

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ²³

© **Стоянов Александр Сергеевич**

ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России»

Химки, Московская область, Россия

© **Китайка Андрей Владимирович**

Институт государственного управления и социально-гуманитарных наук

Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко

Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

Аннотация. В статье рассматривается и анализируется проблема влияния занятия спортом на формирование стрессоустойчивости у студентов, что способствует её организации в чрезвычайных ситуациях. На основе исследования, которое выполнялось с помощью анкетирования, сделаны выводы о том, что занятия спортом, по мнению респондентов (плавание – 38,2%, борьба – 37,9%, лёгкая атлетика – 32,9%), положительно влияют на укрепление стрессоустойчивости. Большая часть опрошенных (51,5%) оказывается в стрессовых ситуациях: от «несколько раз неделю» – 32,9% до несколько раз в день – 18,6%. Большинство респондентов подвержены стрессовому состоянию из-за таких факторов (Δ ср., %), как сессия (+17,5%), проблемы в личной жизни (+10,4%) и неумение правильно организовать свой режим дня (+5,7%). Также определены факторы, наименее влияющие на стрессовое состояние: жизнь вдали от родителей (-8,7%), проблемы совместного проживания с одногруппниками (-7,9%), нежелание учиться (-4,8%). Для большинства стрессоустойчивость – это полезная защитная функция, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их (47,8%), это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить различные стрессовые ситуации (47,8%). 56,5% респондентов указали, что занятия спортом помогают справиться с накопившимися негативными эмоциями и стрессом. Физические упражнения улучшают психическое здоровье, а также способствуют восстановлению эмоционального равновесия, что, в свою очередь, напрямую влияет на стрессоустойчивость. Отмечается также высокая заинтересованность к необходимости усиления стрессоустойчивости в обществе. Сформированы основные предложения по развитию стрессоустойчивости посредством занятия спортом.

²³ **Для цитирования:** Стоянов А.С., Китайка А. В. Занятия спортом как фактор формирования стрессоустойчивости студентов // Уфимский гуманитарный научный форум. 2025. №1. С. 317-337. DOI 10.47309/2713-2358-2025-1-317-337.

Ключевые слова: занятия спортом, стресс, стрессоустойчивость, формирование стрессоустойчивости, любовь к спорту.

SPORTS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

© **Stoyanov Alexander Sergeevich**

Academy of Civil Defense EMERCOM of Russia
Khimki, Moscow region, Russia

© **Kitayka Andrey Vladimirovich**

Institute of Public Administration and Social Sciences and Humanities
Pridnestrovian State University T.G. Shevchenko
Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic

Summary. This article examines and analyzes the problem of the influence of sports on the formation of stress resistance in students, which contributes to its organization in emergency situations. Based on the study, which was carried out using a questionnaire, conclusions were made that sports, according to respondents (swimming - 38.2%, wrestling - 37.9%, athletics - 32.9%), have a positive effect on strengthening stress resistance. The majority of respondents (51.5%) find themselves in stressful situations: from "several times a week" - 32.9% to several times a day - 18.6%. Most respondents are subject to stress due to such factors (Δ avg., %) as a session (+ 17.5%), problems in their personal life (+ 10.4%) and the inability to properly organize their daily routine (+ 5.7%). The factors that have the least impact on stress were also identified: living far from parents (-8.7%), problems living together with classmates (-7.9%), and unwillingness to study (-4.8%). For most people, stress resistance is a useful protective function that allows them to adapt to external stimuli or ignore them (47.8%). It is a set of qualities that allow the body to calmly endure various stressful situations (47.8%). 56.5% of respondents indicated that playing sports helps them cope with accumulated negative emotions and stress. Physical exercise improves mental health and helps restore emotional balance, which in turn directly affects stress resistance. There is also a high interest in the need to strengthen stress resistance in society. The main proposals for developing stress resistance through playing sports have been formulated.

Keywords: sports, stress, stress tolerance, public opinion, formation of stress tolerance, love of sports.

Введение. Актуальность темы исследования обусловлена важностью вопроса формирования стрессоустойчивости с помощью спорта, как для студентов, так и для взрослого населения.

Развитие стрессоустойчивости стоит на повестке практически в каждом учебном заведении. Проводится значительное количество различных воспитательных, спортивных, научных и других мероприятий по его развитию у

молодёжи через занятия спортом в зависимости от уровня участия в них. Уровень стрессоустойчивости у студентов повысится, если мы выберем эффективные физические упражнения в качестве основного средства физической культуры для формирования стрессоустойчивости. Физическая активность и спорт могут служить универсальным средством повышения уровня здоровья, продолжительности жизни и трудоспособного возраста населения [17]. Регулярные физические упражнения способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и, в частности, социальной среды [7].

Студенты, занимающиеся спортом, более устойчивы к стрессу и быстрее восстанавливаются после него, чем студенты, которые по состоянию здоровья не могут систематически заниматься физической активностью [17].

Объект исследования – стрессоустойчивость студентов.

Предмет исследования – занятия спортом как фактор стрессоустойчивости у студентов.

Цель исследования – проанализировать влияние занятий спортом на повышение уровня стрессоустойчивости студентов.

Обзор литературы. Специалисты отмечают, что стресс является неотъемлемой частью человеческой жизни в разных её сферах: профессиональной, семейной, учебной и других [3; 10; 12-14].

Студенческая жизнь полна необычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение [11]. Стресс – это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить [6]. Под действием стрессора в кровь выделяются различные гормоны, в первую очередь, адреналин и норадреналин, поступающие из надпочечников. Поступив в кровь, адреналин усиливает сердцебиение, и начинает работу по адаптации организма к стрессу [4].

По мнению А. Л. Славко [9] и В. С. Свидовской [8], образ жизни большинства учащихся малоподвижный, из-за отсутствия систематического обучения и регулярной физической активности, и это приводит к тому, что уровень стресса способен вызвать расстройства психологического характера.

Студенты, занимающиеся спортом, более устойчивы к стрессу и быстрее восстанавливаются после него, чем студенты, которые по состоянию здоровья не могут систематически заниматься физической активностью [17]. Регулярные физические упражнения способствуют высокой стрессоустойчивости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и, в частности, социальной среды [7].

В своих трудах М. И. Плугина [5] и О. В. Гуменюк [2] отмечают, что профессиональная деятельность спасателей службы МЧС характеризуется высокой стрессогенностью, значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, высокой ответственностью за результат, риском для жизни, что определяет необходимость повышенных требований к их

профессионально-техническому и личностно-психологическому статусу. Необходимость быстро принимать решения, от которых могут зависеть жизни людей, работа в нестандартных условиях с ненормированным режимом работы и дефицитом информации являются спецификой работы специалиста экстремального профиля.

