

УДК 796.034.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-245-251

**Влияние занятий физической культурой и спортом
на снижение стресса у студентов вуза**

Щетинина Светлана Юрьевна, доктор педагогических наук, доцент

Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск

Аннотация

Цель исследования – выявить, испытывают ли студенты стресс в процессе обучения в вузе, определить значимые методы борьбы со стрессом, влияние занятий физической культурой и спортом на снижение стресса у студентов.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа научно-методической литературы, опрос (беседа, анкетирование), педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Эмпирические исследования проводили в период 2023/24 уч. г. В анкетировании приняли участие студенты очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Результаты исследования и выводы. Выявлено, что большая часть студентов всех форм обучения испытывает учебный стресс. Для большинства студентов проявлением стресса являются: тревожность и беспокойство; нежелание что-то делать, пассивность; усталость. Основными методами борьбы со стрессом у студентов являются: общение с друзьями и близкими, пассивный отдых, хобби, физическая активность. Только 21,4 % студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом (в секциях или самостоятельно); занятия физкультурой и спортом положительно влияют на снижение учебного стресса у студентов. Обозначены меры, которые должны быть предприняты в вузе для снижения уровня стресса у студентов, в том числе меры, направленные на повышение эффективности физического воспитания.

Ключевые слова: стресс, учебный стресс, физкультурные занятия, физическая культура в вузе, оздоровительная физическая культура.

**The influence of physical culture and sports activities on stress reduction
among university students**

Schetinina Svetlana Yurievna, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Pacific National University, Khabarovsk

Abstract

The purpose of the study is to identify whether students experience stress during their university studies, to determine significant methods of combating stress, and to assess the impact of physical education and sports activities on reducing stress among students.

Research methods and organization. Methods of analysis of scientific and methodological literature were used; surveys (interviews, questionnaires); pedagogical observation; methods of mathematical statistics. Empirical research was conducted during the 2023/24 academic year. Students from full-time, mixed-mode, and part-time study formats participated in the questionnaire.

Research results and conclusions. It has been revealed that the majority of students of all forms of education experience academic stress. For most students, the manifestations of stress include: anxiety and worry; reluctance to engage in activities, passivity; and fatigue. The main methods for combating stress among students are: communication with friends and family, passive rest, hobbies, and physical activity. Only 21.4% of students regularly engage in physical education and sports (in groups or independently); participation in physical education and sports positively influences the reduction of academic stress among students. Measures have been identified that should be taken at universities to reduce the level of stress among students, including measures aimed at improving the effectiveness of physical education.

Keywords: stress, academic stress, physical education classes, physical culture at the university, health-improving physical culture.

ВВЕДЕНИЕ. Стресс – это реакция организма на чрезвычайно сильные или длительно действующие раздражители. Согласно теории Ганса Селье, развитие стресса проходит 3 стадии или фазы: 1) фазу тревоги (мобилизация); 2) фазу резистентности (адаптация); 3) фазу истощения. Кратковременный стресс полезен, так как мобилизует организм. Длительный стресс может не только вызвать психические расстройства, но и стать причиной развития соматических заболеваний.

Наиболее значимым фактором в снижении уровня стресса являются занятия физической культурой и спортом. Физические нагрузки нейтрализуют избыток гормонов, выделившихся во время стресса, снимают нервно-психическое напряжение и нормализуют эмоциональное состояние.

К сожалению, для многих людей физическая активность не является значимым методом снятия стресса. По данным современных исследований, каждый третий человек в России постоянно испытывает стресс. При этом женщины в борьбе со стрессом наиболее часто делятся переживаниями с близкими и принимают успокоительные препараты. Мужчины для снятия стресса разговаривают с близкими, занимаются спортом или употребляют алкоголь [1].

