

УДК 796.011.1

**Двигательная активность как средство успешной адаптации студентов
в современной высшей школе**

Коселева Мария Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент

Лазунина Ирина Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент

Тольяттинский государственный университет, Тольятти

Аннотация. Психологическое благополучие играет важную роль в успешной адаптации студентов к условиям обучения. Психическое здоровье позволяет адекватно воспринимать окружающую среду и эффективно решать проблемы. Физическое здоровье студентов включает в себя регулярные физические упражнения, сбалансированное питание, сон. Поддержка психофизического благополучия студентов должна быть приоритетом для образовательных учреждений. В статье представлено исследование по определению форм двигательной активности студентов для снятия стресса. Выделены кардиотренировки и спортивные игры как лучшие виды физической активности для снятия стресса. Регулярное общение с друзьями и правильное питание также положительно влияют на стрессоустойчивость. Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что физическая активность может помочь преодолеть стресс во время учебы. Важно работать над информированием учащихся о пользе спорта для укрепления психического здоровья и разрабатывать специализированные программы для эффективного преодоления стресса и достижения успехов в учебе.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, стресс, физическая активность, адаптация, психофизическое здоровье, психологическое благополучие.

**Motor activity as a means of successful adaptation of students
in modern high school**

Kosheleva Maria Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lazunina Irina Valentinovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Tolyatti State University, Tolyatti

Abstract. Psychological well-being plays an important role in the successful adaptation of students to the learning environment. Mental health allows for a proper perception of the surrounding environment and effective problem-solving. Students' physical health includes regular physical exercise, balanced nutrition, and sufficient sleep. Supporting students' psychophysical well-being should be a priority for educational institutions. The article presents research on determining forms of physical activity for stress relief among students. Cardio workouts and sports games are identified as the best types of physical activity for stress reduction. Regular communication with friends and proper nutrition also positively impact stress resilience. These results confirm the hypothesis that physical activity can help overcome stress during studying. It is important to work on informing students about the benefits of sports for mental health and to develop specialized programs for effective stress management and academic success.

Keywords: physical education of students, stress, physical activity, adaptation, psychophysical health, psychological well-being.

ВВЕДЕНИЕ. В современном обществе проблема стресса и стрессоустойчивости является одной из наиболее актуальных. Особенно остро эта проблема стоит перед студентами высших учебных заведений, которые сталкиваются с высоким уровнем психоэмоциональных и умственных нагрузок. Важным аспектом успешной адаптации студентов к условиям обучения и повышения их стрессоустойчивости является психологическое благополучие.

Родина Ю.И. и соавторы отмечают: «Обучение в вузе требует от студенческой молодежи достаточно высокого уровня физической и умственной работоспособности, дисциплинированности, способности к запоминанию большого количества информации в короткие сроки, соблюдения режима дня, умения общаться с большим количеством людей, принимать верные решения в самых различных ситу-

ациях и т. д. Учебно-профессиональная деятельность студентов составляет в среднем более двенадцати часов в день. Они спят не более семи часов в сутки, а учебные задания обычно выполняют по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени» [1].

В Федеральном государственном образовательном стандарте ФГОС ВО (3++) отмечено, что в результате освоения программы специалитета у выпускника должна быть сформирована компетенция: «Выпускник способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [2]. Поэтому очень важно создать психологически безопасное образовательное пространство и не допустить социальной и личностной деградации обучающихся.

Вышеизложенное определило важность изучения влияния психофизического здоровья студентов на процесс обучения в высшем учебном заведении. Актуальность данной темы обусловлена тем, что результаты исследования имеют практическое значение для разработки психологических программ снижения стресса и повышения стрессоустойчивости студентов вузов.

В словаре под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского «психическое здоровье» рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [3]. В состоянии психологического благополучия человек способен адекватно воспринимать и взаимодействовать с окружающей средой, обладает способностью к саморегуляции психоэмоционального поведения, к конструктивному разрешению возникающих проблем и противоречий.

Джукаев М.Х. и другие пишут: «Исследования психического здоровья студентов касаются различных аспектов, особенно стресса, хорошего самочувствия и риска депрессии. Из этих аспектов стрессу уделяется особое внимание. Студенты университетов испытывают высокий уровень стресса во время освоения учебных программ. Высокий уровень стресса может оказывать негативное влияние на успеваемость студентов» [4].

