

УДК 796.011.1

**Эффективность применения физических упражнений
для повышения стрессоустойчивости студентов вузов**

Хайруллин Рафаэль Равилевич, кандидат педагогических наук, доцент

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Аннотация. В статье представлено исследование по определению влияния физических упражнений на уровни стресса и повышение стрессоустойчивости у студентов технических университетов во время экзаменационной сессии. Выявлены условия развития стрессоустойчивости студентов средствами физической культуры.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, физические упражнения.

**Effectiveness of using physical exercises to increase stress resistance
of university students**

Khairullin Rafael Ravilevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kazan National Research Technological University

Abstract. The article presents a study to determine the effect of physical exercise on stress levels and increased stress tolerance among students of technical universities during the examination session. The conditions for the development of stress resistance of students by means of physical culture are revealed.

Keywords: stress, stress tolerance, physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ. Долгое нахождение в учебных аудиториях, длительное пребывание в статическом положении и неправильная осанка способствуют развитию болей в спине и шее, а также проблем с суставами [1, с. 153]. Помимо этого, постоянное напряжение и стресс связаны с нарушением сна, ухудшением пищеварения и иммунитета. В результате студенты становятся уязвимыми к простудам, аллергическим реакциям и другим заболеваниям [2, с. 9].

Одним из способов борьбы с этой проблемой является введение физкультурных занятий и спортивных секций в учебный график. Занятия спортом позволяют студентам укрепить свое здоровье и улучшить физическую форму [3, с. 110]. Также важно обеспечить студентам доступ к здоровому питанию, обучить их базовым принципам здорового образа жизни.

Кроме того, необходимо создавать условия для эффективного обучения и развития студентов, чтобы избавить их от излишнего умственного напряжения [4, с. 61]. Поддержка со стороны преподавателей и организация групповых проектов помогут студентам распределить нагрузку, а также развить навыки командной работы и самоорганизации.

В целом, здоровье студентов – это основа успешного обучения. Внедрение мер по улучшению условий учебы и содействию физической и эмоциональной стабильности студентов является необходимым для поддержки их академического и личностного развития [5, с. 584]. Важно проводить исследования и разработку программ и методик оказания помощи студентам в управлении стрессом [6, с. 81]. При этом необходимо учесть индивидуальные особенности каждого студента. Также важно научить студентов умению адаптироваться к изменяющимся условиям и ситуациям, что поможет им в более успешной защите от стресса. Кроме того, важно обратить внимание на физическое и психическое здоровье студентов, чтобы предотвратить возникновение серьезных заболеваний. Для этого необходимо организовывать занятия спортом и проводить профилактические мероприятия, которые помогут поддерживать здоровье студентов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить влияние использования определенных физических упражнений на стрессоустойчивость студентов, выявить закономерности влияния физической активности на уровень стресса во время образовательного процесса и экзаменационной сессии.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Научно-исследовательская работа, проведенная на базе двух технических университетов ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» и ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», была посвящена разработке специальных физических упражнений для подготовки студентов перед экзаменами. В исследовании приняли участие по 50 студентов каждого университета в возрасте 17-20 лет.

Мы разработали несколько специальных физических упражнений, основной целью тренировок было снятие напряжения и расслабление главных мышц, что помогает улучшить психоэмоциональное состояние и повысить концентрацию во время экзаменов.

Основными методиками исследования были выбраны: тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; метод экспресс-диагностики уровня стресса Л. Ридера (Reeder L.G.) и шкалы уровня психологического стресса (Копиной О.С) для теста Л. Ридера.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (2021-2022) – теоретический. На этом этапе были изучены научные работы и литература по теме саморегулирования и снятия стресса.

Второй этап (2022-2023 гг.) – экспериментальный. В ходе практического исследования были проведены тренинги и семинары по саморегулированию и снятию стресса. Участники исследования изучали различные практики: дыхательные упражнения, медитации, йогу и другие методики саморегуляции.

Заключительный – третий этап (2023) – был посвящен анализу результатов и оценке эффективности примененных методик саморегуляции. Были проведены интервью с участниками, а также сравнение показателей до и после тренингов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Общий результат исследования показал, что применение методов саморегулирования способствует снятию стресса и повышению уровня стрессоустойчивости. Участники отмечают улучшение эмоционального состояния, повышение концентрации и улучшение качества сна.

Основные результаты исследования показали, что использование методов физической культуры способствует повышению стрессоустойчивости студентов вуза. Студенты, участвующие в программе, имели меньший уровень тревожности и смогли эффективнее справляться с экзаменационным стрессом. Взаимосвязь между физической активностью и стрессоустойчивостью была подтверждена статистически значимыми результатами.

