

## Влияние занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов

*Демидюк Александра Ильинична*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Научный руководитель:*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

Данная статья посвящена физической активности в борьбе со стрессовыми ситуациями. Эта тема актуальна, поскольку каждый второй студент страдает от стресса. В статье описаны причины возникновения стресса и депрессии в студенческой жизни и их влияние на здоровье. Обсуждаются позитивные аспекты влияния физической активности на психологическое состояние (в том числе обусловленные направленностью занятий и спортивным опытом).

**Ключевые слова:** физическое развитие, спортивная деятельность, спорт, физические нагрузки, молодежь, студенты, физическая активность, стресс, уровень стресса

## **The impact of physical education on reducing stress levels in students**

*Demidyuk Alexandra Ilyinichna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Scientific adviser:*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism.*

### **Abstract**

This article is devoted to physical activity in the fight against stressful situations. This topic is relevant because every second student suffers from stress. The article describes the causes of stress and depression in student life and their impact on health. The positive aspects of the influence of physical activity on the psychological state (including those caused by the orientation of classes and sports experience) are discussed.

**Keywords:** physical development, sports activity, sports, physical activity, youth, students, physical activity, stress, stress level.

Уровень стресса среди студентов вузов растет. Испытания, связанные с учебой, экзаменами, докладами и жизнью в общежитии, обычно сопровождаются повышенным уровнем тревожности и стресса. Это может привести к ряду физических и психологических проблем, включая бессонницу, депрессию, повышение артериального давления и иммунную дисфункцию [1].

Стресс - одна из наиболее распространенных проблем среди студентов, влияющая на их психологическое и физическое состояние и способная привести к ухудшению успеваемости, нарушению сна, развитию психологических и физиологических проблем.

Основной целью данной работы является изучение влияния физической активности на уровень стресса студентов и исследование механизмов действия физической активности на уровень стресса студентов.

Впервые понятие "стресс" было использовано канадским физиологом Хансом Селье в 1936 году. Врачи понимают стресс как состояние психического напряжения, возникающее у людей при работе в сложных условиях (как в повседневной жизни, так и в особых ситуациях). Стресс - это реакция организма на событие, которое приводит к потере психологического равновесия [1].

Рассмотрим причины студенческого стресса. В первые годы студенческой жизни основными источниками стресса являются резкие перемены. На студентов обрушивается большой объем информации, и некоторые не успевают освоить свои программы. К личностным факторам, влияющим на возникновение стресса, относятся: быстрые перемены в жизни, например, на первом курсе, когда студентам приходится адаптироваться к новому месту, новым правилам и незнакомым людям (особенно это касается студентов, переехавших из другого города или страны); высокая нагрузка, отсутствие полноценного отдыха и сна; болезнь, смерть близкого человека (или животного).

Проблемы во взаимоотношениях: студентов окружает новая обстановка и незнакомые люди. Кроме того, стресс вызывает потеря связей с бывшими однокурсниками и привычного круга общения, что сопровождается эмоциональными переживаниями.

Проблемы со здоровьем (болезни, вредные привычки, желание похудеть).

Одним из видов студенческого стресса является учебный стресс. Этот вид стресса представляет собой состояние, характеризующееся снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, приводящее к остановке личностного развития студента. Причинами учебного стресса являются: несоблюдение сроков сдачи работ, невыполнение заданий и частые пропуски занятий, а также низкая успеваемость, большая нагрузка, отсутствие интереса к учебе, конфликты с преподавателями и разочарование в выбранной профессии [5].

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание, как самому больному, так и его близким [3].

Во многих случаях депрессию провоцируют психологические травмы или сильные потрясения, например, смерть близкого человека или окончание вуза. В современном обществе каждый человек подвержен стрессам и депрессиям. А современная молодежь наиболее остро воспринимает многие проблемы и вызовы. По данным Центра психиатрических наук, чаще всего от депрессии страдают школьники и студенты [3].

У студентов, внимательно относящихся к своему здоровью, также возникают трудности:

– нет возможности или умения найти время в режиме дня для занятий физической культурой или спортом;

– нет достаточных материальных средств, чтобы заниматься физической культурой под руководством специалиста, а для самостоятельных занятий нет достаточного опыта.