В современных условиях военнослужащие занимаются ежедневно: утренняя физическая подготовка, спортивно-массовые мероприятия, изучение армейского рукопашного боя, проведение полевых выходов и учений, в которых обстановка приближена к боевой. Хорошая физическая подготовка даёт высокий запас сил для преодоления стрессовой ситуации с минимальными потерями для организма, а также тесно связана с фактором стрессоустойчивости, которая должна быть развита у военнослужащих, для выполнения боевых задач [19; 16]. Анализ содержания практической профессиональной физической подготовки, связанной с указанными видами деятельности, показал, что эффективность во многом зависит от уровня развития общей, статической, силовой и координационной выносливости, ловкости, скорости и других качеств [20].

Так мышечная работа гасит эмоциональные переживания за счёт ряда биохимических превращений, вызванных выработкой гормонов и активизацией определённых систем организма. То есть, возможность физических упражнений смягчать стресс имеет под собой научное медицинское обоснование. Спорт даёт молодым людям возможность пережить опыт успехов и неудач [15].

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о положительном использовании средств и методов физической культуры в стабилизации психического состояния в условиях реализации образовательного процесса [1]. Регулярные занятия спортом у студентов помогают им использовать свой внешний и внутренний потенциал, что позволяет быстрее и качественнее действовать в жизненных ситуациях.

Таким образом, влияние занятия спортом на формирование стрессоустойчивости требует дальнейшего раскрытия и является важной проблемой исследования.

Материалы и методы. Данные получены методом анкетирования, с помощью которого проведён анализ уровня стрессоустойчивости и отношения респондентов к занятиям спортом.

Доступная стихийная выборка составила 301 человек, с ограничениями, характерными для данных онлайн опросов, с точки зрения их внешней (External validity), внутренней (Internal validity) и конструктивной (Construct validity) валидности, где по последним двум он может быть даже выше, чем в офф-лайн опросе.

Были опрошены учащиеся (средних учебных заведений, колледжей и т.п.) – 8,3%, студенты ВУЗов – 54,8%, курсанты – 15,6%, безработные – 7%, работающие – 14,3%. Анкета состояла из 25 вопросов. В опросе приняли участие респонденты разных возрастных категорий. Наибольшая доля опрошенных

пришлась на возраст 19-21 год – 52,2%, когда респонденты уже обладают сформированными устойчивыми ценностями. От 22 до 24 – 22,3%, от 16 до 18 – 12%, от 25 до 30 лет – 6,3%, больше 30 – 7,3%. Мужчин из опрошенных – 50,2%, женщин – 49,8%. Следует также отметить, что большинство опрошенных находится в статусе холост / не замужем – 80,1%, не имеет детей 84,7%. Опрошенные имеют различный уровень дохода (до 10 тыс. – 3,3%, 10-15 тыс. – 8,6%, 16-20 тыс. – 17,9%, 20-30 тыс. – 27,6%, 30-50 тыс. – 17,3%, свыше 50 тыс. – 25,2 %).

Большинство респондентов являются жителями города Москвы (46,8 %) и Московской области (43,2%), а также других городов ЦФО (9,6%). Анкетирование проводилось с помощью рассылки через Google-формы, при ответах сохранялся принцип анонимности. Результаты проведенного анкетирования приведены ниже.

Результаты и обсуждение. Отвечая на вопрос «Что для Вас стрессоустойчивость?», опрошенные ответили следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Что для Вас стрессоустойчивость? (несколько вариантов ответа)

Ответ	Процент опрошенных, %
Это полезная защитная функция, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их	47,8
Это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить различные стрессовые ситуации	47,8
Это способность человека думать и действовать во время стресса	47,2
Контроль эмоций в стрессовых ситуациях	38,2
Как качество личности, которое направлено на помощь в достижении высокой продуктивности деятельности в экстремальных условиях	22,6
Другой вариант	1,6

Так, рассматривая понимание респондентами субъективного восприятия стрессоустойчивости, можно сделать вывод, что для большинства стрессоустойчивость – это полезная защитная функция, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их (47,8%), это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить различные стрессовые ситуации (47,8%). Популярным ответом также является – это способность человека думать и действовать во время стресса (47,2%) (см. табл. 1). «Стрессоустойчивость» является всеобъемлющим понятием и включает в себя все варианты, указанные в вариантах ответов, поэтому является самым

популярным. Вместе с тем для каждого человека понятие стрессоустойчивости своё и выражается в различных вещах.

Отвечая на вопрос «Как часто Вы оказываетесь в стрессовых ситуациях?» (см. Рисунок 1), были получены следующие результаты.

301 ответ



Рисунок 1 – Как часто Вы оказываетесь в стрессовых ситуациях?

Большая часть опрошенных (51,5%) оказывается в стрессовых ситуациях: от «несколько раз неделю» – 32,9% до несколько раз в день – 18,6%, что говорит о том, что необходимо формирование стрессоустойчивости для лучшего функционирования как всего организма, так и когнитивной деятельности (см. Рисунок 1).

Отвечая на вопрос «Оцените по 5-бальной шкале факторы, вызывающие у вас стрессовое состояние (где 1 – не вызывает, 5 – максимально вызывает)», были получены следующие ответы (таблица 2).

Таблица 2 – Оцените по 5-бальной шкале факторы, вызывающие у вас стрессовое состояние (где 1 не вызывает, 5 максимально вызывает), где Δ ср, (%) – отклонение от среднего.

Факторы	Факторы, % / баллы					Δ ср., % Итого, баллы
	1	2	3	4	5	
Вес параметра						
Страх перед будущим	+35,2%	+24,6%	+21,6%	+10,6%	+8,0%	-4,7%
	0,352	0,492	0,648	0,424	0,4	2,316
Большая учебная нагрузка	+24,6%	+35,5%	+25,6%	+8,0%	+6,3%	-2,9%
	0,246	0,71	0,768	0,32	0,315	2,359
Нежелание учиться	+32,2%	+26,3%	+25,9%	+9,3%	+6,3%	-4,8%
	0,322	0,526	0,777	0,372	0,315	2,312
Разочарование в профессии	+22,3%	+34,6%	+25,9%	+12,0%	+5,2%	+0,1%
	0,223	0,692	0,777	0,48	0,26	2,432
Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	+22,6%	+28,6%	+30,2%	+12,3%	+6,3%	+3,4%
	0,226	0,572	0,906	0,492	0,315	2,511
Недопонимание с преподавателями	+29,6%	+31,6%	+22,5%	+10,3%	+6,0%	-4,7%
	0,296	0,632	0,675	0,412	0,3	2,315
Проблемы в личной жизни	+24,2%	+21,3%	+28,5%	+14,0%	+12,0%	+10,4%