Проблема стресса актуальна и для студентов вузов. Существует целый спектр факторов возникновения учебного стресса у студентов, среди которых большая учебная нагрузка, неумение правильно организовать свой режим дня, экзаменационный стресс и другие. Это отмечали ряд авторов [2] и другие.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – выявить, испытывают ли студенты стресс в процессе обучения в вузе, определить значимые методы борьбы со стрессом и влияние занятий физической культурой и спортом на снижение стресса у студентов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; опрос (беседа, анкетирование); педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Эмпирические исследования проводились в период 2023/24 учебного года на базе Тихоокеанского государственного университета. В анкетировании приняли участие студенты очной (n=256), очно-заочной (n=13) и заочной форм обучения (n=54). Всего было опрошено 323 студента 1–4-х курсов (227 девушек, 96 юношей). Статистическая обработка результатов анкетирования проводилась с помощью пакета анализа данных Microsoft Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Опрос студентов первого курса очной формы обучения на лекционных занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» в виде беседы по вопросу «Испытывают ли они стресс в процессе обучения в вузе» показал, что студенты испытывают учебный стресс почти постоянно. Студенты объясняют это тем, что преподаватели дают большой объем заданий по предметам, который они не успевают выполнять и делают задания даже в выходные дни. На лекционных занятиях (при возможности) студенты выполняют письменные работы по другим дисциплинам. При этом они отмечают, что выполняют работы «механически», не вдумываясь в суть, в основном только для того, чтобы сдать и отчитаться по данному заданию.

Наблюдение за студентками 1–3-х курсов на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт», где они непосредственно занимаются двигательной активностью, показывает, что многие студентки пассивны и не справляются даже со средней физической нагрузкой. На наш взгляд, это обусловлено, во-первых, снижением уровня физической подготовленности студентов в связи с сокращением практических занятий в вузе до одного раза в неделю, что стало возможно в рамках внедрения новых федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО 3+ и 3++), и, во-вторых, низкой вовлеченностью студентов в систематические секционные или самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

К сожалению, сохраняется тенденция сокращения бесплатных секционных занятий в вузах и перевода их на коммерческую основу, что обусловлено недостаточным финансированием вузов. Спортивные клубы вузов, предоставляющие студентам возможность заниматься спортом на бесплатной основе, заинтересованы в основном в спортивных результатах, поэтому акцент делается только на «перспективных» студентах, способных защитить честь вуза на соревнованиях. На отделение спортивного совершенствования, где занятия организованы по системе спортивной тренировки, могут попасть только члены сборных команд по разным видам спорта [3].

Для проведения анкетирования студентов нами была разработана анкета, включающая вопросы о том, занимаются ли они физической культурой и спортом вне занятий по физкультуре в вузе, испытывают ли они стресс в процессе обучения и как часто, как у них проявляется стресс, какие методы борьбы со стрессом они используют, считают ли они, что занятия физкультурой и спортом помогают им справляться со стрессом и необходимы для поддержания их физического и психического здоровья, как занятия влияют на их самочувствие, какие меры должны быть предприняты в вузе, чтобы снизить уровень стресса у студентов. Целесообразность разработки анкеты обусловлена тем, что она помогает определить взаимосвязь стресса с другими факторами у студентов, а также их субъективную оценку значимости физической активности для повышения стрессоустойчивости.

Анкетирование студентов 1–4-х курсов очной формы обучения показало, что регулярно занимаются физической культурой и спортом (в секциях или самостоятельно) только 23,0 % студентов (23,5 % девушек, 22,1 % юношей); занимаются, но не регулярно – 29,7 %. Остальные студенты занимаются очень редко – 20,3 %, только на занятиях по физкультуре – 23,8 %, либо вообще не занимаются (освобождены от занятий) – 2,7 %. Анализ на достоверность различий по критерию Фишера не выявил значимых различий между ответами девушек и юношей.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом 23,1 % студентов очно-заочной формы (в опросе принимали участие молодые работающие люди, в основном имеющие среднее профессиональное образование), среди студентов заочной формы обучения – только 13,0 % (в опросе принимали участие в том числе взрослые люди). Это согласуется с общими данными о снижении физической активности с возрастом.

Исследование показало, что на всех формах обучения регулярно занимаются физической культурой и спортом 21,4 % студентов (21,6 % девушек и 20,8 % юношей).

Испытывают стресс в процессе обучения в вузе 70,7 % студентов очной формы обучения (табл. 1). При этом значимых различий между ответами девушек и юношей не выявлено (по критерию Фишера). Статистический анализ ответов студентов с 1-го по 4-й курс также показал, что студенты всех курсов испытывают стресс, и эта тенденция сохраняется при переходе с курса на курс как у девушек, так и у юношей (значимых различий между их ответами не выявлено).

