

MODERN HUMANITIES
SUCCESS/УСПЕХИ
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

№11, 2023 год

Подписано к публикации: 27.11.2023

Походы выходного дня как средство профилактики учебного стресса у студентов*Сморчков В.Ю., кандидат педагогических наук, доцент,**Анварова А.Р.,**Дерзаев С.В., старший преподаватель,**Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

Аннотация: студенты в течение учебного года подвержены постоянному эмоциональному напряжению. Отдельные мероприятия (контрольные работы, контрольные срезы, защита курсовых работ, сдача экзаменов) вызывают так называемый учебный стресс. Профилактика стресса в студенческой среде остается актуальной проблемой для системы высшего образования Российской Федерации, а спортивно-оздоровительный туризм является доступным средством для ее решения.

В связи с этим, статья посвящена результатам исследования по проблеме профилактики учебного стресса у студентов в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом. В частности авторами проведено исследование с целью изучения динамики психоэмоционального состояния у студентов систематически принимающих участие в походах выходного дня. Исследование проводилось во время походов выходного дня, которые были организованы туристским клубом университета в окрестностях г. Казань. Использованы комплекс методов для оценки психоэмоционального состояния студентов во время походов: тест Люцера, опросник по методике САН, опрос. С применением экспертной оценки определены факторы и условия, оказывающие весомое воздействие на психоэмоциональное состояние студентов в ходе реализации походной деятельности. Разработаны методические рекомендации по совершенствованию подходов к организации походной деятельности среди студентов с целью наиболее эффективной учебно-стресса.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, поход выходного дня, профилактика учебного стресса, рекреативно-оздоровительная деятельность, физическая рекреация

Для цитирования: Сморчков В.Ю., Анварова А.Р., Дерзаев С.В. Походы выходного дня как средство профилактики учебного стресса у студентов // Modern Humanities Success. 2023. № 11. С. 223 – 229.

Поступила в редакцию: 14 августа 2023 г.; Принята в доработанном виде: 16 октября 2023 г.; Одобрена для публикации: 27 ноября 2023 г.

Введение

Здоровье студенческой молодежи одна из главных ценностей для государства и общества. Существует проблемы со здоровьем подрастающего поколения, касающиеся как их функционального состояния, так и психического состояния. Состояние показателей здоровья 75,6% детей соответствовало второй группе здоровья, то есть у них были диагностированы различные функциональные и морфофункциональные изменения [1]. Фазлеева Е.В. и др. отмечают, что за последние 15 лет (к 2020 году) в два раза стало больше детей с психическими отклонениями в состоянии здоровья [1]. Таким образом, состояние здоровья поступающих в высшее учебные заведения абитуриентов не является оптимальным относительно принятых норм.

Уже в студенческой жизни проявляется многообразие стрессогенных факторов, которые выявлены в ходе различных исследований. Согласно Яруллиной Л.Р. и др. экзаменационный стресс один из самых главных, так как экзамен оказывает влияние на психику студента на его настроение, самочувствие и психоэмоциональное состояние [2]. Информационные перегрузки или информационный шум, возникающий из-за переизбытка не-

важной для студента информации также один из частых стрессогенных факторов, который приводит к развитию синдрома хронической усталости, рассеянного внимания и дефицита времени [3]. Все это подтверждает важность применения системных мер по профилактики учебного стресса студентов.

Организация рекреативно-оздоровительной деятельности средствами активного отдыха и спортивно-оздоровительного туризма будет служить эффективной профилактикой учебного стресса у студентов. В особенности их применение необходимо в период начала учебного года, когда происходит адаптация к учебному процессу, в период проведения экзаменационных испытаний. Известно, что оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления [4]. В качестве наиболее доступного и эффективного средства профилактики стресса у студентов является походная деятельность [5]. Походы выходного дня в окрестности города с одной или двумя ночевками не являются сложными в организации и их