Факторы	Факторы, % / баллы					Δ ср., %
	1	2	3	4	5	Итого, баллы
Вес параметра	0,242	0,426	0,855	0,56	0,6	2,683
Нерегулярное питание	+25,8%	+30,0%	+23,6%	+15,0%	+5,6%	+0,7%
	0,258	0,6	0,708	0,6	0,28	2,446
Неумение правильно организовать свой режим дня	+25,2%	+23,3%	+27,3%	+18,0%	+6,2%	+5,7%
	0,252	0,466	0,819	0,72	0,31	2,567
Стеснительность, застенчивость	+26,2%	+31,2%	+22,6%	+12,0%	+8,0%	0,6%
	0,262	0,624	0,678	0,48	0,4	2,444
Излишнее серьезное отношение к учебе	+30,7%	+22,3%	+28,0%	+13,0%	+6,0%	-0,7%
	0,307	0,446	0,84	0,52	0,3	2,413
Отсутствие учебных материалов	+29,6%	+28,9%	+26,5%	+9,0%	+6,0%	-4,1%
	0,296	0,578	0,795	0,36	0,3	2,329
Жизнь вдали от родителей	+35,2%	+27,2%	+23,3%	+9,3%	+5,0%	-8,7%
	0,352	0,544	0,699	0,372	0,25	2,217
Конфликт в группе	+27,6%	+27,3%	+26,2%	+12,3%	+6,6%	0,0%
	0,276	0,546	0,786	0,492	0,33	2,43
Проблемы совместного проживания с одноклассниками	+38,2%	+20,0%	+26,2%	+11,0%	+4,6%	-7,9%
	0,382	0,4	0,786	0,44	0,23	2,238
Сессия	+17,5%	+25,5%	+26,0%	+16,0%	+15,0%	+17,5%
	0,175	0,51	0,78	0,64	0,75	2,855
Среднее значение, баллы			2,4291875			

Исходя из распределения ответов (см. табл. 2), можно увидеть, что большинство респондентов подвержены стрессовому состоянию из-за таких факторов (Δ ср., %), как сессия – (+17,5%), проблемы в личной жизни – (+10,4%) и неумение правильно организовать свой режим дня – (+5,7%).

Сессия (особенно выпускная) – это важное и серьёзное испытание. Советы по преодолению: сдача пробных экзаменов; отдых, занятия творчеством; здоровое питание и полноценный сон; не сдерживать эмоции.

Проблемы в личной жизни бывают у каждого, и у всех они разные. Прежде всего надо осознать, из-за чего появилась проблема, а далее искать пути её решения.

Неумение правильно организовать свой режим дня. Советы по преодолению: завести блокнот, расписать все дела на день или на целую неделю, так, чтобы было свободное время на отдых и одновременно на дела, которые важно сделать.

Также можно определить факторы наименьшего влияния на стрессовое состояние, несмотря на некоторую неожиданность это: жизнь вдали от родителей (-8,7%), проблемы совместного проживания с одноклассниками (-7,9%), нежелание учиться (-4,8%), страх перед будущим (-4,7%), недопонимание

с преподавателями (-4,7%). Как мы можем заметить стрессовых факторов, воздействующих на психологическое состояние студентов очень много, поэтому важно формировать и развивать фактор стрессоустойчивости.

На вопрос «Укажите методы, с помощью которых Вы справляетесь со стрессом?» (см. Таблица 3), получены следующие ответы.

Таблица 3 – Укажите методы, с помощью которых Вы справляетесь со стрессом? (несколько вариантов ответа)

Ответ	Процент опрошенных, %
Занятия спортом	53,8
Общение с друзьями/близкими	50,2
Прогулка на свежем воздухе	46,5
Поддержка родных/близких	40,9
Сон	33,6
Любимое хобби	33,2
Вредные привычки	27,9
Другой вариант	2,0
Музыка	0,3
Ничего	0,3

Исходя из результатов, мы видим, что больше половины, опрошенных справляются со стрессом при помощи занятий спортом – 53,8%, а также немало важным фактором является общение с друзьями/близкими – 50,2% (таблица 3). На основе полученных данных можно сделать вывод, что именно эти методы по понижению стресса влияют на формирование стрессоустойчивости, и занятия спортом положительно влияют на формирование стрессоустойчивости.

Отвечая на вопросы «Как Вы считаете помогают ли занятия спортом справиться со стрессом?» (рисунок 2) и «С Вашей точки зрения занятия спортом помогают справиться с проблемами? (в учёбе, личной жизни)» (рисунок 3), ответы распределились следующим образом.

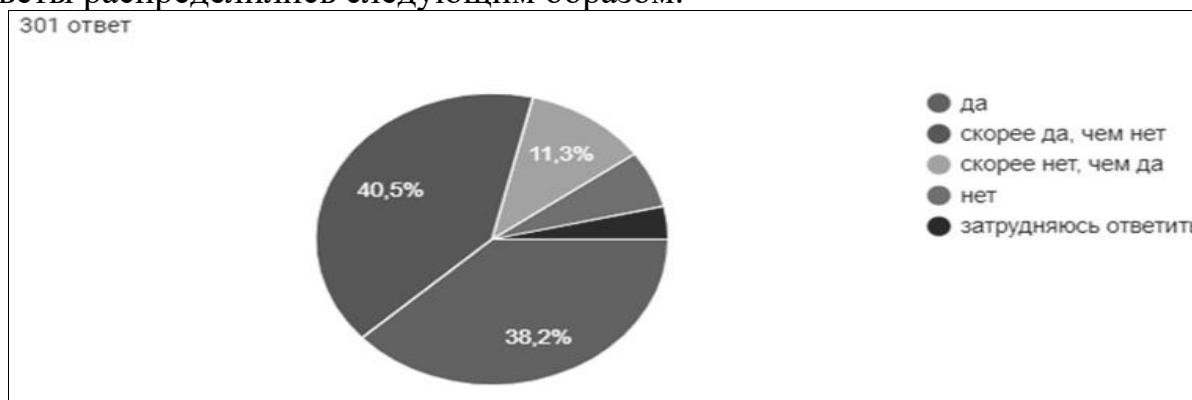


Рисунок 2 – Как Вы считаете помогают ли занятия спортом справиться со стрессом?