Таблица 1 – Результаты опроса студентов 1–4-х курсов очной формы обучения об испытываемом стрессе в процессе обучения в вузе, %

Испытываете ли Вы стресс в процессе обучения в вузе?	Девушки, n=179	Юноши, n =77	Итого, n=256
1	2	3	4
Да, испытываю	77,7	54,5	70,7

Продолжение таблицы 1			
1	2	3	4
Затрудняюсь ответить	14,5	16,9	15,2
Нет, не испытываю	7,8	28,6	14,1

На вопрос: «Если вы испытываете стресс, то как часто?» – ответы студентов очной формы обучения распределились следующим образом: практически постоянно – 37,5 % (41,3 % девушек, 28,6 % юношей); часто – 25,8 %; иногда – 24,2 %; очень редко, практически не испытываю стресс – 12,5 %.

Анализ ответов студентов в зависимости от частоты их физической активности и испытываемого стресса показал, что большинство опрошенных, даже регулярно занимающихся физической культурой и спортом (как девушки, так и юноши), испытывают учебный стресс (выявлен высокий процент ответов). В то же время корреляционный анализ (коэффициент корреляции указывает на тесноту линейной связи) между ответами на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?» и вопросом «Испытываете ли вы стресс в процессе обучения в вузе?» выявил слабую обратную линейную зависимость ($r = -0,2$), при этом у юношей связь сильнее ($r = -0,6$), чем у девушек ($r = -0,1$). Это позволяет заключить, что занятия физкультурой и спортом положительно влияют на снижение учебного стресса у студентов.

Согласно результатам исследования, для большинства студентов всех форм обучения проявлениями стресса являются: во-первых – тревожность и беспокойство (64,1 %), во-вторых – нежелание что-либо делать, пассивность (58,5 %), в-третьих – усталость (47,4 %). Эти состояния были выделены студентами среди предложенных 7 вариантов, при возможности выбора нескольких вариантов ответа (табл. 2).

Таблица 2 – Проявления стресса у студентов вуза, %

Как у Вас проявляется стресс (что Вы испытываете при этом)?	Форма обучения			Итого по всем формам		
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Девушки	Юноши	Итого
1. Тревожность и беспокойство	64,1	92,3	57,4	72,2	44,8	64,1
2. Нежелание что-либо делать, пассивность	62,5	38,5	44,4	61,2	52,1	58,5
3. Усталость	48,8	38,5	42,6	50,2	40,6	47,4
4. Нарушение сна	45,7	46,2	46,3	48,9	38,5	45,8
5. Головные боли	28,9	15,4	25,9	31,3	19,8	27,9
6. Резкое повышение аппетита	15,6	15,4	18,5	18,9	9,4	16,1
7. Снижение аппетита	12,1	23,1	18,5	15,0	10,4	13,6
8. Другое	3,9	–	5,5	4,8	2,1	4,0
<i>Примечание:</i> в таблице представлены ответы по рейтингу их значимости для студентов при возможности выбора нескольких вариантов ответа.						

Основными методами борьбы со стрессом у студентов очной формы обучения являются (среди предложенных 9 вариантов, при возможности выбора нескольких вариантов ответа): во-первых – общение с друзьями и близкими, во-вторых – сон (пассивный отдых), в-третьих – занятия физкультурой и спортом (двигательная активность). У девушек приоритетный рейтинг ответов выстроился в таком же порядке. Юноши среди методов борьбы со стрессом выделили: 1) занятия физкультурой и спортом, 2) сон, 3) хобби. Наименее значимыми методами как для девушек,

так и для юношей оказались прием алкоголя и консультации с психологом. Не выявлено значимых различий между ответами девушек и юношей на данный вопрос (по критерию Фишера).

Студенты очно-заочной и заочной форм обучения в борьбе со стрессом также в первую очередь выделили общение с друзьями и близкими. Кроме того, в приоритете у них пассивный отдых, еда и хобби; при этом хобби становится более важным для студентов заочной формы обучения (занимает второе место в их рейтинге, а для студентов мужского пола – первое). В то же время для этих студентов, по сравнению со студентами очной формы обучения, снижается важность физической активности как метода снятия стресса. Так, у студентов очно-заочной формы обучения физическая активность занимает четвертое место в их рейтинге, а у студентов заочной формы обучения – только шестое.

