

**ВЛИЯНИЕ СЕССИИ НА СТУДЕНТОВ  
И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ЭТО ВРЕМЯ**

**Галиакберов Р. Р.;**

**Тонкачев А. С.;**

**Дремина П. В.**

*Уфимский государственный нефтяной технический университет,  
г. Уфа, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье представлены результаты исследования взаимосвязи стресса и возможности студентов заниматься спортом в данный период жизни. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Именно стресс – состояние человека, когда нарушено душевное и физическое благополучие – является ингибитором занятий физической культурой у студентов во время сессии. Нами исследовано 170 студентов, с первого по четвертый курс. Диагностический инструментарий: анкета на исследование наличия взаимосвязи сессии и спорта. Выявлено, что во время сессии студенты испытывают стресс и появляются проблемы со здоровьем, которые ограничивают их в занятиях физической культурой.*

**Ключевые слова:** *эмоции, стресс, сессия, спорт, студенты, физическое здоровье, психическое здоровье.*

Актуальность темы обусловлена огромной нагрузкой студентов в последний месяц семестра и невозможностью заниматься спортом. Далее представлены результаты опроса, которые смогут обратить внимание специалистов на возможность снижения нагрузки на студентов.

Цель исследования заключалась в изучении наличия взаимосвязи между сессией и спортом и обнаружения проблем студентов со здоровьем в этот период.

В последнее время в современном мире довольно часто поднимается проблема здоровья. Она стала популярна для комплексного изучения и познания. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Психическое здоровье – это состояние благополучия, которое позволяет людям справляться с обычными жизненными стрессами и продуктивно функционировать. Хорошее психическое здоровье также дает людям навыки и устойчивость, чтобы противостоять

аномальным и потенциально разрушительным факторам стресса и наиболее продуктивно справляться с ними. Содействие хорошему психическому здоровью приводит к повышению благосостояния, компетентности и устойчивости, а также заставляет людей улучшать свое психическое здоровье и усиливать контроль над ним. Считается, что психологический стресс и физическая активность взаимосвязаны. На появление первого у студентов влияет наличие сессии каждый семестр.

Эмоции включают в себя аффективные состояния (например, счастье, печаль, удивление или гнев) с возбуждающими или мотивационными свойствами, которые могут привести людей к определенной реакции или поведению. Эмоции молодых людей и то, как они действуют в результате этого, способствуют их психическому здоровью. Эмоции также позволяют молодым людям исследовать свои тревоги, готовность к действиям и намерениям. Модулирование осознания эмоций и знаний, улучшение регуляции эмоций и обеспечение более эффективного выражения эмоций могут улучшить психическое здоровье.

Основные проблемы, которые мы смогли выделить в результате опроса студентов 1–4 курсов обучения, можно сформулировать так:

4. Во время сессии студенты испытывают стресс (98 %).
5. Чувствуют изменение поведения собственного и окружающих (88 %).
6. Нет возможностей заниматься спортом во время сессии (98 %).

Чтобы более наглядно проиллюстрировать взаимосвязь здоровья студентов во время сессии и спорта, была разработана следующая анкета:

7. Является ли сессия для вас стрессом? (98 %)
8. Пребываете ли вы во время сессии в подавленном или повышенном эмоциональном состоянии? (95 %)
9. Чувствуете большую подверженность эмоциональному заражению во время сессии? (79 %)
10. Во время сессии чувствуете, что меняются поведение собственное и окружающих? (98 %)
11. Наблюдается ли во время сессии тревожность, депрессия, неврозы и эмоциональная неустойчивость? (80 %)
12. Чувствуете себя усталыми, «выжатыми» во время сессии? (98 %)
13. Сколько чувствуете себя усталыми, «выжатыми» после сессии?
  - A. День (12 %)
  - B. Неделю (39 %)
  - C. Больше недели (49 %)
14. Особенно подвержены болезням во время сессии? (60 %)
15. Происходят ли изменения с дыханием (становится частым и прерывистым)? (54 %)
16. Занимаетесь спортом в свободное время по собственной инициативе? (80 %)

17. Занимаетесь спортом во время сессии? (97 %)

18. Если ответили в предыдущем вопросе «нет», напишите свои причины.

