

3. Педагогические инновации и их применение в высшей школе в рамках изучения экономических дисциплин / Г.В. Тихомирова, Г.М. Мурзагалина, Л.Н. Уварова [и др.] // Московский экономический журнал. – 2022. – Т. 7, № 2. – С. 741–749.

4. Климова Е.Д. Формирование навыков принятия управленческих решений у студентов, будущих менеджеров, средствами иностранного языка / Е.Д. Климова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 4. – С. 145–148.

#### REFERENCES

1. Vorotintseva, E.A., (2020), “Methods for the development of students' creative abilities in the process of teaching managerial and economic disciplines in college”, *Ratio et Natura*, No. 2 (2).

2. Vakhorina, M.V., (2021), “Practical experience of teaching economic disciplines through game methods”, *Scientific research and development. Economy*, Vol. 9, No. 3, pp. 62–66.

3. Tikhomirova, G.V., Murzagalina, G.M., Uvarova, L.N., Klychkova, O.V. and Fedorikhin V.V. (2022), “Pedagogical innovations and their application in higher education as part of the study of economic disciplines”, *Moscow Economic Journal*, Vol. 7, No. 2, pp. 741–749.

4. Klimova, E.D., (2012), “Formation of managerial decision-making skills among students, future managers, by means of a foreign language”, *Siberian Pedagogical Journal*, No. 4, pp. 145–148.

**Контактная информация:** swetl.lanina@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 25.06.2023*

УДК 378.172

### **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗЕ**

*Ольга Васильевна Ларионова, старший преподаватель, Николай Николаевич Маркин, старший преподаватель, Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, Саратов; Даниил Николаевич Маркин, исполнительный директор «Юридический консалтинг «Право и оценка», Саратов; Анастасия Сергеевна Азарова, специалист по социальной работе с молодежью, региональный центр «Молодёжь плюс», Саратов*

#### **Аннотация**

В статье исследуется влияние занятий физической культурой на уровень стрессоустойчивости личности. Представлены результаты анкетирования учащихся и учебного эксперимента. На основе полученных данных выявлены потенциальные возможности физической культуры как средства борьбы со стрессом в образовательном процессе в вузе. Выводы исследования имеют практическое значение в физкультурно-оздоровительной работе со студентами.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, учебный стресс, образовательный процесс, двигательная активность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p185-189

### **PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF FIGHTING STRESS IN THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY**

*Olga Vasilievna Larionova, senior teacher, Nikolay Nikolaevich Markin, senior teacher, Saratov State University; Daniil Nikolaevich Markin, executive director of law consulting firm “LAW&MARK”, Saratov; Anastasia Sergeevna Azarova, specialist in social work with youth, regional center “Youth Plus”, Saratov*

#### **Abstract**

The article examines the influence of physical culture on the level of stress resistance of a person. The results of the survey of students and the educational experiment are presented. Based on the data obtained, the potential possibilities of physical culture as a means of combating stress in the educational

process at the university are revealed. The conclusions of the study are of practical importance in the physical education and health work with students.

**Keywords:** students, physical culture, educational stress, educational process, motor activity.

## ВВЕДЕНИЕ

Стресс в образовательном процессе является важной проблемой, с которой сталкиваются руководство, преподаватели и студенты высших учебных заведений. Учебный стресс отрицательно влияет на эффективность реализации образовательных программ, существенно затрудняет реализацию потенциала личностного развития студентов. Поиск стратегий преодоления стресса в образовательном процессе является, несомненно, актуальной задачей для всех субъектов учебной деятельности в вузе. Авторы статьи считают необходимым привлечь внимание образовательного сообщества к тем возможностям, которые в данном отношении имеются у организаторов физического воспитания в вузе.

Следует отметить, что в науке явление стресса и факторы, его определяющие, изучаются, главным образом, профессиональными психологами. Точно так же и в образовательном процессе в вузах обычно при рассмотрении перспектив преодоления учебного стресса учитывается, прежде всего, деятельность психологических служб вузов. В то же время как практика, так и отдельные специальные научные исследования давно подтвердили факт устойчивой взаимосвязи двигательной активности и стрессоустойчивости личности. Исходя из этого, целью данной статьи является определение возможностей средств физического воспитания в разработке стратегии преодоления учебного стресса в образовательном процессе в вузе.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

Использование теоретических наработок и выводов, предложенных в специальной литературе, посвященной проблематике стресса вообще и в образовательном процессе в частности, позволяет достичь необходимого уровня научности и объективности в разработке практических рекомендаций по использованию потенциала физического воспитания в борьбе со стрессом в образовательном процессе в вузах.

Исследования М.А. Одинцовой, Н.Л. Захаровой [1], В.А. Бодрова [2], Р.В. Купринова, Ю.М. Кузьминой [3] представляют интерес в связи с представленными в них общими теоретическими концепциями о природе и проявлениях стресса. Непосредственно вопрос о влиянии физкультуры на повышение сопротивляемости организма стрессогенным факторам рассматривается в работах Н.А. Зиновьева [4], А.М. Апальковой, В.В. Полынского [5]. Практические рекомендации по организации учебного эксперимента авторы данной статьи разработали с учетом прикладных исследований Ю.В.Щербатых [6] и М.Я. Виленского и В.И. Ильинича [7].