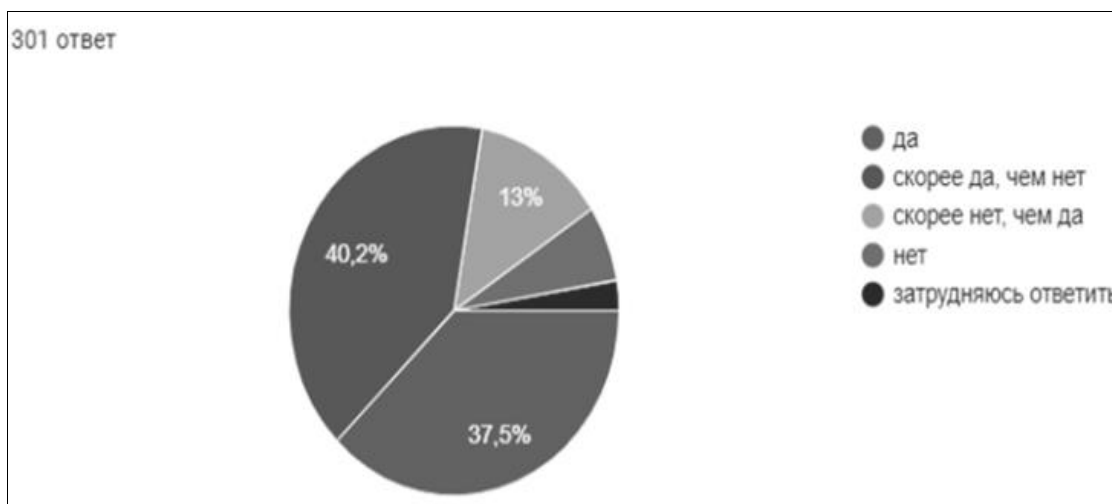


Рисунок 3 – С Вашей точки зрения занятия спортом помогают справиться с проблемами? (в учёбе, личной жизни)

Большая часть опрошенных считают, что занятия спортом помогают справиться со стрессом и с проблемами – 78,7% и 77,7% соответственно (см. Рисунок 2; 3). Не согласны с этим – 17,9% и 19,6% соответственно, затрудняюсь ответить – 3,7% и 2,7% соответственно (см. Рисунок 2; 3). Эти результаты показывают, что занятия спортом, перенаправляя внимание человека на выполнение упражнений, снижая психологическое давление и подавляет эмоциональные переживания, тем самым отвлекая от психологических проблем и стресса.

На вопросы «Помогают ли занятия спортом в контроле своих эмоций?» (рисунок 4); «Вы ощущаете эмоциональную разгрузку после занятия спортом?» (рисунок 5), опрошенные ответили следующим образом.

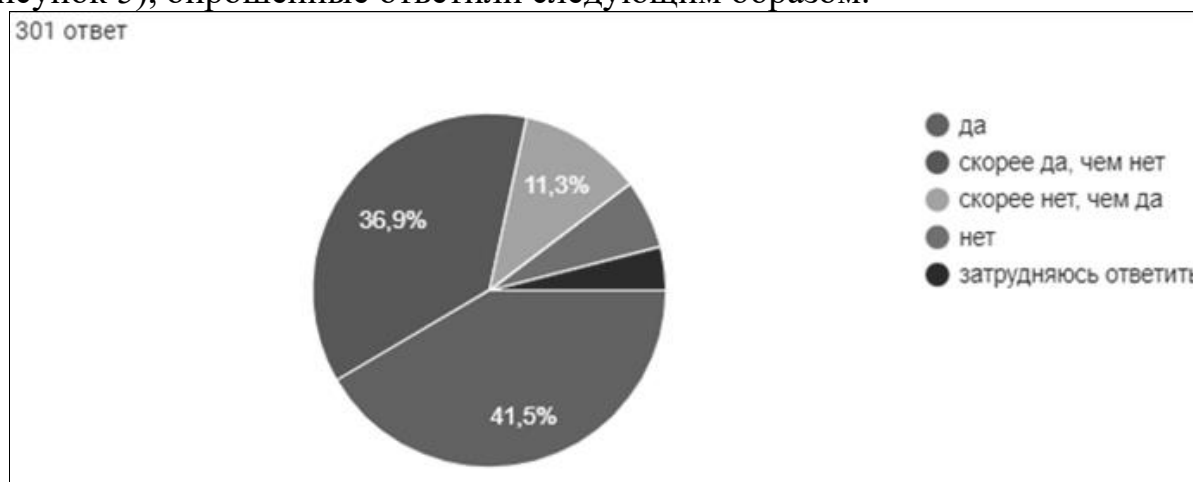


Рисунок 4 – Помогают ли занятия спортом в контроле своих эмоций?

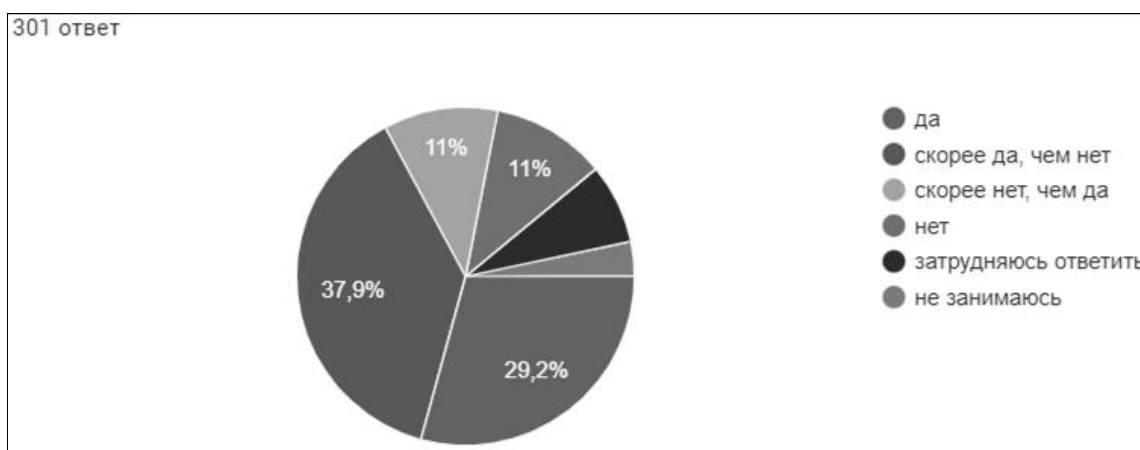


Рисунок 5 – Вы ощущаете эмоциональную разгрузку после занятия спортом?

Большинство опрошенных считают, что занятия спортом помогают в контроле эмоций – 78,4%, и ощущают эмоциональную разгрузку после спорта – 67,1% (рисунки 4; 5). Отрицательно на эти вопросы ответили – 17,6% и 22% соответственно (рисунки 4; 5), затрудняюсь ответить – 4% и 7,6% соответственно. При физической нагрузке вырабатываются гормоны, способствующие синтезу состояния "счастья" и выплёскивается негатив, что повышает стрессоустойчивость и контроль своих эмоций, что улучшает наше состояние и не позволяет отрицательным эмоциям управлять нашей жизнью.

На вопрос «Как Вы думаете, почему занятия спортом помогают развить стрессоустойчивость?» (таблица 4), получили такие ответы.