Таким образом, разработанная программа может быть использована в вузах для повышения стрессоустойчивости студентов и улучшения их психического благополучия. Она может стать эффективным инструментом для подготовки студентов к экзаменационным нагрузкам и помочь им эффективно справляться с стрессом во время учебы. Студенты вузов испытывают огромное количество стрессовых ситуаций, связанных с обучением, экзаменами, сроками сдачи работ и

другими требованиями учебного процесса. Истратившись на постоянные испытания, многие из них сталкиваются с проблемами эмоционального и психологического характера.

Рисунки 1 и 2 показывают данные, полученные нами в ходе оценки стрессоустойчивости и уровня стресса у контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе. Наши эмпирические значения находятся в зоне «незначимости». Этот факт говорит о том, что значительных различий в уровне стрессоустойчивости и уровня стресса у студентов контрольных групп на констатирующем этапе не было.

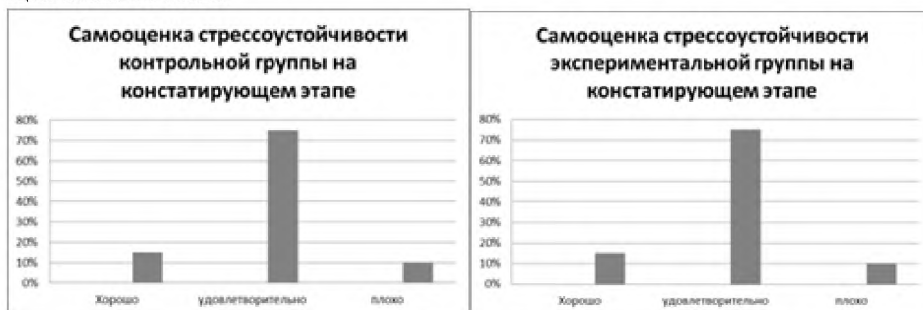


Рисунок 1 – Самооценка стрессоустойчивости контрольной и экспериментальной групп студентов на констатирующем этапе



Рисунок 2 – Психологический уровень стресса контрольной и экспериментальной групп студентов на констатирующем этапе

Также в исследовании проанализированы различные критерии и показатели стрессоустойчивости студентов вузов. Среди них были выделены физический и эмоциональный уровень стрессоустойчивости, а также уровень уверенности в своих силах и способности контролировать ситуацию.

На рисунках 3 и 4 показаны данные, которые мы получили в ходе оценки стрессоустойчивости и уровня стресса на контрольном этапе эксперимента у контрольной и экспериментальной групп.



Рисунок 3 – Самооценка стрессоустойчивости контрольной и экспериментальной групп студентов на третьем (контрольном) этапе

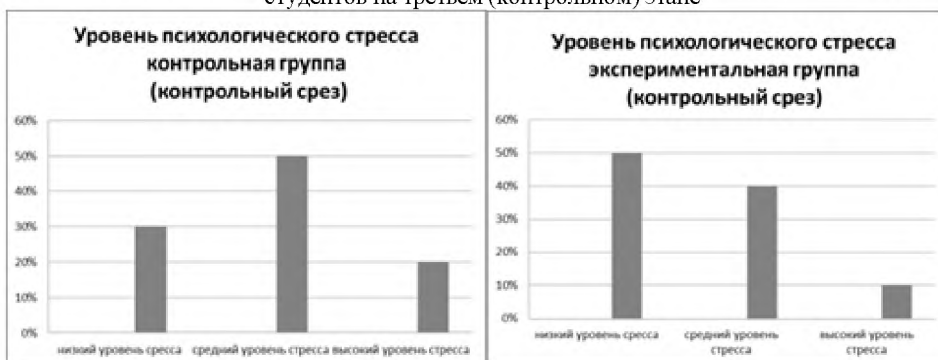


Рисунок 4 – Психологический уровень стресса контрольной и экспериментальной групп студентов на третьем (контрольном) этапе

ВЫВОДЫ. В заключение отмечается, что психологический стресс является неотъемлемой частью жизни студента в наше время. Развитие стрессоустойчивости и применение специальных программ могут помочь им более эффективно справляться с испытаниями, сохранять психологическое равновесие и достигать успехов в учебной и профессиональной сферах. Студенты часто испытывают стресс во время экзаменационной сессии. Психоэмоциональное напряжение может сказываться на их здоровье и успехах в учебе. Один из способов борьбы со стрессом – физическая активность. Занятия спортом помогают восстановить психологическое равновесие и улучшить настроение. При физической нагрузке в организме выделяются эндорфины – гормоны, отвечающие за наше хорошее настроение. Кроме того, спортивные занятия укрепляют иммунную систему и позволяют пополнить организм полезными веществами. Таким образом, занятия спортом – это не только способ борьбы со стрессом, но и забота о своем здоровье. Одним из самых популярных орудий для борьбы со стрессом является физическая активность.

