

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Гулич Я.Д., Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

*Студенты больше других подвержены риску возникновения стресса и депрессии из-за высокой информационной, учебной и социальной нагрузки, связанной с изучением множества дисциплин и взаимодействием с преподавателями и однокурсниками. Применение регулярных тренировок различной интенсивности помогает снять эмоциональное и физическое напряжение. **Ключевые слова:** физическая культура, студент, стресс, физическую активность, здоровье.*

USING PHYSICAL EDUCATION TO REDUCE STRESS LEVEL IN STUDENTS

Gulich Ya. D., O. L. Yurago

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus

*Students are at higher risk of stress and depression due to the high information, academic and social load associated with studying multiple subjects and interacting with teachers and classmates. Regular exercise of varying intensity helps relieve emotional and physical stress. **Keywords:** physical education, student, stress, physical activity, health.*

Введение. В современном мире человек постоянно испытывает мощное давление на нервную систему, что неизбежно приводит к накоплению эмоционального стресса. Это состояние становится катализатором развития целого ряда психосоматических расстройств (синдром хронической усталости, рецидивирующие простудные заболевания, бронхиальная астма, нарушения гормонального фона, расстройства сна, сбои в пищевом поведении). В связи с этим, вопросы поддержания психического благополучия и разработка действенных механизмов повышения стрессоустойчивости в настоящее время приобретают особую значимость и являются очень актуальными.

Цель исследования: изучение уровня стресса у студентов факультета искусств и дизайна Гродненского государственного университета им. Я. Купалы (ГрГУ); выявление уровней стресса и депрессии, а также возможностей их коррекции у студентов ГрГУ и других вузов г. Гродно при помощи физических упражнений.

Материалы и методы исследования. В ходе научной работы был проведен комплексный анализ литературы по проблеме стресса среди

студентов. Исследование базировалось на трудах русскоязычных ученых и позволило сформулировать методологию эмпирического изучения данного феномена. В качестве объекта исследования были выбраны студенты 1–4 курсов факультета искусств и дизайна Гродненского государственного университета им. Я. Купалы (ГрГУ). Предметом исследования является уровень стресса у студентов университета. Для определения его уровня был использован опросник «Шкала психологического стресса PSM 25», а также проведен опрос по специально разработанной анкете, позволяющей выявить причины возникновения стресса, долю студентов, занимающихся спортом и мотивы, побуждающие их к этому; оценить влияние физической активности на стрессоустойчивость и профилактику стресса [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Термин «стресс» используется для обозначения разных явлений: а) сильное, неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие; б) сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора; в) неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при экстремальных воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности [2].

Анализ материалов, полученных в ходе опроса студентов ГрГУ, позволяет сделать вывод о том, что у подавляющего большинства опрошенных (63 %) средний уровень переживания стресса, 12 % – имеют низкий уровень стресса, и 25 % находятся в зоне риска – уровень переживаемого ими стресса находится в области высокого уровня переживаемого стресса. Кроме того, исследование психоэмоционального состояния студентов позволило получить следующие данные:

- большинство молодых людей предпочитает выражать напряжение через эмоциональную разрядку, игнорируя физическую активность как способ снятия стресса;

- анализ данных показал: те, кто занимается физической культурой, чаще сообщают о редких стрессовых состояниях, в то время как не занимающиеся спортом испытывают стресс чаще;

- более 70 % опрошенных отметили улучшение настроения после тренировок.

- в качестве источников положительных эмоций лидируют прогулки и посещение кафе, однако существенная часть молодежи (29 %) рассматривает спорт и бег как способ получения удовольствия.

Физическая активность выступает мощным инструментом в борьбе со стрессом, причем разные виды нагрузок эффективны при различных его проявлениях. При частом стрессе рекомендуются: спокойные пробежки, практика йоги; при периодических стрессах: умеренные тренировки (плавание); при стрессовой апатии: интенсивные кардионагрузки (бокс, гребля). Особенно полезны ходьба и легкий бег, утренняя гимнастика, активный отдых на свежем воздухе [3].

Важно помнить, что физические нагрузки должны быть адекватными и не превышать возможностей организма, иначе они могут принести обратный эффект.

ГрГУ предоставляет своим студентам возможность заниматься различными видами спорта, как в рамках учебной программы, так и вне её. В настоящее время учебно-тренировочные занятия проводятся в игровом, гимнастическом, тренажерных залах и в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса университета.

Заключение. Анализ научных исследований, посвященных изучению стресса и его воздействия на человека, однозначно подтверждает благотворное влияние физической активности на психоэмоциональное состояние. Спортивные занятия действительно являются эффективным инструментом для управления стрессом. В современных реалиях полностью исключить стресс из жизни невозможно, но можно научиться грамотно с этим справиться, помогая организму восполнять растроченные ресурсы. В этом контексте физическая активность становится незаменимым помощником. Будь то пробежки, занятия йогой, бокс или утренняя зарядка – все эти виды активности способствуют снижению стрессового напряжения. При этом важно помнить о принципе умеренности: выбранные физические нагрузки должны соответствовать индивидуальным возможностям и уровню подготовки. Слишком интенсивные тренировки могут не только не принести пользы, но и усугубить эмоциональное состояние, поэтому подход к выбору спортивной активности должен быть осознанным и взвешенным.

Литература.

1. Шкала психологического стресса PSM-25 / Психологические тесты, 2025. – URL: <https://www.b17.ru/tests/stress/> (дата обращения 10.03.2025).
2. Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневывшев, Е. Н. Психология стресса: учеб. пособие / Е. В. Яковлева, О. В. Леонтьев, Е. Н. Гневывшев. – СПб.: Изд. Ун-та при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.
3. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию каф. физ. восп. и спорта БГУ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – С. 392–395.

УДК 796.012.412

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Гуляев Е.А., Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация