

УДК 796

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СТРЕССОМ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Ю. А. ИВАНЬКО

(Представлено: доц. Н. В. ГРИШАНОВА)

*В статье рассматривается влияния стресса, испытываемого студентами во время сессии, на их двигательную активность. В статье описаны результаты анкетирования студентов учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой, которые отображают их отношение к занятиям физической культурой и спортом и влияние таких занятий на их психическое состояние во время сессии.*

**Введение.** Технический прогресс и блага современной цивилизации сделали жизнь человека намного более удобной. Однако, нескончаемый поток информации, которую человек не в силах обработать и усвоить за короткий период, становится одним из факторов, провоцирующих стресс. Особенно это актуально для студентов, так как к ежедневной потоковой информации добавляется учебный материал [1].

Современные студенты подвергаются колоссальной умственной и психологической нагрузке во время обучения и, в особенности, в экзаменационный период [2]. Помимо учебной нагрузки, большого объема информации для самостоятельного изучения, сдачи экзаменов и зачётов, факторами, способствующими возникновению стресса у студентов, также являются недостаточность сна, конфликтные ситуации с другими студентами, преподавателями. Такое напряжение не может не сказаться на общем состоянии организма, которое проявляется в усталости, утомлении, переутомлении.

Поэтому актуальность данной темы заключается в том, что при возрастании умственных и психологических нагрузок необходимым становятся меры по созданию условий и режимов учебы, быта и отдыха студентов, обязательно с применением любой двигательной нагрузки, начиная с прогулки, пробежки, выполнения элементарного комплекса физических упражнений, посещения тренажерного зала, и заканчивая регулярными занятиями физической культурой и спортом [2].

Известно, что физические упражнения способствуют снижению уровня стресса и нервного напряжения [1]. Этому свидетельствуют множественные результаты исследований. Так, Т.В. Ямшиковой и др. установлено, что во время физической нагрузки вырабатываются эндорфины, которые борются с депрессией, уменьшают стресс.

Это подтверждено и в исследованиях Е.В. Степановой: «занятия физическими упражнениями смягчают стресс не только после его возникновения, но и в момент нервного напряжения» [3].

Исследования И. О. Киреев, М. Г. Кишмерешкин, С. Д. Мишнева подтверждают, что систематическая мышечная деятельность усиливает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительном периоде напряженной умственной или физической работы [2].

Эти и многие другие исследования доказывают, что человек, ведущий активный образ жизни, способен выполнять значительно больший объем работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни.

Однако вопрос влияния стресса на уровень двигательной активности является менее популярным и мало изученным, поэтому целью нашего исследования является изучение влияния стресса, в частности сессии, на двигательную активность студентов.

### **Задачи:**

1. Анализ и обобщение научной, научно-методической литературы.
2. Разработать анкету по теме исследования.
3. Проанализировать влияние стресса на физическую активность у студентов.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось в апреле 2024 г. на базе учреждения образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой». Испытуемым предлагалось пройти анкетирование и ответить на 19 вопросов смешенного типа (имеются открытые и закрытые вопросы). В опросе приняло участие 63 студента 1-4 курсов в возрасте от 17 до 22 лет. Из них 81% опрошенных составили девушки. Распределение студентов по курсам выглядит следующим образом: 1 курс – 33 студента (52,4%), 2 курс – 16 студентов (25,4%), 3 курс – 9 студентов (14,3%), 4 курс – 5 студентов (7,9%).

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?» 13 респондентов (28,6%) дало положительный ответ, 25 респондентов (39,7%) ответили «скорее да, чем нет», 15 респондентов (23,8%) ответили, что посещают «только пары по физической культуре в университете» и остальные 5 респондентов (7,9%) ответили, что не занимаются физической культурой и спортом. Основными видами двигательной активностью у опрошенных студентов являются: занятия в тренажерном зале – предпочитают

15 опрошенных (23,8%); танцы – 19 опрошенных (30,2%); бег - 4 опрошенных (6,4%); плавание; самостоятельные занятия дома; баскетбол; футбол и хоккей; пары по физической культуре; велоспорт; волейбол; фитнес; легкая атлетика; регулярные прогулки; бокс, спортивные игры – по 1 опрошенному (1,6%).

На вопрос «Как Вы считаете, влияют ли физические нагрузки на психологическое состояние человека?» 43 респондента (68,3%) ответило положительно, 17 респондентов (27%) – «скорее да, чем нет», 3 респондента (4,7%) – «скорее нет, чем да».

