

Тунников Т.

Студента АИС-31

Факультет Математики и Информационных Технологий

“Стерлитамакского филиала Уфимского университета науки и Технологий”

Волкова Е. А

Старший преподаватель кафедры “физвоспитание”

ФМиИТ

“Стерлитамакского филиала УУНиТ”

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ**

### **Аннотация**

В статье рассматривается роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов. Подчеркивается значение регулярных физических нагрузок для профилактики стрессовых состояний, повышения устойчивости к психоэмоциональному выгоранию и поддержания общей работоспособности.

### **Ключевые слова**

Физическая культура, студенты, стресс, психоэмоциональное выгорание, профилактика, здоровый образ жизни.

Tunnikov T.

Faculty of Mathematics and Information Technology

“ Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology ” Volkova E. A

Senior lecturer of the department “ physical education “

## **PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF STRESS PREVENTION AND PSYCHOEMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS**

### **Annotation**

The article suggests the role of physical education in maintaining students' mental health. The importance of regular physical exercises is emphasized to maintain stress loads, increase resistance to psychoemotional burnout and maintain overall performance.

### **Keywords**

Physical education, students, stress, psychoemotional burnout, prevention, healthy lifestyle.

Период обучения в вузе является важным этапом становления личности, характеризующимся активным развитием когнитивных, профессиональных и социальных навыков. Вместе с тем студенты сталкиваются с высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок: экзаменационный стресс, необходимость совмещения учебы с подработкой, адаптация к новым условиям, а также социальные ожидания и давление со стороны общества.

Психологические исследования показывают, что более 60 % студентов регулярно испытывают стрессовые состояния, а около 30 % сталкиваются с признаками эмоционального выгорания [1]. При отсутствии своевременной профилактики эти явления могут привести к снижению учебной мотивации, ухудшению здоровья, дезадаптации и даже развитию психосоматических заболеваний.

Одним из наиболее доступных и эффективных способов борьбы со стрессом является физическая культура. Двигательная активность выполняет не только оздоровительную функцию, но и выступает как средство психоэмоциональной регуляции.

Стресс — это неспецифическая реакция организма на внешние или внутренние воздействия, сопровождающаяся мобилизацией физиологических и психических ресурсов [1]. В краткосрочной форме он может быть полезным, так как стимулирует активность и повышает адаптивные способности. Однако хронический стресс приводит к истощению нервной системы, ухудшению памяти, снижению концентрации внимания и общей работоспособности.

Психоэмоциональное выгорание трактуется как состояние длительного эмоционального истощения, утраты интереса к учебе и деятельности, сопровождающееся апатией, раздражительностью, снижением мотивации и появлением негативного отношения к окружающим [2]. У студентов это проявляется в нежелании посещать занятия, трудностях в выполнении учебных заданий, ощущении бессмысленности усилий.

Важно отметить, что именно студенческий возраст является уязвимым к этим состояниям, поскольку происходит активное формирование профессиональной идентичности и закладываются основы будущего образа жизни.

Физическая культура охватывает широкий спектр двигательной активности: от занятий спортом и фитнесом до элементарных форм — прогулок, подвижных игр, утренней зарядки [3]. Она оказывает комплексное воздействие на организм:

- нормализует работу нервной системы за счет улучшения кровообращения и обмена веществ [3];
- способствует выработке эндорфинов — «гормонов счастья», повышающих настроение и снижающих уровень тревожности [1];
- укрепляет иммунитет и снижает риск соматических заболеваний;
- улучшает сон и помогает быстрее восстанавливаться после нагрузок [2];

- формирует навыки самодисциплины и умения управлять своим временем.

Систематические занятия спортом создают положительный эмоциональный фон, что особенно важно в период экзаменационных сессий и интенсивной учебной деятельности.

Многочисленные исследования подтверждают, что физически активные студенты реже испытывают хронический стресс и проявления депрессии [3]. Так, согласно опросам, проведенным среди студентов российских вузов, регулярные занятия спортом способствуют:

- снижению уровня тревожности на 25–30 %;
- улучшению концентрации внимания и памяти;
- формированию позитивного отношения к учебе;
- повышению коммуникативных навыков за счет участия в командных видах спорта.

Особое значение имеет групповая активность: занятия в спортивных секциях или клубах способствуют социализации, развитию лидерских качеств, формированию чувства поддержки и сплоченности.

Таким образом, физическая культура выполняет не только функцию укрепления здоровья, но и становится важным фактором личностного развития, профилактики социальной изоляции и формирования стрессоустойчивости.

Для эффективной профилактики стрессов и психоэмоционального выгорания студентам рекомендуется [4]:

- включать в распорядок дня не менее 30–40 минут умеренной физической активности (ходьба, бег, йога, плавание, танцы);
- использовать физкультминутки во время длительной учебной или компьютерной работы для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения;
- выбирать формы активности в соответствии с личными интересами и возможностями;
- сочетать физическую активность с методами психорегуляции — дыхательными упражнениями, медитацией, аутотренингом;

- по возможности включаться в спортивные мероприятия вуза, так как соревновательная деятельность повышает уверенность в себе и укрепляет командный дух.

Необходимо также развивать культуру здорового образа жизни в целом: соблюдать режим сна и отдыха, рационально питаться, избегать злоупотребления кофеином и другими стимуляторами. Только комплексный подход позволит сохранить высокую работоспособность и эмоциональное благополучие в период обучения.

Физическая культура является одним из ключевых факторов профилактики стрессов и психоэмоционального выгорания у студентов. Она обеспечивает гармоничное взаимодействие физиологических и психологических процессов, укрепляет здоровье и способствует социальной адаптации.

Регулярная двигательная активность позволяет студентам справляться с нагрузками учебного процесса, повышает их устойчивость к стрессу, улучшает когнитивные функции и формирует положительное эмоциональное состояние. Таким образом, включение физической культуры в повседневную жизнь студента является необходимым условием успешного обучения и профессионального становления.

### **Список литературы**

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. – СПб.: Питер, 2001.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь, здоровье, образ жизни. – М.: ФИС, 1999.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. – Киев: Олимпийская литература, 2003.