

ДВИЖЕНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО: СТРАТЕГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Мохаммед Салих Билал Хама

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аннотация. В рамках социума на современном этапе стресс является важной частью жизни, в том числе и для будущих преподавателей, которые часто сталкиваются с высокими психологическими перегрузками, а также с эмоциональным выгоранием. Научная работа анализирует влияние физической активности на процесс управления стрессом, предлагает эффективные стратегии, которые могут адаптироваться в повседневную деятельность обучающихся педагогических учебных заведений.

Ключевые слова: *физическая активность, нагрузки, психоэмоциональная устойчивость, физические тренировки, здоровье, движение.*

Введение в понятие «физическое воспитание» студентов» в современном вузе представляет собой важный аспект образовательного процесса, который имеет значительное влияние на формирование всесторонне развитой личности [3].

«Физическая культура является частью общей культуры человека. Культура человека включает в себя высокий уровень развития интеллектуальных, физических, нравственных и эстетических качеств. Роль физического и спортивного образования в нашей стране оценивается достаточно высоко, в связи с тем, что именно физическое воспитание позволяет сформировать здоровое, трудоспособное, гармонично развитое общество. Развитие и популяризация массового спорта, здорового образа жизни являются приоритетными направлениями образовательной политики Российской Федерации» [5, с. 366–367].

В условиях стремительных изменений в обществе и образовательной системе физическое воспитание становится неотъемлемой частью подготовки будущих специалистов, способствующей укреплению здоровья, развитию физической культуры и повышению уровня жизнедеятельности студентов [4]. Оно охватывает широкий спектр мероприятий, направленных на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств и командного духа, а также на воспитание ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих [2].

«В основе коммуникативной компетентности учителя лежат общепринятые нравственные требования к общению, неразрывно связанные с при-

знанием неповторимости, ценности каждой личности: вежливость, корректность, тактичность, скромность, точность и предупредительность. Вежливость — это выражение уважительного отношения к другим людям, их достоинству, проявляющееся в приветствиях и пожеланиях, в интонации голоса, мимике и жестах. Антипод вежливости — грубость. Грубые взаимоотношения являются показателем низкой культуры. Подсчитано, что в результате грубого обращения работники теряют в производительности труда в среднем около 17 %, это касается и спортивной сферы [8]. Корректность — умение держать себя в рамках приличия в любых ситуациях, прежде всего, конфликтных» [9, с. 33].

Рассмотрим механизмы влияния физической культуры на стрессовое напряжение. Физическая активность на регулярной основе способствует выработке нейромедиаторов, известных нам как эндорфины, улучшающих не только настроение, но и снижающих восприятие к чувствительности и болевому синдрому [6].

Следовательно, активные физические нагрузки эффективно снижают уровень кортизола в организме, который является гормоном стресса и способствует в данном случае улучшению самочувствия индивида в целом. Кроме того, физические упражнения улучшают общее качество сна, что в данном случае позитивно влияет на общую способность человеческого организма справляться со стрессовым напряжением и психоэмоциональными перегрузками [1]. Занятия физкультурой, как правило, предполагают коммуникацию с людьми,

что способствует формированию социального взаимодействия, поддержки обратной связи.

Подчеркнём, что высшие учебные заведения могут внести занятия по физической культуре в общее расписание занятий, которые предлагают обучающимся специально разработанные курсы по различным видам активности, что улучшает общее физическое состояние обучающихся, в том числе будет создавать позитивное пространство в учебном процессе в целом [7].

Формирование спортивных команд, организация различных спортивных игр предоставит возможность обучающимся, как поддерживать физическую форму, так и формировать собственное социальное взаимодействие, что в данном случае является источником позитива при стрессовом напряжении [8].

Цель исследования состоит в определении результативных стратегии физической активности, которые способствуют управлению стрессового состояния у педагогического состава в будущем.

Объектом исследования являются обучающиеся высших образовательных учреждений направления педагогической подготовки.