Как известно, в психологии под стрессом понимают совокупность реакций организма (физических, эмоциональных, умственных) на неблагоприятные внешние факторы и психотравмирующие ситуации, превосходящие адаптационные ресурсы человека [1]. Важно то, что перспектива преодоления стресса зависит не столько от самих факторов, вызвавших его, сколько от индивидуальных особенностей личности. В характеристике и описании таких индивидуальных особенностей в науке применяется понятие стрессоустойчивости. Это свойство личности отвечает за эффективное сопротивление воздействию факторов стресса и формируется в совокупности мотивационных и волевых компонентов деятельности человека. Таким образом, подверженность человека стрессу в значительной степени зависит от его образа жизни. Именно этот факт создает основу для обсуждения вопроса о реализации потенциала физического воспитания в преодолении стрессов (в том числе, учебных). Двигательная активность укрепляет защитные силы организма и, несомненно, способствует развитию мотивационного, волевого компонента психоэмоциональной структуры личности. На этом и основано подтвержденное в научной литературе влияние планомерных занятий физкультурой и спортом на устойчивость к

стрессу [2].

Ситуации учебных стрессов в жизни студентов носят достаточно разнообразный характер. В научной литературе речь идет о стрессах физических, информационных, эмоциональных и социальных. Основные факторы, вызывающие развитие стресса в образовательном процессе – превышение информационной нагрузки, тревожные ожидания экзаменов, напряженность в отношениях с преподавателями и в учебных коллективах, переживания по поводу неопределенности будущего и др. Также провоцируют развитие стресса у студентов неуверенность в своих силах, «зацикливание» на травмирующих ситуациях, нарушения в режиме дня, негативные привычки и низкая двигательная активность.

Поскольку, воздействовать на сами ситуации и факторы, запускающие механизмы развития учебного стресса, достаточно сложно, самой эффективной стратегией его преодоления является переход от пассивного поведения к активному поведению, предполагающему личностную работу над повышением стрессоустойчивости личности [3]. Среди способов повышения стрессоустойчивости весьма действенными являются средства физической культуры [4, 5].

Регулярные занятия физической культурой способны повысить стрессоустойчивость студентов, а также сыграть важную роль в борьбе с уже развившимся стрессом. Соответственно, на наш взгляд, в образовательном процессе в вузе, существует необходимость обозначить и реализовать потенциал возможностей физкультуры как учебной дисциплины в направлении повышения стрессоустойчивости студентов. Представляется очень важным информировать студентов о роли физкультуры в борьбе со стрессом, так как уровень физической подготовленности человека определяется в первую очередь осознанной потребностью в использовании знаний о физической культуре и различных видов двигательной активности в интересах сохранения здоровья, здорового образа жизни и высокой работоспособности [8].

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью активизации интереса студентов к занятиям физической культуры и формирования знаний о возможностях физкультуры в преодолении учебных стрессов был проведен эксперимент, в котором приняли участие 20 студентов 3 курса Института химии СГУ. Студентам была озвучена цель: экспериментальным путем проверить эффективность использования физкультурных занятий для борьбы со стрессом.

Студенты были ознакомлены с методикой самооценки стрессоустойчивости и уровня двигательной активности в качестве исходных данных учебного эксперимента. Им были даны рекомендации, связанные с выбором приемлемых и эффективных способов повышения уровня двигательной активности. При этом участники эксперимента с самого его начала были ориентированы на исследовательскую деятельность, направленную на выявление характера взаимозависимости стрессоустойчивости и двигательной активности. Решение этой задачи было разбито на несколько этапов:

Первый этап – организационно-подготовительный, на котором следовало с помощью тестов определить исходный уровень стрессочувствительности (показатель, обратный стрессоустойчивости, фиксирует подверженность развитию стресса) и исходный уровень двигательной активности. Тест на стрессочувствительность проводился по методике Ю.В. Щербатых [6]. Самооценка двигательной активности проводилась на основе опросника из исследования М.Я. Виленского и В.И. Ильинича [7].

Второй этап – основной этап учебного эксперимента и прикладного исследования. На этом этапе студенты должны были в течение 6 недель повышать уровень двигательной активности. Промежуточные ступени эксперимента обозначались через двухнедельные интервалы (через две, через 4 и через 6 недель после начала эксперимента). На каждой из промежуточных ступеней происходили перемена составляющих двигательной активности и повышение ее темпа. На всем протяжении данного этапа участники эксперимента вели

дневник самонаблюдения, в котором фиксировали происходящие изменения в уровне стрессочувствительности с помощью выбранных на первом этапе тестов.

