

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

**Ермакова В.В.,**

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*  
Научный руководитель – Пальвинский Е.Ю., преподаватель

Современный образовательный процесс в высшей школе характеризуется высокой интенсивностью, значительными информационными нагрузками и хроническим психоэмоциональным напряжением. Студенты ежедневно сталкиваются с необходимостью переработки больших объемов информации, стрессовыми ситуациями, дефицитом времени и высокими требованиями к успеваемости. Все эти факторы приводят к росту уровня тревожности и стресса, что негативно сказывается как на успеваемости, так и на общем состоянии здоровья. В связи с этим особую актуальность приобретает внедрение здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление психофизического благополучия студентов.

Теоретический анализ проблемы показывает, что физическая активность является естественным и физиологически обоснованным механизмом регуляции стрессовых состояний. Основоположник теории стресса Г. Селье в своих работах подчеркивал, что мышечная нагрузка способствует тренировке адаптационных механизмов организма и повышению его устойчивости к неблагоприятным факторам среды [2]. Современные исследования в области психофизиологии подтверждают, что регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, снижают уровень кортизола и улучшают когнитивные функции [1]. По данным Ю.В. Щербатых, у студентов, регулярно занимающихся спортом, уровень ситуативной тревожности значительно ниже, чем у их малоподвижных [3]. Кроме того, физическая активность способствует переключению внимания с учебных проблем на телесные ощущения, что обеспечивает эффект психологической разгрузки и эмоционального восстановления. Таким образом, физическая культура выступает не только как средство физического развития, но и как мощный фактор профилактики стрессовых состояний.

Цель данной работы – теоретически обосновать и эмпирически проверить влияние регулярных занятий физической культурой на снижение уровня тревожности и стресса у студентов.

**Материал и методы.** Эмпирическое исследование проводилось на базе УВО. В опросе приняли участие 45 респондентов – студентов различных курсов в возрасте от 17 до 25 лет. Для сбора данных использовалась авторская анкета. Обработка данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ литературных источников подтверждает, что физическая активность играет важную роль в регуляции психоэмоционального состояния. Как отмечает Е.П. Ильин, физические упражнения способствуют не только физическому развитию, но и являются эффективным средством снятия нервно-психического напряжения, поскольку мышечная деятельность активизирует процессы торможения в центральной нервной системе и способствует возникновению состояния «мышечной радости» [1].

В ходе обработки данных, полученных с помощью анкеты, были выявлены следующие закономерности. На вопрос о частоте посещения обязательных занятий физической культурой большинство респондентов (75,6%) ответили, что занимаются регулярно. Периодически посещают занятия 17,8% опрошенных, и лишь незначительная часть (4,2%) имеют освобождение или часто пропускают. Эти данные свидетельствуют о достаточно высокой дисциплинированности студентов в отношении учебной физкультуры.

Однако при анализе дополнительной занятости спортом картина меняется. Только 28,9% студентов регулярно посещают спортивные секции, бассейн или тренажерный зал вне университета. Еще 24,4% занимаются время от времени, тогда как почти половина респондентов (46,7%) вообще не вовлечены во внеучебную физическую активность. Анализ

открытых ответов показал широкий спектр предпочтений: студенты, ведущие активный образ жизни, занимаются в тренажерном зале, танцами, игровыми видами спорта, йогой, пилатесом, бегом, воркаутом, плаванием. Некоторые указали на домашние тренировки.

Самооценка физического состояния распределилась следующим образом: 40% оценивают его как отличное, 60% – как нормальное (с быстрой утомляемостью). Никто из респондентов не отнёс себя к группе со слабой физической подготовкой, что говорит о в целом позитивном восприятии студентами своего физического развития.

Ключевые результаты получены при сравнении эмоционального состояния до и после занятий физкультурой. До занятия 46,7% студентов идут с интересом, 31,1% – нейтрально, и 22,2% – с нежеланием. После занятия картина кардинально меняется. Чувствуют прилив сил и улучшение настроения 53,3%. Еще 40% отмечают физическую усталость, но при этом эмоциональный подъем. И лишь 6,7% чувствуют усталость. Таким образом, даже у тех, кто шел на занятие без желания, после нагрузки преобладают позитивные или нейтральные эмоции, что подтверждает стресс-снижающий эффект физической активности. Доля негативных эмоций после занятия снижается более чем в три раза.

Наиболее прямой вопрос о влиянии на стресс: «Как часто после интенсивной физической нагрузки Вы чувствуете, что "переключились" от учебных проблем?» – показал, что более половины студентов (51,1%) почти всегда испытывают состояние психологической разрядки после тренировки. Еще 33,3% отмечают такой эффект иногда, и лишь 15,6% не замечают его.

При выборе главного мотива получены следующие данные: улучшение фигуры и поддержание формы (26,7%), возможность отвлечься от учебы и снять стресс (22,2%), получение хорошей отметки (17,8%), получение удовольствия от движения (4,4%), общение с друзьями (4,4%). При этом 24,4% указали на отсутствие мотивации. Важно отметить, что мотив «снятие стресса» занимает второе место, что свидетельствует об осознании студентами психорегулирующей функции физической культуры.

**Заключение.** Полученные данные подтверждают, что физическая культура является действенным здоровьесберегающим инструментом, способствующим снижению тревожности и стресса у студентов. Выявлена четкая позитивная динамика эмоционального состояния после занятий, а также субъективное ощущение «переключения» от проблем у большинства опрошенных. Теоретический анализ и эмпирические данные позволяют рекомендовать усиление пропаганды психологических преимуществ физической активности среди студентов и создание условий для привлечения к регулярным занятиям всех обучающихся.

1 Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2019. – 320 с.

2 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.

3 Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

## ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ МАССОВОГО СПОРТА В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

*Каркавцев Н.С.,*

*студент 2 курса Архангельского педагогического колледжа,*

*г. Архангельск, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Каркавцева И.А., канд. биол. наук,*

*доцент САФУ имени М.В. Ломоносова*

В современном мире социально-экономическое развитие регионов во многом начинает зависеть от уровня состояния здоровья населения в нём, соответственно и уровень благосостояния как самого региона, так и его жителей. Среди населения наблюдается рост количества хронических заболеваний и снижения физической активности, включая молодое поколение. Массовый спорт может стать незаменимым и эффективным рычагом влияния, с помощью которого можно увеличить степень заинтересованности жителей региона в занятиях физической культурой и спортом. Региональные программы, направленные на развитие физической культуры и спорта,