

**УДК 61**

**Шарафутдинов Д.Ф**  
**Студент 3-го курса**  
**ФМИиТ СФ УУНИТ**

**Волкова Е.А.**

**Старший преподаватель**

**Кафедры физвоспитания СФ УУНИТ**

**Россия, РБ, г. Стерлитамак**

## **СПОРТ, КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: В статье рассматриваются причины возникновения стресса у студентов, последствия его продолжительного воздействия на психическое и физическое здоровье. Важность интеграции физической активности в повседневную жизнь. Влияние спорта на преодоление стрессовых ситуаций.*

*Ключевые слова: стресс, причины стресса, студенческий стресс, спорт, психическое состояние человека, физическое состояние человека, последствия стресса.*

**Sharafutdinov D.F.**

**3rd year student**

**FMIiT SF UUNIT**

**Volkova E.A.**

**Senior lecturer**

**Departments of physical education of SF UUNIT**

**Russia, RB, Sterlitamak**

## SPORTS AS A WAY TO OVERCOME STRESS IN STUDENTS

*Abstract: The article examines the causes of stress among students, the consequences of its prolonged impact on the mental and physical health of students. The importance of integrating physical activity into daily life. The influence of sports on overcoming stressful situations.*

*Keywords: stress, physical exercises, student stress, sports, human mental state, human physical condition.*

Студенческая жизнь часто ассоциируется с новыми открытиями и возможностями, однако она также может быть источником значительного стресса. Причины возникновения стресса у студентов разнообразны и могут включать высокую академическую нагрузку, финансовые трудности, неопределенность в будущем и сложные социальные взаимодействия, недостаток сна, неумение рационально распределить свое рабочее время и время на отдых, конфликтные ситуации с однокурсниками, близкими или преподавателями. Ученые Захаренко, Кулько, в своих работах отмечают, что период обучения в вузе является одним из самых интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Учебная деятельность вызывает психическое напряжение, связанное с эмоциональными переживаниями на экзаменах, с необходимостью достижения поставленных целей, с соперничеством в студенческой среде, трудными жизненными ситуациями и отношениями в студенческом коллективе, конфликтными отношениями, невозможностью справиться с большими объемами учебной нагрузки, дефицитом времени.[2] По мнению К. В. Судакова распространенным источником травмирующего воздействия у студентов является экзаменационная сессия. Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно, особенно велика. Интенсивная умственная нагрузка, ликвидация задолженностей, работа с большим количеством информации, которую необходимо выполнить в короткие

сроки, нарушение режима дня, недостаток сна — это причины, служащие возникновению стресса.[7] В статье рассмотрено влияние спорта как метод эффективного снятия стресса и улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Стресс (от англ. *Stress* «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических). Причин возникновения стресса у студентов может множество: сложность обучения, социальные разногласия с друзьями или однокурсниками, неопределенность относительно будущей карьеры и социальные ожидания могут значительно увеличить уровень тревожности. Финансовые проблемы также могут служить источником стресса, особенно для студентов с ограниченными ресурсами, которые пытаются совмещать учебу и работу. Продолжительный стресс пагубно влияет и на физическое и на психическое состояние человека: постоянная тревожность, ухудшение памяти, недосып, бессонница, проблемы с пищеварением, проблемы с болью в мышцах и суставах.

При стрессовых воздействиях у человека происходят изменения эмоционального, физиологического, интеллектуального состояния. Многие люди прибегают к использованию антидепрессантов, запрещенных веществ и алкогольных напитков для подавления стресса, что негативно сказывается на здоровье. Занятия физической активностью, медитация, дыхательная гимнастика, дзен-графика, йога, водные процедуры и трудотерапия, любые умеренные физические нагрузки – способствуют преодолению стрессовых состояний. Человек, регулярно занимающийся спортом, ощущает значительное улучшение как физического, так и эмоционального состояния. Во время физической активности происходит

процесс укрепления организма, который включает в себя не только физиологические изменения, но и психическое развитие, так как тело и разум представляют собой единую систему. Воздействие на физическое тело способствует переключению внимания мозга на движения и ощущения, что позволяет отвлечься от кажущихся неразрешимыми проблем. Таким образом, стрессовые факторы утекают на второй план, что способствует расслаблению и восстановлению умственной активности, снижая уровень беспокойства и снижая риск психических расстройств.

Занятия физической активностью не обязательно предполагают достижения профессиональных результатов. Для обычных студентов, чья жизнь не связана с профессиональной спортивной карьерой, физическая активность может стать простым и доступным способом улучшения психоэмоционального состояния. Разминка утром и перед сном, бег, посещение спортивных залов обеспечивают не только снижение уровня накопленного стресса, но и способствуют установлению новых контактов с людьми, имеющими схожие интересы. Физические упражнения могут выполнять не только функцию снятия стресса, но и стать источником вдохновения и мотивации. Новые знакомства и взаимодействие с единомышленниками делают физическую активность более приятной и увлекательной. Групповые тренировки, командные виды спорта и совместные прогулки на свежем воздухе создают поддерживающую социальную среду, в которой студенты могут делиться своими переживаниями, находить эмоциональную поддержку и развивать дружеские отношения. Таким образом, занятия спортом представляют собой важный инструмент в борьбе со стрессом среди студентов и способствуют поддержанию психоэмоционального здоровья. Важно также отметить, что физическая активность не только помогает справляться с текущим стрессом, но и формирует более устойчивую позицию к будущим трудностям. Интеграция спортивных занятий в повседневную жизнь

способствует созданию гармоничного существования, позволяя молодым людям преодолевать сложности и находить радость в каждом дне, открывая новые возможности и горизонты.

#### **Использованные источники:**

1. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013
2. Захаренко Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии // VI международная научно - практическая конференция. – 2017; URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/17690>
3. Татьяна Неплюхина, КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ // Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»; URL: [https://ocmp.belzdrav.ru/nashi/index.php?ELEMENT\\_ID=168992](https://ocmp.belzdrav.ru/nashi/index.php?ELEMENT_ID=168992)
4. Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. СПОРТ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201>
5. Демидова Л. И. Исследование стресса у участников образовательного процесса // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. 2014. № 31. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzglyad-na-deyatelnost-prepodavatelya-vuza-i-fonopediyu>
6. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Научный Аспект. №1. URL: <https://na-journal.ru/1-2017-gumanitarnye-nauki/857->

fizicheskaja-kultura-kak-sredstvo-formirovanija-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov

7. Судаков К.В. Социальные и биологические аспекты психоэмоционального стресса: пути защиты от его нежелательных последствий // Вестник Международной академии наук. Русская секция. – 2006. - № 1. URL::[cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-i-biologicheskie-aspekty-psihoemotsionalnogo-stressa-puti-zaschity-ot-ego-nezhelatelnyh-posledstviy](http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-i-biologicheskie-aspekty-psihoemotsionalnogo-stressa-puti-zaschity-ot-ego-nezhelatelnyh-posledstviy)