Предметом исследования являются методы, а также виды физической активности, которые используются для повышения уровня психического и эмоционального состояния обучающихся.

Гипотеза исследования состоит в том что физическая активность на регулярной основе, адаптированная в рамках потребностей обучающихся, помогает существенно снижать стрессовое напряжение, а также улучшает психическое и эмоциональное состояние в целом. Следовательно, результаты проведённого исследования могут являться полезными для дальнейшей разработки учебных программ, составления тематических планов с целью поддержки обучающихся высших учебных заведениях.

Научная новизна исследования состоит в адаптации инновационных подходов к процессу физической активности, а также общей психологии стрессовых состояний, в том числе для разработки методических рекомендаций с целью практического применения для педагогического состава в будущем.

Материалами исследования являются научные публикации по теме физической культуры воспитания физических качеств студентов, а также интернет-ресурсы с дидактическими материалами, цифровой контент (рассматривается на примере студентов современного вуза).

Методы исследования. В проведённом исследовании применялись методы мониторинга, исследования физиологических данных участников эксперимента. Участники эксперимента занимались спортом в индивидуальном порядке, а также в составе группы, в определённый период времени. Кроме того, в процессе эксперимента проводилось наблюдение общего уровня стрессового напряжения при помощи универсальных методов, как, например, замеры сердечного ритма, уровня кортизола в начале занятий и по завершению эксперимента.

Теоретический подход к теме. Движения являются действенным подходом, отмечающим необходимость физической активности для психоэмоционального благополучия индивида, а также для эффективного управления стрессовым напряжением и состоянием. Обучающиеся, которые работают в контексте высоких психоэмоциональных перегрузок, нуждаются в спортивных упражнениях на регулярной основе, которые помогают результативно справляться со стрессовым состоянием, также улучшают эмоциональный фон.

Важность физического воспитания в вузе также заключается в его способности помогать социализации студентов, укреплению межличностных связей и созданию позитивной атмосферы в учебной среде.

Таким образом, физическое воспитание становится ключевым элементом, который помогает студентам не только развивать физические способности, но и формировать необходимые социальные и личностные качества для успешной профессиональной деятельности [8].

Кроме того, стресс — это реакция человеческого организма на определённые внешние факторы и внутренние раздражители, которые негативно оказывают влияние на общее здоровье человека и его уровня жизни.

Профессорско-преподавательский состав, который проходит обучение, как правило, испытывает существенное давление, что в данном случае приводит к эмоциональному выгоранию, а также снижению уровня результативности на современном этапе [10].

«Среди форм физической культуры выделяют следующие. Базовая физическая культура реализуется в общеобразовательных учебных заведениях и призвана формировать основные двигательные умения и навыки. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура (также лечебная физическая культура) использует физические упражнения

как способ снятия органической патологии, улучшает общую работоспособность. Рекреационная физическая культура ориентирована на отдых в процессе физической активности. Для школьников наиболее привлекательными являются те виды физической активности, которые отвечают требованиям рекреативной деятельности. Спорт предполагает достижение определенных высот в спортивной деятельности» [5, с. 367].

Физическая деятельность подробно рассматривается как результативный метод процесса управления стрессовым состоянием напряжением, который способствует улучшению психического и эмоционального фона, в том числе повышает уровень устойчивости к стрессовым состояниям.

Рассмотрим действенные механизмы влияния физической активности на стрессовое состояние индивида.

Следует подчеркнуть, что физическая активность существенно влияет, оказывая позитивное воздействие на весь организм индивида посредством различных механизмов.

«Будущий учитель физической культуры для успешной профессиональной деятельности должен в полной мере обладать коммуникативной культурой. В педагогической сфере коммуникативная культура включает в себя систему профессиональных знаний, умений и навыков в организации взаимодействия с учащимися, установлению психологического контакта с любыми партнерами (учащимися, их родителями, коллегами по школе и т. д.), точному восприятию и пониманию в процессе общения, прогнозу поведения партнеров и предусмотрительности по направлению их поведения к желательному результату» [9, с. 32].