На рисунках 1–4 представлены проанализированные результаты ответов на анкету.

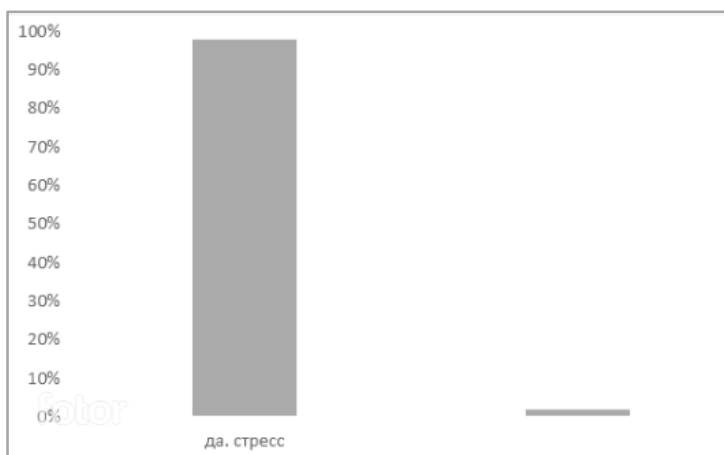


Рисунок 1. – Испытывают ли стресс студенты во время сессии

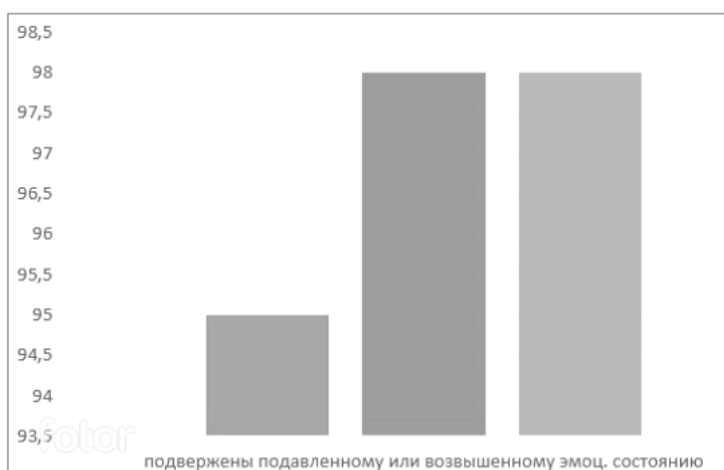


Рисунок 2. – Процент студентов, проголосовавших за данные варианты



Рисунок 3. – Сколько студенты чувствуют себя уставшими и подавленными после сессии



**Рисунок 4. – Процентное соотношение студентов, которые не могут заниматься спортом во время сессии из-за влияния стресса на организм**

Главными проблемами студенты выделили для себя: физическое недомогание, психическое недомогание, проблемы с эмоциями, а также многие поддаются эмоциональному заражению. По поводу причин, почему не могут заниматься спортом во время сессии, исследуемая группа разделилась на две части. Первая (33 %) ничего не ответила, вторая единогласно обозначила вышеперечисленные причины.

В заключении хотелось бы отметить, что анализ взаимосвязи занятий спортом студентов и сессии, когда большинство молодых людей испытывают стресс, показал ожидаемые результаты. Стресс – реакция нервной системы. Если она отрицательная, то нарушаются не только психическое здоровье, но и физическое.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

8. Бодров В. А. Психологический стресс. – Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт психологии РАН, 1995.
9. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – 20.10.2013.
10. Дубровина И. В. и др. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – Т. 6. – №. 3. – С. 17–21.
11. Куприянова И. Е., Семке В. Я. Качество жизни и психическое здоровье. – 2004.
12. Мохов А. А. Психическое здоровье как феномен // Медицинское право. – 2019. – № 1. – С. 3–9.
13. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. – 1999. – №. 2. – С. 61–74.