Марчук С.А. в работе пишет: «Экзамены являются критическим периодом обучения в вузе. Определяя степень изменения психических и физиологических параметров, вызванных стресс-фактором – экзаменом, можно говорить о сужении адаптационных реакций на фоне развития умственного утомления и психического напряжения. Повышенное психоэмоциональное напряжение при несоблюдении ряда профилактических мероприятий, связанных с отсутствием правильного режима учебного труда, становится определяющим для развития стресса, который может стать пусковым механизмом функциональных нарушений здоровья и прогрессирования хронических заболеваний» [5].

Таким образом, успешный процесс усвоения знаний зависит от психофизического состояния студента.

В нашем исследовании мы уделили внимание наиболее важным, на наш взгляд, компонентам психологического благополучия обучающегося:

1. Успешная адаптация. Многие студенты сталкиваются с новыми вызовами стресса во время перехода из школы в университет. Сформированное психологическое здоровье помогает им успешно адаптироваться к новой среде, управлять стрессом и эффективно решать проблемы.

2. Результаты обучения. Психологическое благополучие студентов связано с повышенной мотивацией, концентрацией и способностью к саморегуляции. Это помогает им более эффективно справляться с нагрузкой и достигать лучших результатов.

3. Социальные отношения. Психологически здоровые студенты лучше взаимодействуют в новой социальной среде, легко вступают в контакт с однокурсниками и преподавателями, что способствует их общему благополучию и поддержанию интереса к учебному процессу.

4. Профессиональное развитие. Психологическое благополучие студентов также влияет на их профессиональное развитие. Оно помогает им развивать навыки руководства, коммуникации, сотрудничества и управления стрессом, которые необходимы для успешной карьеры в будущем.

5. Индивидуализация. Психологическое благополучие студентов важно для их индивидуализации. Оно помогает им развивать позитивное отношение к себе, улучшает самооценку и самопринятие, что способствует лучшему качеству жизни.

6. Физическое здоровье. Психологическое благополучие зависит от внимательного отношения студента к своему физическому здоровью. Забота проявляется в регулярных физических упражнениях, сбалансированном питании, режимах сна и отдыха, избегании вредных привычек (рис. 1).



Рисунок 1 – Компоненты психологического благополучия обучающегося

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что психологическое благополучие студентов является основной составляющей успешной самореализации в обществе. Поддержка и забота о психофизическом здоровье студента должны стать приоритетом для высших учебных заведений.

МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В современном образовательном пространстве уделяется особое внимание элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Физическое воспитание коррелирует с будущей социализацией и успешностью молодёжи.

Основываясь на вышесказанном, нами был проведён опрос среди студентов второго курса, обучающихся по специальности «Юриспруденция», Тольяттинского государственного университета, с целью проанализировать выбор студентов в том, какая двигательная активность помогает им справиться со стрессом.

Студентам было предложено пройти анкетирование, состоящее из четырёх вопросов (табл. 1). В опросе участвовало 40 студентов: 16 женщин и 24 мужчины.

Таблица 1 – Вопросы анкеты

1. Как вы считаете, помогают ли занятия физической культурой снизить уровень стресса?	А) Да Б) Нет
2. Какие направления по элективным дисциплинам физической культуры и спорта Вы выбираете в университете?	А) Плавание Б) Волейбол В) Силовой шейпинг Г) Атлетическая гимнастика Д) Баскетбол
3. Какое направление двигательной активности Вы считаете наиболее эффективным для снятия стресса?	А) Тренировки кардио-направленности Б) Тренировки силовой направленности В) Тренировки низкой интенсивности Г) Спортивные игры
4. Как вы думаете, какие факторы могут способствовать повышению стрессоустойчивости у студентов?	А) Хороший сон Б) Общение с друзьями и близкими В) Регулярность занятий физической культурой Г) Правильное питание

Анализ анкетирования показал следующее. Отвечая на первый вопрос, 33 человека считают, что физическая культура помогает снизить уровень стресса среди обучающихся высших учебных заведений, а 7 человек – нет. Отвечая на вопрос: «Какие направления по элективным дисциплинам физическая культура и спорт Вы выбираете в университете?», студенты предпочитают направление плавания – 11 человек, далее лидируют волейбол – 9 человек и баскетбол – 8 человек. Наиболее эффективной двигательной активностью для снятия стресса студенты считают занятия кардио-направленности – 15 человек и спортивные игры – 12 человек (рис. 2).