Проведение эксперимента

Цель эксперимента — исследовать воздействие физической активности на общий уровень стресса обучающихся педагогических вузов, с применением экспериментального метода в двух группах.

Задачи эксперимента:

- выявить уровень стрессового напряжения обучающихся на начальном этапе процесса эксперимента;
- составить программу физической активности для двух групп;
- проанализировать текущие изменения уровня стрессового напряжения по адаптации программы спортивной активности;
- сопоставить полученные результаты двух групп по завершении эксперимента.

Методика эксперимента

В данном эксперименте принимали участие 50 обучающихся высшего учебного заведения (педагогического института), которые были поделены и определены в две группы — в контрольную и экспериментальную. В контрольную группу были определены 25 участников, которые не принимали участие в физической активности на протяжении всего эксперимента.

Участники экспериментальной группы в количестве 25 человек принимали участие в специальной программе, которую включала в себя занятия на регулярной основе, участники эксперимента посещали различные занятия индивидуально и принимали участие в групповых занятиях.

«В ходе эксперимента использовались следующие методики: методика А. А. Бодалева для диагностики коммуникативной культуры у будущих учителей; опросник Е. И. Пассова для определения уровня сформированности коммуникативных навыков обучающихся; методика А. Г. Бермус «Оценка уровня коммуникативной культуры будущих учителей» [9, с. 35].

Ход эксперимента

На начальном этапе был проанализирован уровень стресса при помощи универсального тестирования. Участники экспериментальной группы посещали занятия два раза в неделю в течение двух месяцев. Участники контрольной группы проходили обучение в обычном ритме, без изменений. По завершению эксперимента проводилось повторное итоговое тестирование при помощи опросника (вопросно-ответная форма). Полученные в результате эксперимента данные обрабатывались с применением методов обязательной статистики, которые применяются на регулярной основе для независимых выборок с целью сопоставления полученных результатов двух групп в процессе эксперимента.

Результаты эксперимента

На первичном этапе эксперимента уровень стрессового напряжения участников контрольной и экспериментальной групп был проанализирован с применением универсального опросника в вопросно-ответной форме, который включал в себя 50 вопросов и представил возможность выявить уровень стрессового состояния по шкале от 10 до 50, полученные результаты анализа продемонстрировали, что участники контрольной группы показали средний уровень стрессового напряжения, что составило 20 баллов.

Участники экспериментальной группы продемонстрировали показатели в 22 балла, полученные данные свидетельствуют о том, что разница общего показателя стрессового напряжения в начале эксперимента была незначительной.

Анализ уровня стресса по завершению исследования. По завершении двух месяцев адаптации программы физической активности показатели участников контрольной группы составили 27 баллов, что является свидетельством того, что отсутствие занятий на регулярной основе, а также стрессовое напряжение, которые взаимосвязаны с процессом обучения, существенно влияют на психическое состояние и эмоциональный фон обучающихся (рис. 1).

Участники экспериментальной группы продемонстрировали существенное снижение уровня стресса — 15 баллов, что подтверждает гипотезу программы о том, что физическая активность является эффективным инструментом в борьбе со стрессом.

Целью анализа статистической значимости обработки данных, которые были получены в процессе эксперимента, использовался тест для независимых выборок в процессе эксперимента. Полученные результаты продемонстрировали, что общие, а также специфические различия между двумя группами представляются статистически значимыми, что на данном этапе подтверждает тот факт, что адаптация физической активности существенно оказывает общее стрессовое напряжение у обучающихся.

Обсуждение результатов эксперимента

Таким образом, результаты проведенного эксперимента отмечают текущие данные, что процесс физической активности обучающихся способствует

ет не только снижению уровня стрессового состояния, но также активное участие в специальной программе предоставило обучающимся как улучшить общее состояние здоровья, так и повысить уровень эмоционального благополучия и душевного состояния.