Таблица 4 – Как Вы думаете, почему занятия спортом помогают развить стрессоустойчивость? (несколько вариантов ответа)

Ответ	Процент опрошенных
При занятиях спортом формируются такие качества при дальнейших стрессовых ситуациях, как выдержка и упорство, что помогает при дальнейших стрессовых ситуациях	61,5%
При занятии спортом улучшается выносливость человека	51,8%
Именно спорт помогает снять последствия стресса	37,2%
Не помогают	5,3%
При физической нагрузке вырабатываются гормоны, способствующие синтезу состояния «счастья» и др.	0,9%
Во время занятия спортом, снижается эмоциональное напряжение. Выплёскивается злость, чтобы в дальнейшем был «здравый ум».	0,6%

Можно сделать вывод, что в большей степени на развитие стрессоустойчивости влияют занятия спортом так как «выдержка, упорство помогают при дальнейших стрессовых ситуациях» как ответили 61,5% опрошенных, это объясняется тем, что при физическом напряжении развиваются

и психологические качества, такие как сила воли, усидчивость, что напрямую связаны с процессом развития стрессоустойчивости. Так же отметили, «при занятии спортом улучшается выносливость человека» - 51,8% (см. табл. 4).

Самое главное в ходе тренировочного процесса вырабатывается дисциплина, одно из основополагающих качеств духовно и морально сильного человека. Дисциплина вырабатывается по средствам: режима в питании, сне, в регулярности тренировок и их качестве. Также весомым преимуществом спорта является то, что во время занятия спортом, снижается эмоциональное напряжение.

Отвечая на вопрос «Как Вы считаете какой вид спорта лучше всего развивает стрессоустойчивость?» (таблица 5), были получены следующие ответы.

Таблица 5 – Как Вы считаете какой вид спорта лучше всего развивает стрессоустойчивость? (несколько вариантов ответа)

Ответ	Процент опрошенных, %
Плавание	38,2
Борьба	37,9
Лёгкая атлетика	32,9
Стрельба	31,9
Футбол	30,2
Баскетбол	25,9
Армрестлинг	25,9
Волейбол	20,9
Йога и другое	2,2
Фехтование	1,3
Танцы	0,7
Бокс	0,3
Гимнастика	0,3
Боевое самбо	0,3
Воркаут	0,3

Исходя из распределения ответов, можно сделать вывод, что в большей степени на формирование стрессоустойчивости респонденты считают такие виды спорта как: плавание – 38,2%, борьба – 37,9%, лёгкая атлетика – 32,9%, стрельба – 31,9%, футбол – 30,2%, баскетбол и армрестлинг по 25,9% (см. табл. 5). На основе данных результатов видна главная роль таких качеств как, выносливость, точность, выдержка, расчёт результатов и силовая нагрузка. Тем самым можно сделать вывод, что данные качества и формируют стрессоустойчивость человека.

Отвечая на вопрос «Каким спортом Вы занимаетесь?» (таблица 6), опрошенные ответили следующим образом.

Таблица 6 – Каким спортом Вы занимаетесь?

Ответы	Проценты, %
Плавание	28,9
Легкая атлетика	27,9
Борьба	26,9
Баскетбол	24,3
Армрестлинг	23,9
Стрельба	20,9
Футбол	16,9
Волейбол	15,3
Не занимаюсь	13,6
Танцы	2,0
Фитнес и спорт зал	1,9
Фехтование	1,6
Йога и другое	1,5
Бег	0,7
Гимнастика	0,7
Велопрогулки	0,7
Лыжи	0,6
Воркаут	0,6
Настольный теннис	0,3
Бокс	0,3

Исходя из результатов, можно увидеть, что большая часть опрошенных занимается: плаванием – 28,9%, лёгкой атлетикой – 24,9%, борьбой – 26,9%, армрестлингом – 23,9%, баскетболом – 24,3%, стрельбой – 20,9%, футболом – 16,9%, волейболом – 15,3%, не занимаются спортом – 13,6% (см. табл. 6). Данные дают понять, что виды спорта (плавание, легкая атлетика, борьба, армрестлинг, баскетбол, стрельба) с большим показателем – занятия этими видами спорта лучше формируют стрессоустойчивость.

На вопрос «Как часто Вы занимаетесь спортом?» (см. Рисунок 6) респонденты ответили следующим образом.

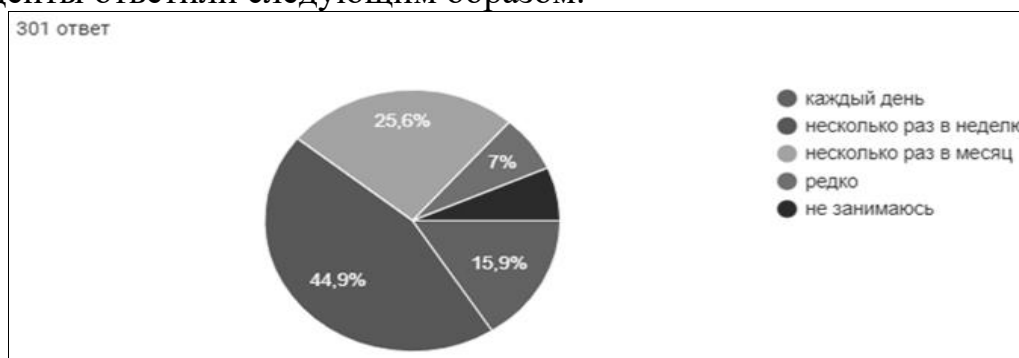


Рисунок 6 – Как часто Вы занимаетесь спортом?

Большинство опрошенных (60,8%) занимаются плодотворно спортом (от несколько раз в неделю – 44,9% до ежедневно – 15,9%). Меньшая часть респондентов (32,6%) занимается с недостаточным для сформированной стрессоустойчивости усердием (несколько раз в месяц – 25,6%, редко – 7%). Не занимаются – 6,6% (см. Рисунок 6). Данные показатели свидетельствуют о том, что люди в большинстве случаев находят время на занятия спортом, что положительно влияет на их стрессоустойчивость.

На вопрос «Как вы считаете, достаточно ли Вам времени для занятия спортом в повседневной деятельности?» (см. Рисунок 7), опрошенные ответили так.