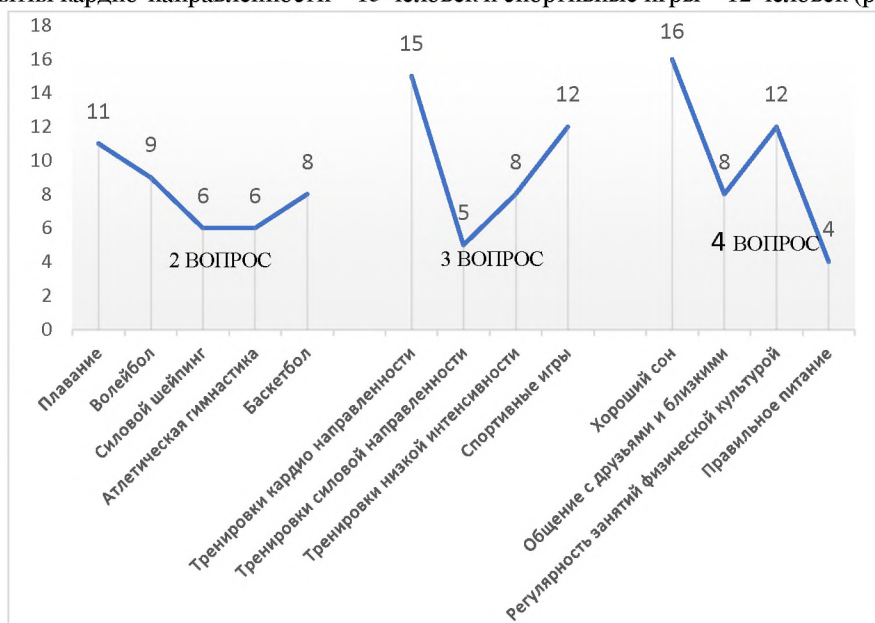


Рисунок 2 – Результаты анкетирования

На вопрос, какие факторы могут способствовать повышению стрессоустойчивости среди студентов, многие ответили, что хороший сон является важным фактором – 16 человек, регулярность занятий физической культурой – 12 человек, общение с друзьями и близкими – 8 человек, а правильное питание – 4 человека.

ВЫВОДЫ. Таким образом, результаты анкетирования среди студентов второго курса Тольяттинского государственного университета подтвердили нашу гипотезу о том, что двигательная активность способствует преодолению стресса в период обучения в вузе. Физические нагрузки влияют на психологическое здоровье человека, улучшают психоэмоциональное состояние и снижают уровень стресса у студентов. Это особенно важно в условиях современной высшей школы, где студенты подвергаются высокой учебной нагрузке.

Проводимая систематическая работа по информированию студентов о пользе физической активности для снятия стресса позволит сформировать у студентов знания о профилактике стресса.

Более тщательное изучение данной проблемы также может привести к разработке специализированных программ и методик, которые помогут студентам эффективно справляться со стрессом и достигать успеха в образовании.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Родин Ю. И., Метелкина Д. С., Мишина А. В. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7, № 2А. С. 90–96.
2. ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата. URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения: 12.02.2024).
3. Толстых Н. Н. Социальная психология развития: интеграция идей Л.С. Выготского и А.В. Петровского // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16, № 1. С. 25–34.
4. Джукаев, М. Х., Гогоберидзе З. М. Влияние физического воспитания на психическое здоровье студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 129–132.
5. Марчук С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 222–226.

REFERENCES

1. Rodin Yu. I., Metelkina D. S., & Mishina A. V. (2018), "Psychological health of junior students of a pedagogical university", *Psychology. Historical-critical reviews and modern research*, 7 (2A), pp. 90–96.
2. "The Federal State Educational Standard for Higher Education (3++) in bachelor's degree areas", URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24>.
3. Tolstykh N. N. (2020), "Social psychology of development: integration of the ideas of Lev Vygotsky and AV Petrovsky", *Cultural and historical psychology*, 16 (1), pp. 25–34.
4. Dzhucaev M. Kh., Gogoberidze Z. M. (2022), "Impact of physical education on student mental health", *Scientific notes of the University PF Lesgaft*, 10 (212), pp. 129–132.
5. Marchuk S. A. (2019), "Effects of exam stress on the psychophysical state of students", *Scientific notes of the University PF Lesgaft*, 10 (176), pp. 222–226.

Информация об авторах: Кошелева М.В., доцент кафедры физического воспитания, mar980@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2320-7114>

Лазункина И.В., доцент кафедры адаптивной физической культуры, спорт и туризм, schankina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2787-2098>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 22.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.