Таким образом, стрессовое состояние участников контрольной группы напрямую взаимосвязаны с учебными нагрузками, а также с отсутствием физической активности, которая может помочь эффективно справляться с нагрузками и оказать положительное воздействие на психологическое благополучие. Обучающиеся данной группы не принимали активного участия в занятиях, что в целом привело к ухудшению общего самочувствия и психоэмоционального фона.

В свою очередь участники экспериментальной группы, которые принимали участие в физической активности, посещали различные групповые спортивные мероприятия, а также занимались индивидуально, продемонстрировали существенные результаты, а именно: значительное снижение стрессового напряжения, повышение психоэмоциональной устойчивости, что отмечает важность адаптации данных программ физической активности на регулярной основе в учебной работе с целью повышения психоэмоциональной устойчивости обучающихся в жизни и академической успеваемости на современном этапе.

Применение на практике

Таким образом, движение может являться на данном этапе результативной стратегией для обучающихся, которые учатся на педагогов. Стоит подчеркнуть, что активные перерывы в процессе

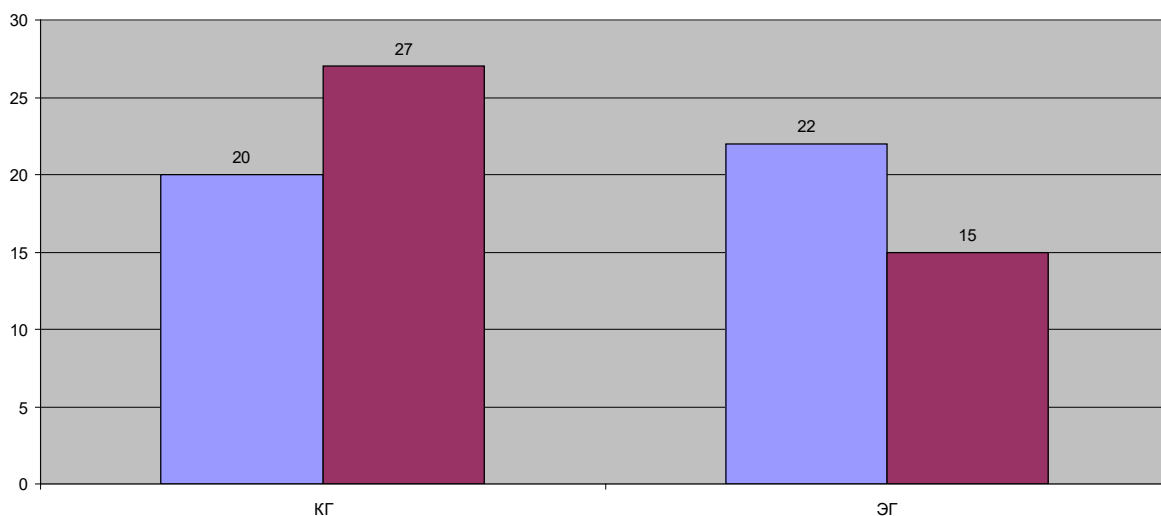


Рис. 1. Уровень стрессового напряжения участников контрольной и экспериментальной групп до эксперимента и после

обучения способствуют повышению уровня концентрации, а также снижению общей усталости обучающихся. Занятия в группе при физической активности могут не только укрепить и сплотить группу, но и сформировать поддерживающее пространство среди обучающихся.

Следовательно, адаптация физической активности в повседневной жизни обучающихся помогает не только справляться со стрессом на современном этапе, но и активно поддерживать психоэмоциональную устойчивость и улучшать общее здоровье обучающихся в процессе учёбы.

Выводы

На сегодняшний день движение является эффективным ресурсом для управления стрессовым напряжением индивида. Следует подчеркнуть, что адаптация спортивных упражнений в повседневной жизни может существенно повысить психоэмоциональную устойчивость обучающихся. Обучающиеся могут результативно справляться не только с учебными нагрузками, но и с различными профессиональными угрозами, поддерживая общее здоровье и психоэмоциональный фон на протяжении своей профессиональной деятельности в будущем.