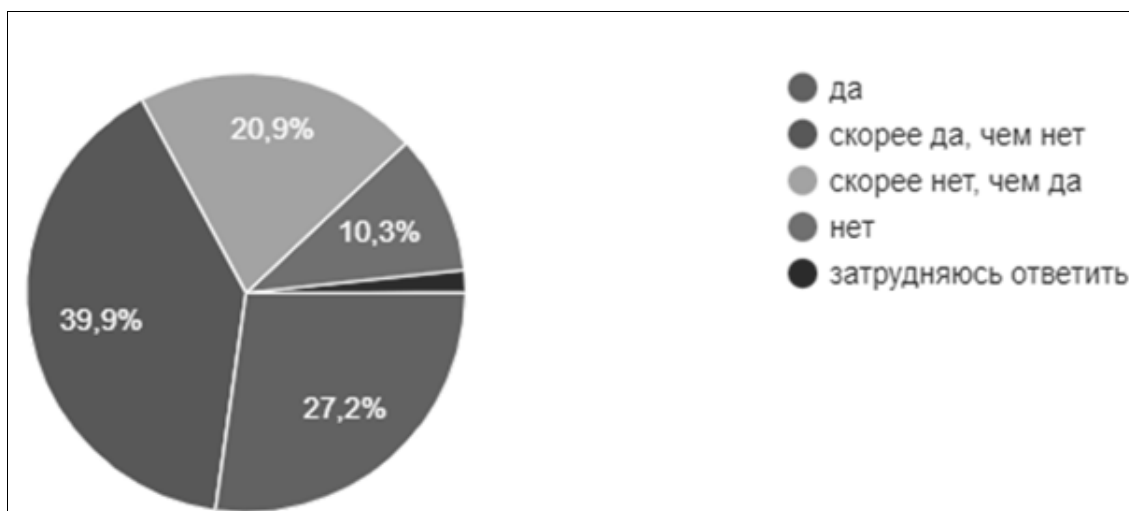


Рисунок 7 – Как вы считаете, достаточно ли вам времени для занятия спортом в повседневной деятельности?

Важно определить хватает ли обучающимся времени для занятий спортом в повседневной жизни. На основе ответов видно, что большую часть опрошенных устраивает их распределение времени для физических нагрузок: положительно – 67,1%. И чуть больше четверти, опрошенных ответила на этот вопрос: отрицательно – 31,2% (см. Рисунок 7). Это может говорить о разной загруженности на разных направлениях подготовки и о разном стрессовом факторе.

Отвечая на вопрос «Как часто Вы участвуете в спортивных соревнованиях?» (см. Рисунок 8) были получены ответы.

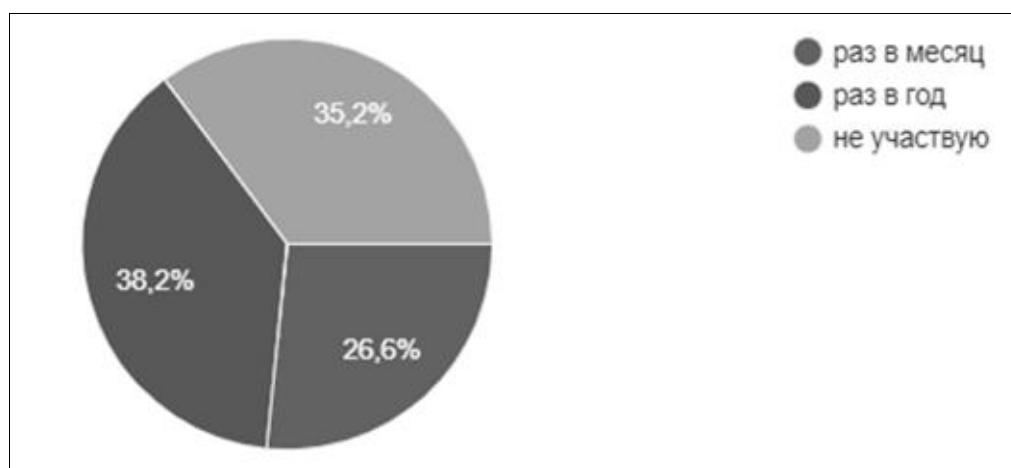


Рисунок 8 – Как часто Вы участвуете в спортивных соревнованиях?

Подавляющая часть опрошенных раз в год участвуют в соревнованиях – 38,2%, не участвуют – 35,2% и участвуют раз в месяц – 26,6% (см. Рисунок 8). Отсюда мы можем сделать вывод, что у людей, занимающихся спортом и принимающих участие в соревнованиях более выражено качество конкурентности и тем самым это положительно сказывается на их стрессоустойчивости, потому что соревнования воспитывают данное качество.

Отвечая на вопрос «Как Вы считаете, в чем взаимосвязь между занятиями спорта и развитием стрессоустойчивости?» (см. Таблица 7), были получены следующие ответы.

Таблица 7 – Как вы считаете, в чем взаимосвязь между занятиями спорта и развитием стрессоустойчивости?

Ответ	Процент опрошенных
Занятия спортом помогают справиться с накопившимися негативными эмоциями и стрессом.	56,5%
Спорт помогает упорядочить и направить мысли и эмоции в нужном направлении.	53,2%
При занятии спортом формируются неотъемлемые качества, которые неразрывно связаны со стрессоустойчивостью (сила воли, терпение, выдержка)	41,2%
Никак не связаны	3,7%

Большая часть респондентов считают, что «занятия спортом помогают справиться с накопившимися негативными эмоциями и стрессом» - 56,5%, потому что уже научно доказано, что все биологические, физические и психологические процессы связаны друг с другом. Примерно равное процентное отношение полученных результатов «спорт помогает упорядочить и направить мысли и эмоции в нужном направлении» - 53,2% (см. табл. 7).

Отвечая на вопрос «Почему студентам важно развивать стрессоустойчивость?» (таблица 8), были получены следующие ответы.

Таблица 8 – Почему студентам важно развивать стрессоустойчивость?
(несколько вариантов ответа)

Ответ	Процент опрошенных
При длительном пребывании в месте постоянной дислокации необходимо справляться с психологической нагрузкой.	56,5%
Студенты подвержены постоянной психологической нагрузке.	46,5%
При возникновении ЧС рассудок должен оставаться «холодным» для принятия взвешенных и правильных решений.	41,9%
Это важно для дальнейшего прохождения службы.	29,6%
Другой вариант	0,6%

Большая часть опрошенных, считают, что «При длительном пребывании в месте постоянной дислокации необходимо справляться с психологической нагрузкой» - 56,5%, отсюда следует, что стрессоустойчивость помогает справиться с психологической нагрузкой, чтобы не поддаться стрессу и не впасть в панику, что в свою очередь, очень необходимо студенту. «Студенты подвержены постоянной психологической нагрузке» - 46,5%, это объясняется тем, что в высшем учебном заведении больше задач, где нужно реагировать быстро и чётко, это в свою очередь даёт большой психологический всплеск адреналина, тем самым побуждает стрессовое состояние студента, а чтобы избежать негативных последствий от стресса, нужно сформировать стрессоустойчивость. «При возникновении ЧС рассудок должен оставаться «холодным» для принятия взвешенных и правильных решений» – 41,9%. Меньшая часть опрошенных считает, что стрессоустойчивость «важна для дальнейшего прохождения службы» - 29,6%.

