирование основной мысли и конспектирование выдержек из прочитанной литературы.
3. Организация и проведение тестирования учащихся, анализирование полученных данных.
4. Обработка полученной информации и сравнение с гипотезой.

В результате анкетирования были получены результаты об общем уровне стресса учеников в школе №79:

Для решения данной задачи, основной методикой являлось анонимное анкетирование обучающихся.

АНОНИМНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБВЕДИТЕ ЦИФРУ ВАШЕГО ОТВЕТА

Беспричинно бываю беспокоен/беспокойна

1) никогда; 2) редко; 3) часто; 4) всегда

Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу

1) никогда; 2) редко; 3) часто; 4) всегда

Когда я отвечаю у доски, то у меня дрожит голос, дрожат руки, пульс учащается: 1) никогда; 2) редко; 3) часто; 4) всегда

Мне трудно выступать перед классом: 1) никогда; 2) редко; 3) часто; 4) всегда

Занимаетесь ли вы спортом регулярно? 1) да; 2) нет

3. Результаты и обсуждение.

Было проведено исследование уровня стрессоустойчивости подростков в школе №79. В исследовании приняло участие 50 человек. Учащиеся 9-ых классов, из которых: 25 спортсменов и 25 не занимающихся спортом учеников. Результаты анкетирования представлены в Приложении (табл. 1 и 2) и на рис. 1 и рис. 2.

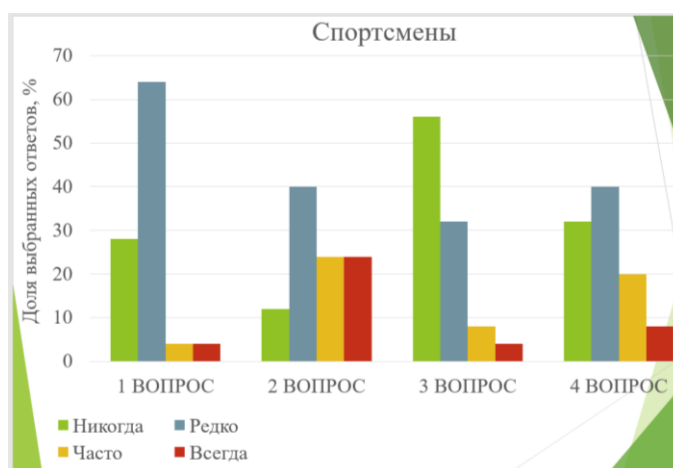


Рис. 1 Результаты анкетирования учеников – спортсменов

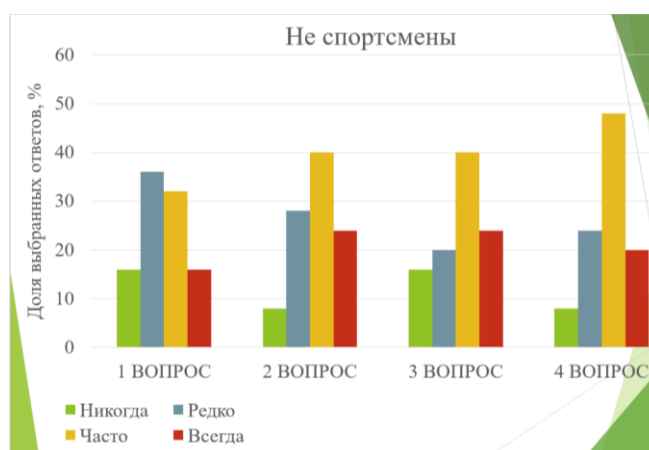


Рис. 2 Результаты анкетирования учеников, не занимающихся спортом

Среди 25 учащихся 9-ых классов, занимающихся спортом на постоянной основе, всегда или часто испытывают стресс в школе и при подготовке к различным видам проверочных работ – 24% анкетированных (рис. 1).

Среди 25 учащихся 9-ых классов, не занимающихся спортом, постоянно всегда или часто испытывают стресс в школе и при подготовке к различным видам проверочных работ – 61% анкетированных (рис. 2).

По результатам исследования, можно сделать обоснованное предположение о том, что уровень стрессоустойчивости у спортсменов выше.

Таким образом, увеличивая спортивную нагрузку в повседневной жизни подростки могут повышать свой уровень стрессоустойчивости. Опираясь на литературные источники и практические исследования, можно сказать, что физические нагрузки вытесняют психологический стресс.

4.Выводы

Во время данного исследования и изучения литературы, можно установить, что стресс – это состояние организма на протяжении всей жизни всех людей, которое может быть вызвано абсолютно разными факторами.

Стресс – это не только проявление недостатков и кризисов, вызванных малоприятными раздражителями, стрессорами могут быть и многие жизненные потребности.

А стрессоустойчивость – это не просто умение защищаться от стресса, но и умение управлять им. Человек с высоким уровнем стрессоустойчивости может направить всю силу, что большинство считает вредной, в правильное русло и выполнить задачу, вызвавшую этот стресс, гораздо быстрее и легче.

1. Спорт очень плотно связан с уровнем стрессоустойчивости, потому что спортивные нагрузки – это тоже стресс. Но такой стресс помогает вытеснить психологический стресс. При занятиях спортом вырабатывается гормон эндорфин, который по-другому называют гормоном радости. Человек чувствует себя сильным, успешным, уверенным.

2. Для многих стрессом является общественная деятельность и работа в лице выступающего перед публикой. Большое количество смысловых нагрузок подрывает уровень стрессоустойчивости подростков.

3. Для данного исследования главным методом борьбы со стрессом и увеличения, а также сохранения уровня стрессоустойчивости являются постоянные занятия спортом.

4. С помощью анализа, полученных их анкетирования, данных, можно сделать вывод о том, что уровень стрессоустойчивости выше у учеников, занимающихся спортом.

Подводя итоги данного исследования, можно смело заявить о том, что спорт – это один из лучших методов повышения уровня стрессоустойчивости.

5. Литература

1. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. М. 2007
2. Кижанов-Смык Л. А. «Психология стресса», М.: «Наука», 1983
3. Коган Б. М. «Стресс и адаптация» — М. «Знание», 1980
4. Медицинский справочник «Видаль» // Общие сведения о стрессе. М. 2009
5. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» — М. «Владос», 1999 г.
6. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» — М. «ТП», 2000 г.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979 г.
8. Щекина Е. Г., Дроговоз С. М. Как бороться со стрессом? М. 2005 г.
9. <http://comp-doctor.ru/stress/stress-sport.php>

Приложение

Таблица 1. Результаты анкетирования 25 спортсменов.

№Вопроса	Количество выбранных ответов, %			
1	28	64	4	4
2	12	40	24	24
3	56	32	8	4
4	32	40	20	8

Таблица 2. Результаты анкетирования 25 учеников не занимающихся спортом учеников

№Вопроса	Количество выбранных ответов, %			
1	16	36	32	16
2	8	28	40	24
3	16	20	40	24
4	8	24	48	20