Заключение

Таким образом, движение может являться эффективным средством для процесса управления стрессовым состоянием у обучающихся педагогических направлений подготовки. Занятия физической активности на регулярной основе помогают как улучшать физическое здоровье человека, так и повышать его эмоциональное состояние в целом. Адаптация спортивных упражнений на регулярной основе способствует развитию стрессоустойчивости, что представляется необходимым в профессиональной деятельности преподавателя.

Дальнейший исследование

Перспективы дальнейших исследований в сфере физической активности, а также на процессы управления стрессовыми состояниями у обучающихся, которые будут в будущем являться преподавательским составом высших учебных заведений могут ориентироваться на составление, адаптации специальных учебных программ, в которые входят физические упражнения, подходящие обучающимся их специфики.

Представляется важным исследовать влияние разных видов физической деятельности, как, например, занятия йогой, фитнесом, а также участие

в групповых видах спорта, на общий уровень, а также на уровень психического состояния эмоционального фона.

Список литературы

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта в вузах: Материалы 74-ой Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященные 200-летию со дня рождения П. А. Ильенкова, Москва, 23–26 марта 2021 года. М., 2021. 74 с.
2. Аслаханов, С. А. М. Основные направления функционирования системы физического воспитания студентов и сотрудников Чеченского государственного педагогического университета (постановка проблемы) / С. А. М. Аслаханов // Известия Чеченского государственного педагогического университета. Серия 1. Гуманитарные и общественные науки. 2020. Т. 28, № 2 (30). С. 73–80.
3. Борисова, О. А. Научно-методическая основа подготовки будущих педагогов / О. А. Борисова, А. И. Бойко, А. А. Колдашова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 54–58.
4. Жабакова, Т. В. Перспективные направления практико-ориентированной подготовки будущих педагогов физической культуры в условиях современных вызовов / Т. В. Жабакова, Д. А. Короткова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 октября 2022 года. Нижневартовск, 2022. С. 115–119.
5. Колосова, Е. В. Формирование культуры будущих педагогов по физической культуре / Е. В. Колосова // Культурное наследие г. Саратова и Саратовской области: Материалы IX Международной научно-практической конференции, Саратов, 14–17 октября 2020 года. Саратов, 2020. С. 366–372.
6. Особенности стратегического планирования в системе управления физической культурой и спортом в России / В. А. Таймазов, А. В. Таймазов, С. А. Никитин, Е. П. Корольков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 445–451.
7. Попова, Е. А. Смарт-технологии в подготовке будущих учителей физической культуры / Е. А. Попова, В. В. Баранов // *Primo Aspectu*. 2018. № 4 (36). С. 145–150.
8. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 16–17 ноября 2018 года. Сургут, 2018. 642 с.

9. Токпанов, А. А. Изучение коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры / А. А. Токпанов, Ч. Ч. Уранбилгээ // Теория и методика физической культуры. 2020. № 2 (60). С. 31–37.

10. Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы I Всероссийской конференции, Москва, 24 июня 2022 года. М., 2022. 1045 с.

Статья поступила в редакцию 06.03.2025; одобрена после рецензирования 26.03.2025; принята к публикации 12.05.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Мохаммед Салих Билал Хама. Движение как лекарство: стратегии физической активности для управления стрессоустойчивостью будущих педагогов / Мохаммед Салих Билал Хама // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 2. С. 36–42. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-36-42.

Сведения об авторе

Мохаммед Салих Билал Хама — аспирант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия. **ORCID ID:** 0009-0007-7957-5809. **E-mail:** bilalhalabja47@gmail.com.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 2, pp. 36–42.