Безусловно, положительным является то, что для большей части студентов алкоголь не является способом снятия стресса. Результаты опроса показали, что употребление алкоголя и консультации с психологом являются наименее востребованными методами борьбы со стрессом у студентов обоих полов всех форм обучения (табл. 3).

Таблица 3 – Методы борьбы со стрессом, используемые студентами вуза, %

Есть ли у Вас методы борьбы со стрессом?	Форма обучения			Итого по всем формам		
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Девушки	Юноши	Итого
1. Общение с друзьями и близкими	45,7	76,9	55,5	55,5	32,3	48,6
2. Сон (пассивный отдых)	43,4	46,2	46,3	47,6	35,4	44,0
3. Занятия физкультурой и спортом (двигательная активность)	37,5	23,1	20,4	33,5	35,4	34,1
4. Хобби	33,2	23,1	53,7	35,7	37,5	36,2
5. Еда (прием пищи)	25,4	38,5	24,1	28,6	18,8	23,7
6. Шопинг (поход по магазинам)	21,5	23,1	18,5	27,3	6,2	21,0
7. Прием успокоительных препаратов	18,0	15,4	22,2	19,8	15,6	18,6
8. Алкоголь (прием алкоголя)	14,8	7,7	13,0	14,5	13,5	14,2
9. Консультации с психологом	13,7	7,7	9,2	13,2	11,4	12,7
10. Другое	7,4	7,7	11,1	7,5	9,4	8,0
<i>Примечание:</i> в таблице представлены ответы по рейтингу их значимости для студентов при возможности выбора нескольких вариантов ответа.						

Положительным является и то, что большая часть студентов всех форм обучения считает, что занятия физкультурой и спортом помогают справляться со стрессом (64,4 %), а также что занятия физкультурой и спортом необходимы для поддержания физического и психического здоровья (69,6 %). Однако часть студентов затруднились с ответами (28,2 %) или ответили отрицательно (2,2 %).

Корреляционный анализ ответов студентов очной формы обучения показал сильную прямую линейную связь ($r = 0,97$) между их ответами на вопрос об испытываемом стрессе и частоте его проявления, и ответами на вопрос о том, считают ли они занятия физкультурой и спортом способом борьбы со стрессом. Это подтверждает мнение студентов о взаимосвязи занятий физкультурой и спортом и снижения уровня стресса.

Открытый вопрос, предлагавший рассказать о том, как спорт влияет на их физическое и психическое самочувствие, содержал в основном положительные ответы студентов всех форм обучения, такие как: «Улучшает физическое самочувствие», «Снимает тревожность», «Помогает отвлечься», «Помогает снять стресс», «После занятий становится легче, будто проблемы становятся меньше» и другие.

Представляет интерес мнение о том, какие меры необходимо предпринять в вузе для снижения уровня стресса у студентов (табл. 4), особенно мнение студентов очной формы обучения, которые проводят в вузе большую часть времени.

Таблица 4 – Результаты опроса студентов о мерах, которые должны быть предприняты в вузе для снижения уровня стресса у студентов, %

Какие меры должны быть предприняты в вузе, чтобы снизить уровень стресса у студентов?	Форма обучения			Итого по всем формам		
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Девушки	Юноши	Итого
1. Снизить учебную нагрузку	63,3	23,1	37,0	60,4	50,0	57,3
2. Оборудовать комнаты для психологической разгрузки студентов со свободным входом	39,4	46,1	51,8	41,8	41,7	41,8
3. Открыть новые спортивные и оздоровительные секции на бесплатной основе	24,6	23,1	27,8	24,7	26,0	25,1
4. Поставить пункт с кислородными коктейлями	24,6	30,8	29,6	28,2	19,8	25,7
5. Увеличить штат психологов в вузе	22,3	69,2	27,8	29,9	13,5	25,1
6. Проводить больше мероприятий для студентов (праздников и пр.)	16,4	30,8	25,9	16,3	23,9	18,6
7. Ничего не надо делать, все и так хорошо	7,0	7,7	11,1	4,8	14,6	7,7
8. Другое	5,1	–	11,1	6,2	5,2	5,9
<i>Примечание:</i> в таблице представлены ответы по рейтингу их значимости для студентов при возможности выбора нескольких вариантов ответа.						