Заключение. В ходе проведённого исследования было выявлено, что большинство респондентов считают, что стрессоустойчивость – полезная защитная функция, позволяющая адаптироваться к внешним раздражителям или игнорировать их (47,8%), а также, это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить различные стрессовые ситуации (47,8%).

Результаты исследования показали, что большинство респондентов, а именно 40,2% считает, что занятия спортом влияют на формирование стрессоустойчивости. Большинство респондентов подвержены стрессовому состоянию из-за таких факторов (Δ ср., %), как сессия – 17,5%, проблемы в личной жизни – 10,4% и неумение правильно организовать свой режим дня – 5,7%. Также можно определить факторы, наименьшего влияния на стрессовое состояние, жизнь вдали от родителей (-8,7%), проблемы совместного проживания с одногруппниками (-7,9%), нежелание учиться (-4,8%). Как мы можем заметить стрессовых факторов, воздействующих на психологическое

состояние студентов очень много, поэтому важно формировать и развивать фактор стрессоустойчивости.

Также в ходе исследования респонденты выделили определённые виды спорта, которые влияют на развитие стрессоустойчивости: плавание – 38,2%, борьба – 37,9%, лёгкая атлетика – 32,9%. Опрошенные понимают значимость спорта для формирования стрессоустойчивости, так как «при занятиях спортом формируются такие качества, как выдержка, упорство, что помогают при дальнейших стрессовых ситуациях» - 61,5%. Были выделены основные способы по формированию стрессоустойчивости по мнению опрошенных: «занятия спортом» – 53,8%; «общение с друзьями / близкими» – 50,2%.

По итогам опроса 56,5% респондентов указали, что занятия спортом помогают справиться с накопившимися негативными эмоциями и стрессом. Около 53,2% - считают, что спорт помогает упорядочить и направить мысли и эмоции в нужном направлении. Что показывает нам важность формирования стрессоустойчивости, ведь последствия стрессового состояния могут существенно влиять на общий уровень образования.

Итак, физическое развитие улучшает психическое здоровье, а также способствует восстановлению эмоционального равновесия, что, в свою очередь, напрямую влияет на стрессоустойчивость. Стресс может быть вызван факторами, связанными с образовательной, служебной деятельностью или событиями в личной жизни человека. Существует множество методов борьбы со стрессом, но самыми эффективными и действенными являются физическая нагрузка и спорт, позволяющие с помощью физических упражнений улучшить своё психологическое равновесие.

Благодарности. Автор выражает глубокую благодарность Левченко Полине Алексеевне за помощь в сборе и первичной обработке материала.

Acknowledgments. The author expresses deep gratitude to Polina A. Levchenko for her assistance in collecting and initially processing the material.

Список литературы:

1. Влияние самостоятельных занятий физической культурой студентов на их психическое состояние в процессе дистанционного обучения / О. Н. Логинов, Т. Е. Сими́на, А. Н. Борцова [и др.] // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 667-675.
2. Гуменюк, О. В. Влияние стрессоустойчивости на эмоциональное состояние специалистов в ЧС / О. В. Гуменюк, Д. С. Люсова // Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Сборник научных трудов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 21–22 апреля 2016 года

- / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2016. – С. 121-124.
3. Земцовская, А. Д. Эффективность социальной рекламы в Интернете / А. Д. Земцовская, А. С. Стоянов // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. – 2021. – № 2(36). – С. 306-311.
 4. Петрова, Л. Ю. Определение понятия стресса и его воздействие на организм человека / Л. Ю. Петрова, М. А. Петров, А. В. Зайцева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 571-576.
 5. Плугина, М. И. Уровень стрессоустойчивости и контроля за действием у будущих специалистов службы МЧС России / М. И. Плугина, А. А. Душина, Л. В. Литвинова // Новый взгляд. Международный научный вестник. – 2016. – № 12. – С. 144-152.
 6. Приходченко, Е. И. Повышение уровня стрессоустойчивости студентов - одно из направлений воспитательной работы в высшей школе / Е. И. Приходченко, Е. Б. Шевченко // Вестник Академии гражданской защиты. – 2019. – № 3(19). – С. 67-72.
 7. Рафиков, Д. И. Физкультура и спорт в студенческой жизни / Д. И. Рафиков // Взаимодействие науки и общества - путь к модернизации и инновационному развитию: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 13 июня 2022 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2022. – С. 186-188.
 8. Свидовская, В. С. Стрессоустойчивость у студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки / В. С. Свидовская // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий в Российской Федерации, Барнаул, 21–22 апреля 2021 года. – Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2021. – С. 66-69.
 9. Славко, А. Л. Физическая подготовка как средство формирования стрессоустойчивости у обучающихся образовательных организаций системы МВД России / А. Л. Славко, А. Чаплыгина // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 118-120.
 10. Стоянов, А. С. Общество ожиданий: диалектика и структура социального взаимодействия / А. С. Стоянов // Миссия конфессий. – 2019. – Т. 8, № 3(38). – С. 255-266.

11. Стоянов, А. С. Ожидания в социально-воспитательной работе вуза: курсанты vs студенты (на примере АГЗ МЧС России) / А. С. Стоянов // Социология. – 2022. – № 4. – С. 24-35.
12. Стоянов, А. С. Ожидания как фактор миграции трудоспособного населения / А. С. Стоянов, А. В. Ермолаева // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2022. – № 2(77). – С. 67-80. – DOI 10.26105/SSPU.2022.77.2.008.
13. Стоянов, А. С. Ожидания как фактор потребительской лояльности к фармацевтическому препарату: бренд vs дженерик (на примере ибупрофена) / А. С. Стоянов, Е. С. Адаева // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – Т. 67, № 4. – DOI 10.21045/2071-5021-2021-67-4-14.
14. Трушкова, С. В. Технология повышения стрессоустойчивости / С. В. Трушкова, Д. Д. Калашникова // Человек. Социум. Общество. – 2021. – № 1. – С. 34-41.
15. Чудайкин, А. М. Влияние занятий физической культурой на стрессоустойчивость обучающихся / А. М. Чудайкин // Педагогический форум: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 12 марта 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 71-73.
16. Bloschynskyi I. et al. Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity // The Open Sports Sciences Journal. – 2021. – Т. 14. – №. 1. – P.1-8.
17. Khairullin R. et al. Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education // E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2021. – Т. 274. – P. 09002.
18. Kokun O. et al. Physical education and sports as a tool for formation of students' psychophysiological readiness to their professional work. // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Т. 18. – №. 2. – P. 966-971.
19. Lemesheva V. I., Soldatov E. A. System stresses and methods for forming stress resistance of military servers // Russian Military Medical Academy Reports. – 2020. – Т. 39. – № 2S – P. 146-147.
20. Shil'ko V. G. et al. Development of professionally significant physical qualities for efficient performance in extreme conditions // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – № 6. – P. 25-25.