Movement as a Medicine: Physical Activity Strategies for Managing the Stress Condition of Future Teachers

Mohammed Salih Bilal Hama

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia, bilalhalabja47@gmail.com

Abstract. In the context of society, stress is an important part of life at the present stage, including for future teachers, who often face high psychological overload and emotional burnout. The scientific work analyzes the influence of physical activity on the process of stress management, and also offers effective strategies that can be adapted to the daily activities of students of pedagogical educational institutions. The purpose of this study is to determine effective strategies of physical activity that contribute to the management of stress in the teaching staff in the future. The object of this study is students of higher educational institutions in the direction of pedagogical training. The subject of this study is the methods, as well as the types of physical activity that are used to improve the level of mental and emotional state of students. The scientific novelty of the study consists in adapting innovative approaches to the process of physical activity, as well as general psychology of stress conditions, including for the development of methodological recommendations for practical application for the teaching staff in the future. The results of this study demonstrated that physical activity on a regular basis significantly reduces the level of stress in students. In addition, participants who actively participate in sports on a regular basis emphasize the general improvement of not only their mental and emotional state, but also improved physical health and improved academic performance. The most effective strategies are group classes, as well as the use of active sports that help social adaptation.

Keywords: *physical activity, loads, psycho-emotional stability, physical training, health, movement.*

References

1. Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta v vuzakh: Materialy 74-oy Vserossiyskoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennyye 200-letiyu so dnya rozhdeniya P.A. Il'yenkova, Moskva, 23–26 marta 2021 goda. M., 2021. 74 s.

2. Aslakhonov, S.A.M. Osnovnyye napravleniya funkcionirovaniya sistemy fizicheskogo vospitaniya studentov i sotrudnikov Chechenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (postanovka problemy) / S.A.M. Aslakhonov. *Izvestiya Chechenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta Seriya 1. Gumanitarnyye i obshchestvennyye nauki.* 2020. T. 28, № 2 (30). S. 73–80.

3. Borisova, O.A. Nauchno-metodicheskaya osnova podgotovki budushchikh pedagogov / O.A. Borisova, A.I. Boyko, A.A. Koldashova. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 2 (180). S. 54–58.

4. Zhabakova, T.V. Perspektivnyye napravleniya praktiko-oriyentirovannoy podgotovki budushchikh pedagogov fizicheskoy kul'tury v usloviyakh sovremennykh vyzovov / T.V. Zhabakova, D.A. Korotkova // Perspektivnyye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: Materialy XII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Nizhnevartovsk, 20 oktyabrya 2022 goda. Nizhnevartovsk, 2022. S. 115–119.

5. Kolosova, Ye.V. Formirovaniye kul'tury budushchikh pedagogov po fizicheskoy kul'ture / Ye.V. Kolosova // Kul'turnoye naslediyе g. Saratova i Saratovskoy oblasti: Materialy IX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Saratov, 14–17 oktyabrya 2020 goda. Saratov, 2020. S. 366–372.

6. Osobennosti strategicheskogo planirovaniya v sisteme upravleniya fizicheskoy kul'turoy i sportom

v Rossii / V.A. Taymazov, A.V. Taymazov, S.A. Nikitin, Ye.P. Korol'kov. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 4 (182). S. 445–451.

7. Popova, Ye.A. Smart-tehnologii v podgotovke budushchikh uchiteley fizicheskoy kul'tury / Ye.A. Popova, V.V. Baranov. *Primo Aspectu*. 2018. № 4 (36). S. 145–150.

8. Covershenstvovaniye sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnykh kategoriy naseleniya: Sbornik materialov XVII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, Surgut, 16–17 noyabrya 2018 goda. Surgut, 2018. 642 s.

9. Tokpanov, A.A. Izucheniye kommunikativnoy kompetentnosti budushchikh uchiteley fizicheskoy kul'tury / A.A. Tokpanov, Ch.Ch. Uranbilgee. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. 2020. № 2(60). S. 31–37.

10. Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravleniy molodezhnoy politiki v Rossiyskoy Federatsii: Materialy I Vserossiyskoy konferentsii, Moskva, 24 iyunya 2022 goda. M., 2022. 1045 s.

Information about the author

Mohammed Salih Bilal Hama — graduate student, Belgorod State National Research University, Russia, Belgorod Region, Belgorod, Russia. **ORCID ID:** 0009-0007-7957-5809. **E-mail:** bilalhalabja47@gmail.com.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>