Выполнять эти упражнения можно в университетском спортивном зале или даже дома. Их выполнение требует небольших временных затрат, что делает их доступными даже для занятых студентов.

Отмечается, что выбор конкретных упражнений имеет значение. Различные виды физической активности могут оказывать разнообразное влияние на психологическую устойчивость. Поэтому студентам рекомендуется обратить внимание на то, какие именно физические упражнения им приятны и эффективны. Это

может быть не только спорт, но и йога, плавание или даже простая прогулка на свежем воздухе.

Таким образом, студентам следует уделить должное внимание физической активности и выбрать для себя подходящие виды физической культуры или спорта. Это поможет им не только повысить психологическую устойчивость и преодолеть стрессы, но и улучшить общее состояние здоровья и качество жизни в будущем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Калимуллина О. А. Педагогические основы процесса достижения студентами результатов в области физической культуры и спорта: синергетический подход // Казанский педагогический журнал. 2019. № 5 (136). С. 151–155.
2. Калимуллина О. А., Хайруллин Р. Р. Физкультурно-оздоровительные практики как фактор повышения качества жизни студентов вузов культуры : монография. Казань : Издательско-полиграфическая компания "Бриг", 2021. 156 с. ISBN 978-5-98946-355-8. EDN UTOXPR.
3. Хайруллин Р. Р., Филушин А. Г., Митрошин В. Н. Плюсы и минусы инклюзивного образования в вузе на занятиях по физической культуре // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов : в 3х томах, Казань, 20 апреля 2017 года. Том 1. Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2017. С. 107–111. EDN YXKEVA.
4. Хайруллин Р. Р., Туманина Н. В. Специфика физкультурно-оздоровительных практик, формирующих качество жизни студентов в формате современного вуза. DOI 10.37882/2223-2982.2022.12-3.38 // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2022. № 12-3. С. 59–63. EDN LNFUOJ.
5. Хайруллин Р. Р., Туманина Н. В. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных практик в формировании качества жизни студенческой молодежи. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p581-587 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11(213). С. 581–587. EDN KTHJDU.
6. Хайруллин Р. Р., Сироткина О. В., Калимуллина О. А. Формирование адаптации студентов к жизни вуза средствами физической культуры // Сборник материалов Международного саммита по культуре и образованию, посвященного 50-летию Казанского государственного института культуры : материалы научно-практических конференций / под науч. ред. Р. Ш. Ахмадиевой, З. М. Явгильдиной. Казань, 2019. С. 79–82.

REFERENCES

1. Kalimullina O. A. (2019), "Pedagogical foundations of the process of students achieving results in the field of physical culture and sports: a synergistic approach", *Kazan Pedagogical Journal*, No. 5 (136), pp. 151–155.
2. Kalimullina O. A. and Khairullin R. R. (2021), "Physical culture and wellness practices as a factor in improving the quality of life of students of higher education institutions of culture", *Kazan*.
3. Khairullin R. R., Filuhin V. N., Mitrohin V. N. (2017), "Pros and cons of inclusive education at a university in physical education classes", *Actual problems of theory and practice of physical culture, sports and tourism*, pp. 107–111.
4. Khairullin R. R., Tumanina N. V. (2022), "Evaluation of the efficiency of sport and improvement practitioner in forming quality student lives", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 581–587.
5. Khairullin R. R., Tumanina N. V. (2022), "The specifics of physical culture and health practices that form the quality of life of students in the format a modern university", *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanitie*, No. 12-3, pp. 59–63.
6. Khairullin R. R., Kalimullina O. A. and Sirotkina O. V. (2019), "Formation of students' adaptation to university life by means of physical culture", *Collection of materials of the International Summit on Culture and Education*, dedicated to the 50th anniversary of the Kazan State Institute of Culture, Materials of scientific-practical conferences, pp. 79–82.

Информация об авторе:

Хайруллин Р.Р., доцент кафедры физического воспитания и спорта, 89053146495@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8027-9854>

Поступила в редакцию 19.02.2024.

Принята к публикации 20.03.2024.