

УДК 796

М.В. ЛАЗАРЕВИЧ, О.В. ИЛЮШИН, А.Д. КРИВОНОГОВ, А.П. БАШКИРОВА

*ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Омск;
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры и искусств», г. Казань*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: физическая активность; стресс; стрессоустойчивость; студенты; психическое здоровье; физическое здоровье.

Аннотация: Студенческая жизнь часто сопровождается различными стрессовыми ситуациями, которые связаны с учебой, экзаменами, социальными взаимодействиями и другими аспектами. Одним из способов, который может помочь справиться со стрессом, является физическая активность. Существует множество научных исследований, которые подтверждают благоприятное воздействие физической активности на общее самочувствие и уровень благополучия среди студентов. Целью данного исследования является выявление корреляции между физической активностью и стрессоустойчивостью студентов. В качестве методов исследования были выбраны анкетирование и анализ статистических данных. Результаты исследования показали, что уровень физической активности имеет существенное влияние на уровень стрессоустойчивости. Студенты, занимающиеся физической активностью регулярно, демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости и лучшее психическое состояние по сравнению с теми, кто не занимается спортом.

Изучение физической активности и ее влияния на стрессоустойчивость является актуальной темой в современной психологии и медицине. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют снижению уровня стресса и повышению способности справляться с ним. Нейрохими-

ческий аспект этого влияния обусловлен выработкой эндорфинов – естественных антистрессовых веществ, которые организм выделяет во время физической активности. Результаты многочисленных исследований подтверждают положительное воздействие физической активности на психическое здоровье человека. Например, упражнения способствуют выбросу эндорфинов, которые не только улучшают настроение, но и снижают чувство боли и стресса. Помимо этого, физическая активность способствует улучшению кровообращения и обмена веществ, что влияет на работу гормональной системы и иммунитета.

Известно, что стресс оказывает негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Он может вызывать такие реакции, как повышенная тревожность, бессонница, депрессия и даже ухудшение иммунной системы. Студенты наиболее подвержены стрессу из-за уникальной комбинации факторов, сопутствующих их академическому и социальному статусу. Во-первых, студенты часто сталкиваются с высокой учебной нагрузкой. Постоянный поток задач может создать ощущение давления и тревоги, особенно в период сессии. Во-вторых, студенты часто переживают стресс, связанный с социальной адаптацией, выяснением отношений с одногруппниками и преподавателями, а также стремлением к соответствию социальным ожиданиям и стандартам. Кроме того, финансовые проблемы могут быть угнетающим фактором для студентов, особенно для тех, кто должен самостоятельно финансировать свое образование. Неопределенность относительно будущей карьеры и успешного завершения об-

учения также может вызывать тревогу. Поэтому важно исследовать факторы, которые могут помочь справиться со стрессом и улучшить стрессоустойчивость.

В рамках данного исследования было проведено анкетирование среди 200 студентов трех различных высших учебных заведений. Анкета включала в себя вопросы о ежедневной физической активности студентов, их уровне стресса, а также оценку собственной стрессоустойчивости. Результаты анкетирования показали, что студенты, занимающиеся регулярной физической активностью (например, занятия в спортивном зале, бег по утрам, йога или плавание), имели более низкий уровень стресса и более высокую стрессоустойчивость по сравнению с теми, кто не занимался физическими упражнениями. 75 % студентов, которые не занимались физической активностью, сообщили о высоком или очень высоком уровне стресса, в то время как только 25 % студентов, занимающихся физическими упражнениями, оценили свой уровень стресса так же высоко. Студенты, занимающиеся физической активностью, отметили, что им легче справляться со стрессом. Например, они чаще использовали адаптивные стратегии, такие как планирование деятельности, постановка целей и поиск поддержки у друзей или семьи, в то время как студенты без физической активности склонны были к избеганию проблем и самокритике. Более 60 % студентов, занимающихся физической активностью, отметили хорошее самочувствие, в то время как среди тех, кто не занимался спортом, таких было менее 40 %. Кроме того, более 70 % студентов, занимающихся физической активностью, считали себя более удовлетворенными жизнью в целом, в то время как уровень удовлетворенности среди студентов, которые не занимались физической активностью, был ниже, и только 30 % из них оценивали свое благополучие как высокое.

Исследование выявило, что регулярная физическая активность может иметь значительное влияние на психологическое благополучие студентов. Помимо снижения уровня стресса, занятия спортом могут способствовать улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций. Также следует отметить, что физическая активность способствует улучшению общего здоровья, включая кардиоваскулярную функцию, сон и общую выносливость. В целом эти результаты подчерки-

вают важность регулярных упражнений для поддержания физического и психического здоровья студентов.

Исходя из результатов исследования, можно дать несколько рекомендаций для студентов с целью улучшения их стрессоустойчивости и общего благополучия.