Третий этап – итоговый. На данном этапе студенты должны были самостоятельно обработать результаты самооценки всех участников эксперимента. Именно этот этап потребовал привлечения методов организации командной работы в прикладной исследовательской деятельности. Во-первых, нужно было рассчитать средние показатели уровня двигательной активности и стрессочувствительности на исходном уровне и на всех промежуточных ступенях эксперимента, обобщая и систематизируя личные показатели, зафиксированные в индивидуальных дневниках самонаблюдения. Во-вторых, студентам предстояло самостоятельно сформулировать выводы о влиянии двигательной активности на стрессоустойчивость. В-третьих, в качестве главного итогового результата проведенного эксперимента его участники единогласно сочли формулировку конкретных рекомендаций по использованию физических упражнений в преодолении учебных стрессов. Примечательно, что в сделанных студентами практических рекомендациях указывались виды двигательной активности, доступные в условиях дефицита времени. Среди них были названы утренняя гимнастика; физкультурные паузы во время учебных занятий, выполнения самостоятельной работы дома, в периоды длительного нахождения за компьютером; передвижение пешком и подъем по лестнице без лифта; спортивная ходьба и длительные прогулки на свежем воздухе.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования представлены в таблицах 1–3.

Таблица 1 – Уровень стрессочувствительности

Выявленный уровень стрессочувствительности	Доля в общем кол-ве студентов, прошедших анкет-е, %
Низкий (хорошая устойчивость к стресс. факторам)	5
Средний	25
Высокий (неустойчивость к стрессовым факторам)	70

Таблица 2 – Двигательная активность

Распределение студентов по ур. двиг. активности	Доля в общем кол-ве студентов, прошедших анкет-е, %
Высокий уровень	20
Средний уровень	50
Низкий уровень	30

Таблица 3 – Динамика стрессочувствительности при повышении уровня двигательной активности

Период проведения эксперимента	Средний уровень двигательной активности (баллов)	Средний результат теста на стрессочувствительность по Ю.В. Щербатых (баллов)
I Исходный уровень	25	150
II Через две недели	50	140
III Через четыре недели	56	132
IV Через шесть недель	65	120

## ВЫВОДЫ

Учебный эксперимент вызвал большую заинтересованность студентов, которую можно объяснить, с одной стороны, их пониманием жизненной важности проблемы последствий длительного нахождения в ситуации учебного стресса, с другой стороны – привлекательностью предложенной стратегии перехода от пассивной позиции «жертвы стресса» к активной позиции исследователя, экспериментатора, борца и творца собственной жизни. Проведенное исследование позволило студентам, принимавшим участие в эксперименте, развить эффективные стратегии командной деятельности и научно-прикладного исследовательского эксперимента. В результате учебного эксперимента студенты самостоятельно сформулировали следующие выводы:

1. Увеличение двигательной активности показывает видимый положительный эффект в условиях учебного стресса.

2. Указанный положительный эффект объясняется общеукрепляющим влиянием физкультуры на организм, переключением психологических реакций с негативных на положительные, с пассивных на активные.

3. В преодолении стресса наибольшее значение имеет регулярность и систематичность физических упражнений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Одинцова М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – Москва : Юрайт, 2019. – 299 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 525 с.
3. Психодиагностика стресса: Практикум / сост.: Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
4. Зиновьев Н.А. Физическая культура и стресс / Н.А. Зиновьев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2011. – Т. 6, № 1. – С. 459.
6. Апалькова А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полинский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – № 2. – С. 140–144.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 256 с.
6. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – Москва : Знание, 1987. – 96 с.
7. Ларионова О.В. Отношение студентов к занятиям физической культурой как показатель физкультурно-спортивной среды вуза / О.В. Ларионова // Страховские чтения : сборник науч. трудов / редкол.: Р.М. Шамионов, М.А. Кленова. – Саратов, 2019. – №. 27. – С. 217–222.

#### REFERENCES

1. Odintsova, M.A. and Zakharova N.L. (2019), *Psychology of stress*, textbook and workshop for universities, Yurayt, Moscow.
2. Bodrov, V.A. (2006), *Psychological stress: development and overcoming*, PER SE, Moscow.
3. Kupriyanov, R.V. and Kuzmina, Y.M. (2012), *Psychodiagnostics of stress: Practicum*, KNITU, Kazan.
4. Zinoviev, N.A. (2011), “Physical culture and stress”, *Health – the basis of human potential: problems and ways to solve them*, Vol. 6, No. 1, p. 459.
5. Apalkova, A.M., Polynskiy, V.V. and Gerasimova, N.A. (2018), “Sports (physical culture) as a means of stress prevention”, *Young scientist*, No. 2, pp. 140–144.
6. Shcherbatykh, Y.V. (2006), *Psychology of stress and methods of correction*, Peter, St. Petersburg.
7. Vilensky, M.Ya. and Ilyinich, V.I. (1987), *Physical culture of knowledge workers*, Znanie, Moscow.
8. Larionova, O.V. (2019), “Students' attitude to physical education as an indicator of the physical culture and sports environment of the university”, *Strakhov readings*, collection of scientific works, Saratov, No. 27. pp. 217–222.

**Контактная информация:** o\_v\_larionova@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.06.2023*

УДК 378

#### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ

*Елизавета Ахияевна Лепшокова, кандидат педагогических наук, доцент, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, Карачаевск; Светлана Яхьяевна Карасова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказская государственная академия, Черкесск*