

*Пакшаева М.А.,*

*студент*

*Финансовый университет при Правительстве РФ*

*Уральский филиал*

*Семенова А.Ю.,*

*3 курс, направление подготовки «Экономика»*

*Финансовый университет при Правительстве РФ*

*Уральский филиал*

*Научный руководитель: к.п.н. Михайлова С.В.*

## **СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** В статье раскрывается важность физической культуры и спорта в жизни студентов. Представлены методики и техники зарубежных и российских ученых по влиянию физической культуры на жизнедеятельность людей. Проведен опрос среди учащихся вуза, выявлены основные тенденции. Приведены концепции по улучшению и укреплению физического здоровья студентов во время стрессовых ситуаций.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, стресс, стрессоустойчивость, студенты.*

***Annotation:** The article reveals the importance of physical culture and sports in the life of students. The methods and techniques of foreign and Russian scientists on the influence of physical culture on the life of people are presented. A survey was conducted among university students, the main trends were identified. Concepts for improving and strengthening the physical health of students during stressful situations are presented.*

***Keywords:** physical education, sports, stress, stress tolerance, students.*

Современный ритм человеческой жизни очень высок. Ежедневно человек сталкивается со многими проблемами, которые нужно решить в короткие сроки. Однако, не все могут успешно решать поставленные задачи и достаточно быстро перерабатывать необходимую информацию. На фоне чего возникают стрессовые ситуации и тревожность. В большей степени этому подвержены учащиеся университетов и институтов. Предпосылками возникновения стресса и тревожности является ряд факторов: ненормированный график сна, высокие учебные нагрузки (курсовые работы, лабораторные работы, подготовка к семинарам), конфликты с преподавательским составом или студентами, а также личные причины (семейные обстоятельства, состояние здоровья).

Ученый Ганс Сельев впервые сформулировал концепцию понятия стресса в 1936 году. Ученый выделил понятие «общий адаптивный синдром», а также дал определения стадиям стресса. Одной из разновидностей стресса является профессиональный стресс. Профессиональный стресс – это: «Напряженное состояние работника, которое возникает у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью:

а) Напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение, но стресс – это не просто нервное напряжение;

б) Явление, возникающее вследствие действия на психику различных факторов, сопровождающих человека в процессе его профессиональной деятельности» [4].

Профессиональный стресс подразделяется на несколько видов, и каждый автор приводит свои. Например Ю.В. Щербатых выделил такие виды, как: учебный стресс, стресс медицинских работников, стресс руководителя и спортивный стресс.

Н.В. Самоукина выделяет такие виды профессионального стресса как информационный, эмоциональный и коммуникативный.

Бодров В.А выделяет следующую классификацию: физиологический стресс, психологический стресс.

Помимо указанных ранее видов стресса наиболее распространенными также считают: нехватка знаний, умений и навыков, проблемы здоровьем человека, низкая самооценка, неуверенность в себе, страх неудачи и неуверенностью в своем будущем.

Из приведенного ранее можно сказать, что возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и так далее.

«С ростом развития общества люди начали двигаться меньше, из этого вытекает сидячий образ жизни. Физическая активность резко упала, как и состояние здоровья населения. Многие люди забывают о понятии «физическая активность», вследствие чего имеют проблемы со здоровьем. Ежедневно нужно выполнять гимнастику для глаз, давая им отдых от цифровых технологий. Некоторым людям, имеющим автотранспорт, уже сложно пройти 150-200 метров. Не стоит забывать, что ходьба помогает укрепить мышцы и улучшает работу сосудисто-сердечной системы» [2, с. 78].

Российский ученый Гатина Н.М. также высказала свое мнение, что большая часть физических упражнений напрямую влияет на здоровье человека. Анализ воздействия элементов спорта на жизнедеятельность организма дает понять, как выработать методику рекомендаций, связанный с улучшением и укреплением здоровья человека, что увеличит число долгожителей.

Специалисты, изучающие социальные науки, предлагают различные подходы по минимизации стресса.

Наиболее распространённые способы избавления от стресса представлены ниже:

□ Физический отдых, содержащий в себе различные способы восстановления и накопления энергии. Сон является фундаментально важной основой здоровой психики, далее немаловажным стоит отметить физический отдых и регулярный прием пищи. При поддержании правильного образа жизни уровень тревожности и стресса заметно снижается.;

□ Прогулки на свежем воздухе благоприятно влияют на ментальное здоровье студентов. В современных условиях жизни в городской среде, с постоянным воздействием факторов загрязнения окружающей среды, ускоренным темпом жизни, с необходимостью одновременно выполнять множество задач и постоянной информационной перегрузкой становится сложно концентрироваться, появляется тревожность, что в дальнейшем может привести к проблемам со здоровьем. Поэтому одним из способов снятия накопившегося стресса и перегрузок является отдых на природе, рыбалка, подъем в горы и т.д.;

□ Социальное взаимодействие с окружающими людьми предоставляет возможность поделиться эмоциями, переживаниями или наоборот отвлечься от проблем на некий период времени, что позволит эмоционально разгрузиться и по-новому взглянуть на проблемы и вопросы;

□ Познавательная деятельность. Одним из драйверов развития являются знания, расширяющие кругозор человека. Индивид испытывает потребность в получении информации, её обработке и анализу. Полезными считаются также знания, которые открывают для человека что-то новое, либо являются дополнением к старым. В данную категорию относятся различные книги, просмотр фильмов, учебная деятельность и путешествия;

□ Творчество и любимые хобби. Творческий процесс является одним из распространённых видов самовыражения человека через накопившуюся энергию. Выброс такой энергии чаще всего снижает уровень

стресса и тревожности, а результат процесса является неким духовным ресурсом;

□ Духовная сфера. Под данным понятием предполагаются аспекты влияния религий на жизнедеятельности человека. Духовенство объединяет в себе различные действия и верования, которые помогают индивиду взглянуть на мир глазами своей веры, почувствовать себя особенным и рассмотреть свою личность под другим углом. Человек, занимающийся в духовной сфере, менее всего подвержен стрессу

Одним из самых эффективно работающих подходов считается физическая культура и спорт. Для минимизации стресса студент может использовать любой вид физической активности. Наибольшим спросом пользуются следующие виды: плавание, йога, различные спортивные игры, гимнастика.