Влияние физической активности на психологическое состояние человека:

1. При физической активности выделяются эндорфины и другие вещества, способствующие повышению настроения. Известно, что это улучшает состояние пациентов с депрессией. Эндорфины можно сравнить с наркотиком. Попадая в кровь, они вызывают чувство удовлетворения, эйфории и дарят множество положительных эмоций. Эндорфины даже оказывают такое же действие, как и обезболивающие препараты, притупляя боль. Поэтому физические упражнения могут помочь избежать депрессии.

2. Снижение тревожности: физическая активность оказывает различное воздействие в зависимости от ее интенсивности и продолжительности.

3. Обретение уверенности в себе: регулярные аэробные нагрузки (бег, велосипед, лыжи) улучшают приток кислорода в организм, заметно улучшают кровообращение, укрепляют мышцы и стабилизируют тонус. Это означает, что внешне люди выглядят более здоровыми и уверенными в себе, что положительно сказывается на успешной социализации и интеграции в современное общество [2].

4. В процессе занятий спортом человек приобретает множество полезных качеств. Они улучшают способность контролировать себя и регулировать свои эмоции, вырабатывают быстроту и правильную ориентацию в различных сложных ситуациях, становятся более волевыми, развивают характер, принимают своевременные решения и вырабатывают способность сознательно идти на риск. 4. спорт помогает преодолеть страхи, расширить границы своих возможностей и выйти из зоны комфорта.

5. Социальное взаимодействие. Участие в тренировках в фитнес-центрах, тренажерных залах, бассейнах и игровых центрах дает возможность познакомиться с другими людьми, совместно тренироваться с друзьями и родственниками [2].

Для того чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать несколько правил:

1) физическая нагрузка должна подбираться в соответствии с личностными характеристиками занимающегося (пол, возраст, состояние здоровья);

2) физические упражнения должны выполняться регулярно. Тренировки должны проходить в одно и то же время и с одинаковыми интервалами. Привыкая к новому ритму, организм готовится к последующим тренировкам и отдыху, что повышает его работоспособность на 20%. Пропуск тренировок может привести к снижению ранее достигнутого уровня физической подготовленности, нарушению суточного и недельного ритма и, как следствие, ухудшению настроения, сна и аппетита.

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни студентов, не только развивая их физические и умственные способности, но и предотвращая негативные последствия стресса. Занятия разнообразными нагрузками отвлекают студентов от насущных проблем и позволяют принимать решения со свежей головой [6].

Хотя у каждого человека есть свои способы снятия стресса, физическая активность по-прежнему признается наиболее эффективным и полезным средством борьбы с нервным перенапряжением. Физические упражнения позволяют повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья студентов. При этом не обязательно проводить серьезные тренировки, достаточно умеренных физических нагрузок (например, здоровая ходьба, бег, плавание, гимнастика) [4].

Организовывать беседы, текстовое общение и встречи в Интернете, направленные на преодоление жизненных трудностей. Эффективными могут быть также утренние и вечерние прогулки, пробежки, марафоны и тренировки в тренажерном зале.

В течение жизни человек должен вырабатывать стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость не рождается, а формируется в результате правильного образа жизни, образования, саморазвития и активных физических тренировок.

Таким образом, на основании данного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Физическая активность помогает им не только справиться с негативными эмоциями, но и улучшить свое физическое и психическое состояние, а также укрепить социальные связи.

## **Библиографический список**

1. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. № 2 (9). С. 84-101. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения: 09.11.2023).
2. Гусев Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов // Физическая культура: воспитание,

- образование, тренировка. 2021. № 2. С. 25-31
3. Девиасиламани Н., Бабосо Д., Хамшерзая С. Отношение к занятиям физической культурой и факторы, влияющие на занятия физической культурой среди студентов // Гигиена и здоровье населения. 2020. № 2. С. 16-21.
  4. Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие. М., СПб., Н. Новгород, 2010. 43 с.
  5. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности // Студенческий научный форум 2017: материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (дата обращения: 09.11.2023).
  6. Романова Е. В., Готовчикова Л. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 1 (4). С. 49-59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (дата обращения: 09.11.2023).