

УДК796.01:612

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Ю.В. Какадей, М.Е. Мальченко, 3 курс

Научный руководитель – **В.А. Василевска**, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Введение. Стресс - это состояние крайнего эмоционального напряжения, которое может быть охарактеризовано как нахождение субъекта во власти сильных отрицательных эмоций, которые негативно сказываются на познавательной деятельности и поведении, могут оказывать разрушающее воздействие на организм. Студенческий стресс обычно возникает из-за необходимости адаптироваться к новым социальным условиям, изменившемуся содержанию учебной деятельности, обилию информации и нагрузки “цифровой среды”. Отдельное внимание следует уделить экзамениционному стрессу, который является одной из главных причин нервно-психического напряжения. Для современного молодого человека в настоящее время стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее бесконечным процессом борьбы с повседневными трудностями, который имеет неблагоприятные последствия для здоровья [1, 2, 3].

Физическая нагрузка - это целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно и социально обусловленная необходимость и потребность организма в поддержании постоянства внутренней среды, обеспечении морфологических, функциональных, психологических условий реализации генетической и социокультурной программ, их развития в онтогенезе. Исследованиями доказано, что практически любой вид физической нагрузки помогает бороться со стрессом, так как её воздействие имеет нейрохимическую основу: физические упражнения снижают уровень гормонов стресса в организме и стимулируют выработку эндорфинов. [4, 5, 6]

Всё вышесказанное позволяет определить физическую активность как один из основных факторов, обеспечивающих эффективную борьбу организма со стрессом. Однако до сих пор является спорным вопрос об оптимальном уровне физической нагрузки, наиболее эффективно повышающем стрессоустойчивость. [4, 5, 6, 7]

Цель исследования. Выявить и оценить уровень стрессоустойчивости студенческой молодёжи УО «Полесский государственный университет» в зависимости от уровня их физической нагрузки.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 50 студентов УО «Полесский государственный университет»: 10 студентов факультета экономики и финансов, 10 - биотехнологического факультета, 10 - инженерного факультета и 20 студентов факультета организации здорового образа жизни. Среди студентов факультета организации здорового образа жизни 10

являются профессиональными спортсменами: 5 - хоккеисты, 5 - профессионально занимаются карате.

Уровень физической нагрузки студентов УО «Полесский государственный университет» был определен методом анкетирования.

Для оценки уровня стрессоустойчивости респондентов нами были проведены тесты: общий уровень стрессоустойчивости определялся с помощью теста Щербатых, оценка субъективного восприятия уровня напряженности ситуации по шкале воспринимаемого стресса PSS (Perceived Stress Scale) - 10.

Статистическая обработка данных проведена методами описательной статистики.

Результаты исследования. При оценке уровня физической нагрузки анкетированных студентов было выявлено, что 50% респондентов имеют средний уровень физической активности (регулярно занимаются в спортивных секциях и тренажерных залах 3 раза в неделю), 20% - высокий уровень физической активности (являются профессиональными спортсменами и тренируются каждый день), 30% анкетированных имеют низкий уровень физической активности (имеют нерегулярную физическую нагрузку в рамках учебной программы).

В результате тестирования выявлено изменение уровня постоянного стресса за последние три года: 64% респондентов указали, что уровень стресса увеличился, у 20% тестируемых уровень постоянного стресса не изменился, у 16% - уменьшился.

Проведенное анкетирование показало, что в качестве основного метода борьбы со стрессом физическую нагрузку применяют 70% опрошенных студентов.

При сопоставлении уровня физической нагрузки и стрессоустойчивости анкетированных студентов получены следующие результаты: 50% респондентов с высоким уровнем физической нагрузки указали на повышение уровня стресса, 20% - на уменьшение и 30% - не ощутили изменений. Анализ стрессоустойчивости опрошенных студентов со средним уровнем физической нагрузки показал, что 56% респондентов имеют повышение уровня стресса, 24% - уменьшение, 20% не отметили изменений уровня стресса. У респондентов с низким уровнем физической нагрузки 86,7% анкетированных имеют увеличившийся уровень стресса, 13,3% - не отметили изменений.

По результатам оценки субъективного восприятия уровня напряженности ситуации у 100% респондентов шкала воспринимаемого стресса имеет средние значения вне зависимости от уровня физической нагрузки.

Выводы:

1. В результате анализа проведенного анкетирования выявлена тенденция к изменению уровня стресса анкетированных за последние 3 года (80% респондентов отметили изменение уровня стресса).

2. Анализ полученных данных показал, что физическая нагрузка умеренной интенсивности является наиболее благоприятной для повышения стрессоустойчивости (наибольшее количество респондентов со снижением уровня стресса (24%) отмечено в группе со средним уровнем физической нагрузки); респонденты с высоким уровнем нагрузки показали себя наиболее стрессоустойчивыми (30% из них не ощутили изменений в уровне стресса); наибольшее количество анкетированных с увеличившимся уровнем стресса (86,7%) среди представителей с низким уровнем физической нагрузки.

3. Оценка результатов анкетирования показала актуальность применения физической нагрузки в качестве метода борьбы со стрессом (70% респондентов применяют в качестве основного метода борьбы со стрессом физическую активность).

4. При подготовке специалистов в учреждениях высшего образования является актуальным проведение регулярного опроса и тестирования студенческой молодежи для отслеживания уровня стресса с целью обеспечения условий для успешного обучения и психологического развития личности, а также повышения стрессоустойчивости.

Список использованных источников

1. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.: ил.
2. ИONOBA, М. С. Особенности стрессоустойчивости у студентов и возможности её развития в условиях ВУЗа / М. С. ИONOBA, Н. В. Резепова, Д. И. Кузьменкова, Ю. М. Тюрина // Мир науки. Педагогика и психология. - 2024. - Т. 12. - № 6. - С. 1 - 12

3. Юсунова, С. Г. Стресс. Биологические и психологические аспекты / С. Г. Юсунова, А. Н. Розенталь, Т. В. Балтина // Ученые записки Казанского государственного университета. - 2008. - № 8. - 139 с.
4. Зайцева, Г. А. Долговременные эффекты влияния физических упражнений аэробного характера на функциональное состояние детей при стрессе / Г. А. Зайцева, И. И. Криволапчук, С. А. Бондарева, А. П. Буслаков, Р. М. Носова // Новые исследования. - 2016. - № 2. - 54 с.
5. Буйнова, К. Е. Влияние физических нагрузок на развитие личности / К.Е. Буйнова // Вестник науки и образования. - 2022. - № 5 - С. 1.
6. Редников, В. В. Влияние физической активности на психологическое здоровье / В. В. Редников, С. А. Моськин // Наука -2020 - 2023 - №4 - С. 186 - 192
7. Балькова, Д.В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д.В. Балькова, О. В. Савельева // Вопросы студенческой науки - 2020 - №4 - С. 58 - 62