Следует подчеркнуть, что в настоящее время стрессу подвержено значительная доля населения нашей страны, но наибольший удельный вес приходится на студентов [1, с. 43]. Из обширного арсенала методов о борьбе со стрессом и тревожностью предпочтение чаще всего отдается малозатратному подходу – физической культуре. Человек достаточно легко может совершить выбор из предлагаемых видов. Регулярные занятия физической культурой не только приводят человека в хорошую физическую форму, но и повышают стрессоустойчивость и снижают фон тревожности [4, с. 23].

Физическая культура и спорт имеют несколько преимуществ в борьбе со стрессом: отсутствие материальных затрат, регулярные и непродолжительные занятия, поддержание хорошей физической форму, положительное влияние на психическое здоровье [5, с. 61].

Здоровый человек является целостной личностью, обладающей духовным и физическим благополучием. А знания и методики физической культурой дают возможность укрепить здоровье любого человека не только в

физическом, но и в эмоциональном плане. Именно поэтому студентам прививается привычка заниматься спорта через предмет «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В настоящее время физическую культуру и спорт широко пропагандируют в обществе при помощи здорового образа жизни, позволяя многим людям приобщаться к физическим занятиям. П. Бломстранд и его коллеги из Йёнчёпинского университета уже не раз доказывали тот факт, что физическая культура имеет важное значение в физическом и моральном благополучии индивида.

С целью анализа влияния стресса и физической культуры на жизнь студента было проведено исследование, в ходе которого студентам Уральского филиала «Финансового университета при Правительстве РФ». В качестве респондентов выступили студенты 2-3 курсов в возрасте от 18 до 20 лет, общая выборка которых составила 45 человек. Данные представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

Результаты проведенного опроса среди студентов Уральского филиала  
Финансового университета при Правительстве РФ

Вопрос	Положительный ответ	Отрицательный ответ	Популярные развернутые ответы
Испытываете ли вы тревожность при учебе?	Да (57%)	Нет (43%)	-
Помогает ли физическая культура справиться со стрессом?	Да (84%)	Нет (16%)	-
Как вы оцениваете свой уровень тревожности после занятия спортом?	-	-	Ниже обычного (51%); тревожность исчезает (32%); без изменений (17%)
Часто ли вы занимаетесь физической культурой и спортом?	Да (62%)	Нет (38%)	-

Исходя из таблицы 1 можно сделать следующие выводы. Значительная часть студентов испытывают стресс и тревожность при учебной работе, однако, оценивая уровень тревожности после занятия спортом корреспонденты утверждают о его уменьшении или исчезновении. Также подчеркнем, что 84% опрошенных соглашаются, что физическая культура и спорт значительно уменьшают тревожность и помогают бороться со стрессом.

Таким образом, корреспонденты в лице студентов Уральского филиала Финансового университета часто занимаются спортом (62%), совмещая при этом несколько важных целей: иметь здоровое тело, снижать уровень тревожности и стресса. Здесь хорошо подойдет следующая фраза: «В здоровом теле здоровый дух!».

В настоящее время сложилось несколько методик по улучшению и укреплению физического здоровья студентов. Наиболее распространенная – ведение здорового образа жизни. Конечно, в состав здорового образа жизни входят помимо физических упражнений еще и правильное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек. Также стоит уделять особое внимание утренней зарядке. При регулярном ее выполнении повышается выносливость, увеличивается уровень физической подготовки [4, с. 30]. Зарядка является одним из инструментов реализации здорового образа жизни, которая улучшает работу легких и сердца. Но важно помнить, что требуется рациональное распределение упражнений исходя из индивидуальных особенностей человека.

С развитием общества люди начали двигаться быстрее, из чего вытекает активный образ жизни. Физическая активность постепенно увеличивается, как и состояние здоровья населения. Однако часть людей забывают о понятии «физическая активность», вследствие чего имеют проблемы со здоровьем. Ежедневно нужно выполнять гимнастику для глаз, давая им отдых от цифровых технологий. Данные концепции снизят уровень стресса и тревожности студентов.

## Список литературы:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-406-02710-3. – URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 20.05.2022). – Текст: электронный.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. – Москва: КноРус, 2020. – 311 с. – (бакалавриат). – ISBN 978-5-406-07466-4. – URL: <https://book.ru/book/932717> (дата обращения: 20.05.2022). – Текст: электронный.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2019. – 528 с.
4. Герасимов, И.В. Стресс: психологические основы и методы снятия [Электронный ресурс] / И.В. Герасимов // Психология, социология и педагогика. – 2019. – № 2. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2013/02/1783>.
5. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. – Москва: Русайнс, 2020. – 240 с. – ISBN 978-5-4365-5866-0. – URL: <https://book.ru/book/938916> (дата обращения: 20.05.2022). – Текст: электронный.
6. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 20.05.2022). – Текст: электронный.
7. Майерс, Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс; пер. с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. – 2-е изд. – М.: Попурри, 2019. – 848 с.
8. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / Масалова О.Ю. —



Москва: КноРус, 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-406-01241-3. – URL:  
<https://book.ru/book/934298> (дата обращения: 20.05.2022). – Текст:  
электронный.