**Научная статья**

**УДК**

**АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕСА У СТУДЕНТОВ.**

**Булгакова Дарья Витальевна**,Ставропольский Государственный Педагогический институт, Ставрополь, Россия

Студент, [bulgakova.dasha04@mail.ru](mailto:bulgakova.dasha04@mail.ru)

Научный руководитель:

**Махновская Надежда Владимировна**,

Ставропольский Государственный Педагогический институт, Ставрополь, Россия

***Аннотация:*** Данная статья посвящена изучению влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Проведена аналитическая работа, включающая в себя обзор механизмов, лежащих в основе этой темы.

***Ключевые слова:*** Студент, стресс, физическая культура, механизм, активность

**Введение:** Уровень стресса среди студентов университетов постоянно растет. Испытаниями, связанными с учебой, экзаменами, отчетами и жизнью в общежитии, обычно сопровождаются повышенным уровнем тревожности и стресса. Это может привести к различным физическим и психическим проблемам, таким как бессонница, депрессия, повышенное кровяное давление и нарушение работы иммунной системы.

**Актуальность:** Актуальность этой темы обусловлена тем, что стресс является одной из наиболее распространенных проблем среди студентов, а также он влияет на психологическое и физическое состояние студентов, может приводить к ухудшению обучающихся результатов, нарушению сна, а также к развитию психологических и физиологических проблем.

**Цели и задачи:**Ключевой целью данной работы является изучение влияния занятий физической культурой на уровень стресса у студентов и исследование механизмов действия физической активности на уровень стресса у студентов.

**Анализ о стрессе и его последствиях у студентов:**Множество исследований было проведено для изучения связи между стрессом у студентов и их физическим и психическим здоровьем. Большинство из них свидетельствуют о том, что высокий уровень стресса у студентов связан с ухудшением качества их жизни и увеличением риска развития психических заболеваний [2].

**Физическая активность и уровень стресса у студентов:**Недавние исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса у студентов. Физическая активность может включать такие виды деятельности, как бег, плавание, йога, танцы и тренировки в тренажерном зале [4]. Они не только способствуют физическому благополучию, но и снижают тревожность и депрессию, улучшают настроение и самооценку.

**Механизмы, лежащие в основе влияния физической активности на стресс у студентов:**Физическая активность оказывает положительное влияние на стресс у студентов благодаря следующим механизмам:

1. Увеличение выработки эндорфинов: Физическая активность способствует выработке эндорфинов в организме студентов. Эндорфины — это естественные анальгетики и антидепрессанты, которые помогают улучшить настроение и уменьшить уровень стресса.

2. Улучшение физического и психического здоровья: Регулярная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает общую физическую форму. Это помогает студентам увеличить свою выносливость и улучшить работу мозга, что в свою очередь снижает воздействие стресса на организм.

3. Переключение внимания: Физическая активность выполняет функцию отвлечения от проблем, повышения энергии и концентрации. Когда студенты занимаются спортом или занимаются физической активностью, их внимание фокусируется на выполнении движений и контроле тела, что позволяет временно забыть о проблемах и стрессе.

4. Социальная поддержка: Вовлечение в физическую активность, например, в виде спортивных команд или групповых тренировок, предлагает студентам возможность общения с другими людьми и получения социальной поддержки. Социальная поддержка в виде друзей или тренеров может значительно снизить стресс и помочь студентам эффективнее справляться с ним.

5. Улучшение сна: Физическая активность помогает регулировать сон и поддерживать нормальные циркадные ритмы. Хороший сон, в свою очередь, снижает уровень стресса и улучшает психологическое состояние студентов.

В целом, регулярная физическая активность способствует улучшению физического и психического здоровья студентов, что приводит к снижению уровня стресса и повышению общего благополучия.  
  
**Вывод:** во-первых, физическая активность является эффективным средством для уменьшения стресса у студентов. Согласно результатам исследования, студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, имеют более низкие уровни стресса, чем те, кто не занимается спортом. Это объясняется тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают снять напряжение и улучшить настроение.

Во-вторых, занятия физической культурой способствуют улучшению психического и физического самочувствия студентов. Студенты, которые посещают спортивные занятия, отмечают улучшение своего физического состояния, а также более высокую работоспособность и концентрацию во время учебы. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что положительно сказывается на когнитивных функциях студента.

В-третьих, занятия физической культурой способствуют улучшению социального взаимодействия студентов. Групповые занятия спортом создают благоприятную атмосферу для коммуникации и эмоционального контакта между студентами. Это помогает им разгрузиться от стресса и негативных эмоций, обрести поддержку и понимание со стороны сверстников.

Таким образом, на основании данного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Физическая активность помогает им не только справиться с негативными эмоциями, но и улучшить свое физическое и психическое состояние, а также укрепить социальные связи.

***Библиографический список:***

1. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2018. - № 2 (9). - C. 84-101. - URL: http: // journal.asu.ru/zosh/article/view/4103 (дата обращения: 09.11.2023).  
2. Гусев Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 2. - С. 25-31.  
3. Девиасиламани Н., Бабосо Д., Хамшерзая С. Отношение к занятиям физической культурой и факторы, влияющие на занятия физической культурой среди студентов / Н. Девиасиламани, Д. Бабосо, С. Хамшерзая // Гигиена и здоровье населения. - 2020. - № 2. - С. 16-21.  
4. Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. - М., СПб., Н. Новгород, 2010. - 43 с.  
5. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: https: // scienceforum.ru/2017/ article/2017038655 (дата обращения: 09.11.2023).  
6. Романова Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2017. № 1 (4). C. 49-59. URL: http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739 (дата обращения: 09.11.2023).