1. Включить в распорядок дня утреннюю зарядку, вечернюю пробежку или растяжку для расслабления мышц и гибкости тела. Важно понимать, что даже короткие занятия физической активностью несколько раз в неделю могут значительно улучшить физическое и психическое здоровье.

2. Разработать эффективные стратегии планирования и управления временем, чтобы уменьшить чувство беспокойства и беспорядка. Структурированный распорядок дня поможет чувствовать себя более организованным и уверенным в своих действиях.

3. Изучить методы релаксации и медитации, которые могут помочь справиться со стрессом и повысить стрессоустойчивость. Регулярная практика глубокого дыхания, медитации или йоги может помочь ощутить умиротворение и улучшить ваше психическое состояние.

4. Поддерживать здоровый образ жизни. Это означает заботу о себе и своем теле через сбалансированное питание, регулярный сон и отказ от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение. Это не только поможет улучшить физическое и психическое состояние, но и укрепит способность справляться со стрессом.

5. Обращаться за поддержкой. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь за помощью к друзьям, семье или профессионалам в области психологии и психотерапии.

Таким образом, результаты исследования показали, что уровень физической активности напрямую влияет на уровень стрессоустойчивости. Студенты, занимающиеся физической активностью регулярно, демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости и лучшее психическое состояние по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Эти результаты подтверждают необходимость физической активности не только для здоровья организма, но и для психологического благополучия.

Рекомендуется агитировать студентов к регулярным занятиям физической активностью

как важному элементу поддержания психологического здоровья. Кроме того, необходимо разработать и внедрить программы по психологической поддержке и обучению стратегиям управления стрессом для студентов, особенно в периоды повышенной академической нагрузки.

В заключение отметим, что улучшение физической активности среди студентов не только

способствует повышению их физической формы, но и является ключевым инструментом в поддержании их психологического равновесия. Регулярные физические упражнения не только укрепляют тело, но и поддерживают здоровье мозга, стимулируя выработку нейротрансмиттеров, таких как эндорфины, которые укрепляют эмоциональную устойчивость и снижают уровень стресса.

Список литературы

1. Илюшин, О.В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О.В. Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С. Никитин // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2021. – № 12(147). – С. 191–194.
2. Кривоногов, А.Д. Превентивные аспекты физической активности. Предотвращение профессионального выгорания у студентов в контексте гражданско-патриотического воспитания / А.Д. Кривоногов // Глобальный научный потенциал. – СПб. : НТФ РИМ. – 2024. – № 1(154). – С. 91–93. – EDN JHEKEK.
3. Корягина, И.А. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений / И.А. Корягина, Г.В. Королев // Гуманитарные науки. – 2019. – № 3(47). – С. 155–158.
4. Марчук, С.А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 222–226.
5. Салахов, Д.Р. Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на общее (физическое, психическое) состояние обучающихся высших учебных заведений / Д.Р. Салахов, О.В. Илюшин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-2. – С. 126–129. – DOI: 10.18411/trnio-04-2023-98. – EDN UIWXLV.

References

1. Iliushin, O.V. Vliianie fizicheskoi kultury na emotsionalnoe sostoianie studentov / O.V. Iliushin, S.V. Abzalova, R.R. Shaikhiiev, A.S. Nikitin // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2021. – № 12(147). – S. 191–194.
2. Krivonogov, A.D. Preventivnye aspekty fizicheskoi aktivnosti. Predotvrashchenie professionalnogo vygoraniia u studentov v kontekste grazhdansko-patrioticheskogo vospitaniia / A.D. Krivonogov // Globalnyi nauchnyi potentsial. – SPb. : NTF RIM. – 2024. – № 1(154). – S. 91–93. – EDN JHEKEK.
3. Koriagina, I.A. Izuchenie istochnikov stressa sredi studentov vysshikh uchebnykh zavedenii / I.A. Koriagina, G.V. Korolev // Gumanitarnye nauki. – 2019. – № 3(47). – S. 155–158.
4. Marchuk, S.A. Vliianie ekzamenatsionnogo stressa na psikhofizicheskoe sostoianie studentov // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. – 2019. – № 10(176). – S. 222–226.
5. Salakhov, D.R. Vliianie reguliarnykh zaniatii legkoi atletikoi na obshchee (fizicheskoe, psikhicheskoe) sostoianie obuchaiushchikhsia vysshikh uchebnykh zavedenii / D.R. Salakhov, O.V. Iliushin // Tendentsii razvitiia nauki i obrazovaniia. – 2023. – № 96-2. – S. 126–129. – DOI: 10.18411/trnio-04-2023-98. – EDN UIWXLV.

© М.В. Лазаревич, О.В. Илюшин, А.Д. Кривоногов, А.П. Башкирова, 2024