References:

1. The Impact of Students' Independent Physical Education Classes on Their Mental State during Distance Learning / O. N. Loginov, T. E. Simina, A. N. Bortsova [et al.] // Current issues, modern trends in the development of physical education and sports, taking into account the implementation of national projects: Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International

- Participation, Moscow, April 22-23, 2021. - Moscow: Plekhanov Russian University of Economics, 2021. - P. 667-675.
2. Gumenyuk, O. V. The Impact of Stress Resistance on the Emotional State of Specialists in Emergencies / O. V. Gumenyuk, D. S. Lyusova // Safety in Emergency Situations: Collection of Scientific Papers of the VIII All-Russian Scientific and Practical Conference, St. Petersburg, April 21-22, 2016 / Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University. – Saint Petersburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University", 2016. – P. 121-124.
 3. Zemtsovskaya, A. D. Effectiveness of social advertising on the Internet / A. D. Zemtsovskaya, A. S. Stoyanov // GosReg: state regulation of public relations. – 2021. – No. 2 (36). – P. 306-311.
 4. Petrova, L. Yu. Definition of the concept of stress and its impact on the human body / L. Yu. Petrova, M. A. Petrov, A. V. Zaitseva // Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Moscow, May 19-20, 2020 / Under the scientific editorship of L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova. – Moscow: Plekhanov Russian University of Economics, 2020. – P. 571-576.
 5. Plugina, M. I. The level of stress resistance and control over action in future specialists of the Russian Emergencies Ministry / M. I. Plugina, A. A. Dushina, L. V. Litvinova // New view. International scientific bulletin. – 2016. – No. 12. – P. 144-152.
 6. Prikhodchenko, E. I. Increasing the level of stress resistance of students is one of the areas of educational work in higher education / E. I. Prikhodchenko, E. B. Shevchenko // Bulletin of the Academy of Civil Defense. – 2019. – No. 3 (19). – P. 67-72.
 7. Rafikov, D. I. Physical education and sports in student life / D. I. Rafikov // Interaction of science and society - the path to modernization and innovative development: Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference, Novosibirsk, June 13, 2022. – Ufa: Limited Liability Company "Aeterna", 2022. – P. 186-188.
 8. Svidovskaya, V. S. Stress resistance in students studying in different areas of training / V. S. Svidovskaya // Actual issues of pedagogy and psychology of education: Proceedings of the XII All-Russian scientific and practical conference dedicated to the Year of Science and Technology in the Russian Federation, Barnaul, April 21-22, 2021. – Barnaul: Altai State Pedagogical University, 2021. – P. 66-69.
 9. Slavko, A. L. Physical training as a means of developing stress resistance in students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / A. L. Slavko, A. Chaplygina // International Journal of Psychology and Pedagogy in Service Activities. – 2020. – No. 3. – P. 118-120.

10. Stoyanov, A. S. Society of expectations: dialectics and structure of social interaction / A. S. Stoyanov // Mission of confessions. – 2019. – Vol. 8, No. 3 (38). – P. 255-266.
11. Stoyanov, A. S. Expectations in the social and educational work of the university: cadets vs. students (on the example of the State Healthcare Institution of the Ministry of Emergency Situations of Russia) / A. S. Stoyanov // Sociology. – 2022. – No. 4. – P. 24-35.
12. Stoyanov, A. S. Expectations as a factor in migration of the working-age population / A. S. Stoyanov, A. V. Ermolaeva // Bulletin of Surgut State Pedagogical University. – 2022. – No. 2 (77). – P. 67-80. – DOI 10.26105 / SSPU.2022.77.2.008.
13. Stoyanov, A. S. Expectations as a factor in consumer loyalty to a pharmaceutical drug: brand vs. generic (using ibuprofen as an example) / A. S. Stoyanov, E. S. Adaeva // Social aspects of population health. – 2021. – Vol. 67, No. 4. – DOI 10.21045 / 2071-5021-2021-67-4-14.
14. Trushkova, S. V. Technology of increasing stress resistance / S. V. Trushkova, D. D. Kalashnikova // Man. Society. Obshchestvo. – 2021. – No. 1. – P. 34-41.
15. Chudaykin, A. M. The influence of physical education classes on the stress resistance of students / A. M. Chudaykin // Pedagogical forum: collection of articles from the International scientific and practical conference, Penza, March 12, 2020. – Penza: "Science and Education" (IP Gulyaev G.Yu.), 2020. – P. 71-73.
16. Bloshchynskiy I. et al. Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity // The Open Sports Sciences Journal. – 2021. - Vol. 14. – No. 1. – P.1-8.
17. Khairullin R. et al. Development of stress resistance of students of engineering universities during examination session by means of physical education // E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2021. – T. 274. – P. 09002.
18. Kokun O. et al. Physical education and sports as a tool for the formation of students' psychophysiological readiness for their professional work. // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – T. 18. – No. 2. – P. 966-971.
19. Lemesheva V. I., Soldatov E. A. System stresses and methods for forming stress resistance of military servers // Russian Military Medical Academy Reports. – 2020. – T. 39. – No. 2S – P. 146-147.
20. Shil'ko V. G. et al. Development of professionally significant physical qualities for efficient performance in extreme conditions // Theory and Practice of Physical Culture. – 2016. – No. 6. – P. 25-25.

Сведения об авторах:

Стоянов Александр Сергеевич, доцент кафедры «Рекламы и связей с общественностью» ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России» (141435, Московская обл, г.о. Химки, мкр. Новогорск, ул. Соколовская, стр. 1А); кандидат социологических наук, РИНЦ AuthorID: 765297, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0596-7037>; stoianoff@mail.ru.

Китайка Андрей Владимирович, старший преподаватель Института государственного управления и социально-гуманитарных наук Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко (Республика Молдова, Приднестровье, MD-3300, г. Тирасполь, ул. 25 Октября, 107); аспирант. РИНЦ AuthorID: 1031603; a-k-junior@yandex.com

Author's personal details:

Stoyanov Alexander Sergeevich, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of «Advertising and Public Relations», EMERCOM Academy of Civil Defense, (1A Sokolovskaya Street, md. Novogorsk, Khimki, Moscow region, Russia, 141435), РИНЦ AuthorID: 765297, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0596-7037>, stoianoff@mail.ru.

Kitayka Andrey Vladimirovich, senior lecturer Institute of Public Administration and Social Sciences and Humanities Pridnestrovian State University T.G. Shevchenko (107, October street, Tiraspol, MD-3300, Pridnestrovie, Moldova); graduate student; AuthorID: 1031603; a-k-junior@yandex.com

© Стоянов А.С.