По этому вопросу студенты-очники выделили в качестве приоритетных следующие меры: 1) снизить учебную нагрузку; 2) оборудовать комнаты психологической разгрузки для студентов со свободным входом; 3) открыть новые спортивные и оздоровительные секции на бесплатной основе. Первые два пункта были выделены как юношами, так и девушками, в то время как спортивные секции оказались наиболее значимыми для юношей.

Результаты опроса показали, что снижение учебной нагрузки и организация в вузе комнат психологической разгрузки со свободным входом являются наиболее востребованными мерами для снижения уровня стресса у студентов обоих полов всех форм обучения. Только 7,7 % студентов считают, что ничего не нужно предпринимать для снижения стресса, полагая, что и так все хорошо.

Среди свободных ответов студентов, вошедших в пункт «другое», в основном также содержались пожелания относительно снижения учебной нагрузки, например, задавать меньше домашних заданий, ставить «автоматы» по предметам, пересмотреть подход к сессии, нормировать нагрузку на экзаменах (не давать слишком много вопросов по каждому предмету) и т.д. Также были пожелания по обеспечению доступности тренажёрного зала и других спортивных объектов для студентов на бесплатной основе.

ВЫВОДЫ. Выявлено, что большая часть студентов, даже тех, кто регулярно занимается физической культурой и спортом, испытывает учебный стресс. Для большинства студентов всех форм обучения проявлениями стресса являются: тревожность и беспокойство, нежелание что-либо делать, пассивность и усталость.

Основными методами борьбы со стрессом у студентов очной формы обучения являются общение с друзьями и близкими, сон (пассивный отдых) и занятия физкультурой и спортом (двигательная активность). У студентов очно-заочной и заочной форм обучения в приоритете: общение, пассивный отдых, еда и хобби. При этом снижена важность физической активности как метода снятия стресса, особенно у студентов заочной формы обучения.

Выявлено, что только 21,4 % студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом (в секциях или самостоятельно). Занятия физкультурой и спортом положительно влияют на снижение учебного стресса.

В связи с этим целесообразно популяризировать среди студентов методы борьбы со стрессом, самым физиологичным из которых является физическая активность. Возможно, стоит оптимизировать учебную нагрузку, особенно для студентов первых курсов, у которых идет период адаптации к вузу.

Безусловно, важным фактором в улучшении ситуации было бы введение двух практических занятий по физической культуре в учебные планы студентов всех направлений подготовки очной формы обучения, как это и было ранее, а также увеличение в вузах количества секционных оздоровительных и спортивных занятий во внеучебное время на бесплатной основе. Этот фактор выделили студенты как один из наиболее значимых.

Перспективным в плане снижения тревожности у студентов является организация в вузах комнат со свободным входом для психологической разгрузки, открытых тренажёрных залов и залов для самостоятельных занятий физической активностью, где они могли бы снимать напряжение, занимаясь физическими упражнениями в удобное для них время.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Каждый третий россиянин постоянно испытывает стресс // Интерфакс. URL: <https://www.interfax.ru/russia/680262> (дата обращения: 20.01.2025).
2. Захаренко Т. А., Кулько Е. И. Учебный стресс: причины и проявления // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VI международной научно-практической конференции. Екатеринбург : РГППУ, 2017. С. 480–484.
3. Щетинина С. Ю. Удовлетворённость студентов организацией учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 12 (142). С. 170–175.

REFERENCES

1. "Every third Russian experiences constant stress", *Interfax*, URL: <https://www.interfax.ru/russia/680262>.
2. Zakharenko T. A., Kulko E. I. (2017), "Training stress: causes and manifestations", *Problems of development of physical culture and sports in the new millennium*, Yekaterinburg, pp. 480–484.
3. Schetininina S. Yu. (2016), "Students' contentment of "Physical Education" subject educational process organization and extracurricular physical recreational activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12, pp. 170–175.

Информация об авторе:

Щетинина С. Ю., профессор высшей школы теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ORCID: 0000-0003-0571-7329, SPIN-код 6400-8110.

Поступила в редакцию 31.01.2025.

Принята к публикации 24.03.2025.