По мнению участников опроса факторами, способствующими возникновению стресса, являются: недостаточность сна – 57 респондентов (90,5 %); высокие учебные нагрузки – 56 респондентов (88,9 %); большой объем информации для самостоятельного изучения – 38 респондентов (60,3 %); сдача экзаменов, зачетов (сессия в целом) – 55 респондентов (87,3 %); конфликтные ситуации с другими преподавателями/студентами – 48 респондентов (76,2 %); ничего – 1 респондент (1,6 %).

На вопрос «Является ли сессия для вас стрессом?» 44 опрошенных (69,8%) ответили положительно. При этом 35 респондентов (55,6%) отметили, что во время сессии пребывают в подавленном состоянии.

На вопрос «Во время сессии чувствуете, что меняется состояние/поведение окружающих?» 24 опрошенных (38,1%) ответили «да», 25 опрошенных (39,7%) – «скорее да, чем нет», 11 опрошенных (17,5%) – «скорее нет, чем да», 3 опрошенных (4,7%) – «нет».

На вопрос «Чувствуете ли вы себя уставшими "выжатыми" во время сессии?» 38 респондентов (60,3%) ответили «да», 25 респондентов (39,7%) – «нет». Такое состояние у 11 опрошенных (17,5%) сохраняется в течение дня после сессии, у 19 опрошенных (30,2%) – пару дней, 7 опрошенных (11,1%) – неделю, 5 опрошенных (7,9%) – месяц. 21 опрошенных (33,3%) отметили, что не чувствуют никаких изменений.

На вопрос «Наблюдаете ли вы во время сессии депрессию, тревожность и эмоциональную неустойчивость?» 16 респондентов (25,4%) ответило «да», 18 респондентов (28,6%) – «скорее да, чем нет», 22 респондентов (34,9%) – «скорее нет, чем да», 7 респондентов (11,1%) – «нет». Особенно подвержены болезням во время сессии 13 опрошенных (20,6%), 50 опрошенных (79,4%) не отметили такой взаимосвязи.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом во время сессии?» 7 респондентов (11,2%) ответило «да, в прежнем режиме», 28 респондентов (44,4%) – «да, но реже», 28 респондентов (44,4%) – исключают двигательную активность во время сессии.

По мнению участников опроса уменьшение или исключение двигательной активности во время сессии связано с высокими учебными нагрузками – по мнению 58 опрошенных (92 %), нехваткой времени на такие занятия (чтобы больше времени было на подготовку к зачетам и экзаменам) – 5 опрошенных (8%).

На вопрос «Если во время сессии продолжаете заниматься физической культурой и спортом в прежнем режиме, чувствуете ли вы себя лучше, бодрее, отвлекаетесь ли от психологической и учебной нагрузки?» 13 респондентов (20,6%) ответило положительно, 26 респондентов (41,3%) – «скорее да, чем нет», 9 респондентов (14,3%) – «скорее нет, чем да», 15 респондентов (23,8%) – «нет».

На вопрос «Как вы считаете, помогает ли занятия физической культурой и спортом студентам бороться со стрессом?» 51 опрошенных (81%) ответило «да», 12 опрошенных (19%) – «нет». На вопрос «Как вы считаете, помогает ли занятия физической культурой и спортом студентам чувствовать себя лучше во время сессии?» 43 респондента (68,3%) ответило «да», 20 респондентов (31,7%) – «нет».

Выводы. Было установлено, что по мнению 69,8% опрошенных студентов сессия является стрессовым фактором у студентов; 95,3 % опрошенных студентов считают, что двигательная активность влияет на психологическое состояние человека, и помогает лучше справляться со стрессом во время сессии.

Однако результаты анкетирования показали, что во время сессии студенты проводят больше времени в малоподвижном состоянии, в связи с высокими учебными нагрузками и нехваткой времени на занятия физической культурой и спортом, так больше времени отводят на подготовку к зачетам и экзаменам. Так, число студентов, не занимающихся физической культурой и спортом во время сессии среди опрошенных, возросло с 5 человек до 28 (количество возросло на 36,5 %). Невзирая на то, что недостаток физической активности и чрезмерный стресс могут негативно сказаться на успеваемости и общем самочувствии студентов.

Таким образом, для успешной сдачи сессии и сохранения здоровья студентам важно находить время для регулярных физических упражнений, которые помогают справляться со стрессом. А в этом может помочь простая рекомендация: необходимо научиться рационально планировать время учебного труда, отдыха и оптимального режима двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ланочкина, С.И. Влияние физической активности на уровень стресса у студентов / С.И. Ланочкина, Э.Р. Ризванова, Т.В. Ямщикова [Дневник науки Электронный журнал]. – 2023. – №11
2. Киреев, И. О. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов / И. О. Киреев, М. Г. Кишмерешкин, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 11 апреля 2018 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2018. - С. 132-137.
3. Степанова, Е.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости / Е.В. Степанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. Психологические науки. – 2017. – С.69-71.