

- А. А. Володин, В. И. Федоренко // Экономические стратегии. — 2018. — Т. 20. — № 1. — С. 48–57.
3. **Калимуллина И. Р.** Особенности взаимосвязи психических состояний и мотивации спортивной деятельности / И. Р. Калимуллина // Образование и саморазвитие. — 2007. — № 5. — С. 136–140.
  4. **Кузьмин М. А.** Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М. А. Кузьмин // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». — 2012. — №2 (84). — С. 84–89.
  5. **Марищук В. Л.** Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пединститутов / В. Л. Марищук и др. — Москва : Просвещение, 1984. — 289 с.
  6. **Соломатин С. А.** Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом / Материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011г.). — Санкт-Петербург, 2011. — С. 89–93.
  7. **Федулов И. С.** Проблема формирования мотивации достижения в спортивной деятельности подростков / И. С. Федулов // Психологические науки: теория и практика / Материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — Москва : Буки-Веди, 2012. — С. 119–126.

\* \* \*

УДК.796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-234

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

**Хабарова Светлана Михайловна**

*Пензенский государственный университет, Пенза, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня стрессоустойчивости в сочетании с двигательной активностью студентов (n = 112). Выявлено, что чем выше двигательная активность, тем уровень стресса студентов соответствует нормативному или низкому.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, физическая культура, шкала психологического стресса PSM-25.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

**Khabarova Svetlana**

*Penza State University, Penza, Russia*

**Abstract.** The article presents the results of a study of the level of stress resistance in combination with the motor activity of students (n = 112). It was revealed that the higher the motor activity, the level of stress of students corresponds to the normative or low.

**Keywords:** stress, stress tolerance, physical culture, PSM-25 psychological stress scale.

Современные студенты подвергаются в процессе учебы большим умственным, психическим и физическим нагрузкам. Им приходится перерабатывать большой поток информации и часто совмещать учебу с работой. Жизнь в таком бурном ритме не проходит без стрессов. Стресс — это неспецифический ответ организма на любые изменения условий, требующих приспособления [4]. Оптимальный уровень стресса психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным. Однако, когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека. К тому же, сильный уровень стресса является одной из главных причин возникновения заболеваний [2]. В то же время, на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения. Здесь помочь может физическая культура. Так как, при любой физической нагрузке в организме вырабатываются

эндорфины — «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это корректирует неблагоприятное состояние во время занятий физическими упражнениями разной направленности. Наиболее полезны физические упражнения, которые выполняются на свежем воздухе (на улице, в парке, в лесу и т. д.) [2].

**Цель исследования** — выявить уровень стрессоустойчивости студентов с учетом их двигательной активности.

### Организация и результаты исследования

В исследовании принимали участие 112 студентов первого курса ПГУ. Для определения состояния стресса нами использовалась «Шкала психологического стресса (PSM-25)» [1]. Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респондентам предлагалось отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Имеется три уровня ППН:

высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Методом вычисления свойства пропорции были получены следующие результаты: высокий уровень стресса выявлен у 10 % студентов, средний уровень стресса – 46 %, низкий уровень стресса – 44 %. Наибольшее количество респондентов (46 %) имеют средний, т.е. умеренный показатель стресса. Эти студенты достаточно активны на занятиях по физической культуре. Низкий уровень стресса у 44 % испытуемых. Что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Эти студенты не только активно посещают занятия физической культурой, но и занимаются дополнительно в свободное время любимым видом спорта. Высокий уровень стресса наблюдается у 10 % испытуемых. Из них 9 человек не занимаются физическими упражнениями и не ведут активного образа жизни.

Результаты респондентов с высоким уровнем стресса свидетельствуют о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки. Как оказалось, эти студенты по тем или иным причинам не посещают занятия по физической культуре и не занимаются дополнительно, их двигательный режим не соответствует достаточно-му. И их стрессовая симптоматика может проявляться в следующих изменениях психического состояния: в эмоциональной сфере – чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта;

\* \* \*

в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной; в мотивационной сфере – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов; в поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных действиях [3].

### Вывод

Таким образом, удалось выявить зависимость стрессоустойчивости студентов от их двигательной активности. Чем выше двигательная активность студентов, тем лучше их устойчивость к стрессу. Активные занятия физической культурой и спортом действительно помогают преодолевать стресс. Результаты тестирования показали, что большинство респондентов имеют уровень стресса в пределах нормы. Многие из них занимаются активно физической культурой и спортом, поэтому они способны контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, справляться с тревожностью.

### Литература

1. **Водопьянова Н. Е.** Шкала психологического стресса PSM-25 / Н. Е. Водопьянова // Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент]. – СПб. : Питер, 2009. – С. 41–43.
2. **Вознесенская Т. Г.** Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. – 2006. – Т. 14, № 9. – С. 694–697.
3. **Рутман Э.** Как преодолеть стресс / Э. Рутман. – М. : АСТ, 2000. – 154 с.
4. **Щекина Е. Г.** Как бороться со стрессом? / Е. Г. Щекина, С. М. Дроговоз // Провизор. – 2008. – № 23. URL: <http://provisor.com.ua>

УДК 159.9 :796

doi:10.18720/SPVPU/2/id23-235

## СПРАВЕДЛИВЫЕ ГРУППОВЫЕ НОРМЫ КАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

**Хвацкая Елена Евгеньевна, Латышева Наталия Евгеньевна**

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен один из «универсальных» психологических инструментов/приемов тренера – справедливые групповые нормы. Выявлена типичность групповых правил/норм в спортивной карьере на основе ретроспективного подхода с участием 138 экс-спортсменов. Обозначены условия разработки справедливых групповых норм для спортсменов/команды, эффективность которых определена в реальных условиях при работе с несколькими командами г. Санкт-Петербурга в 2021–2022 гг.

**Ключевые слова:** справедливая групповая норма, «универсальный» психологический инструмент, тренер, психологическое сопровождение.