

**УДК 796.01:159.9****Использование методов релаксации в спорте для снижения уровня стресса и улучшения психического благополучия студентов****Фильберт Роман Андреевич**

Студент,  
Сибирский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики,  
630102, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Кирова, 86;  
e-mail: romanfilbert16@gmail.com

**Иванова Елена Валентиновна**

Кандидат биологических наук, доцент,  
Сибирский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики,  
630102, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Кирова, 86;  
e-mail: selenaalt@mail.ru

**Аннотация**

Данная статья рассматривает эффективность использования техник релаксации в спортивной практике для снижения уровня стресса и повышения психоэмоциональной устойчивости у студентов. Авторы обсуждают различные методы релаксации и их применение в спорте и повседневной жизни. Особое внимание уделено психоэмоциональной устойчивости как ключевому фактору успеха в спорте и учебе. На основе современных исследований демонстрируется эффективность использования техник релаксации для снижения стресса у студентов и улучшения их общего благополучия. В статье представлены практические рекомендации по внедрению техник релаксации в повседневную жизнь студентов с целью улучшения их психоэмоционального состояния и достижения лучших результатов в учебе и спорте. В ходе проведения исследования было замечено улучшение всех показателей (в частности, в пищеварении, сердцебиении и дыхании). Техники релаксации представляют собой эффективный способ снижения уровня стресса и повышения психоэмоциональной устойчивости у студентов. Регулярная практика этих методов может помочь студентам эффективнее справляться со стрессом, улучшить их общее физическое и психологическое благополучие, а также повысить успеваемость и результативность в учебе и спорте. Внедрение техник релаксации в повседневную жизнь студентов может стать важным шагом на пути к их общему благополучию и успеху.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Фильберт Р.А., Иванова Е.В. Использование методов релаксации в спорте для снижения уровня стресса и улучшения психического благополучия студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 175-181.

**Ключевые слова**

Техники релаксации, студенты, психоэмоциональная устойчивость, стресс, спортивная практика, эффективность, психологическое благополучие, управление стрессом.

**Введение**

Современная студенческая жизнь часто наполнена стрессом и давлением. Класс, тест, социальные и финансовые обязанности – все это может нанести вред психическому благополучию учащихся. В таких обстоятельствах необходимы эффективные методы управления стрессом. Одним из таких подходов являются техники релаксации, доказавшие свою эффективность не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Методы релаксации состоят из различных техник, позволяющих облегчить физическое и умственное напряжение. Популярные методы включают глубокое дыхание, упражнения по расслаблению мышц, медитацию, йогу, аутогенную тренировку и многое другое. Хотя эти методы имеют уникальные эффекты, их главная цель – способствовать глубокому расслаблению и снижению уровня стресса.

**Основная часть**

Физическая культура играет значительную роль в поддержании и укреплении психического здоровья студентов. Регулярная физическая активность способствует повышению эмоционального состояния, снижению уровня тревожности и депрессии, улучшению когнитивных функций, а также развитию самоуважения и уверенности в себе [Малыгин, Иванова, 2023].

Во время спортивных тренировок используются расслабляющие техники для предотвращения и уменьшения стресса, а также для улучшения физической и умственной подготовленности. Эти методы помогают спортсменам контролировать свои эмоции, концентрироваться на задачах и достигать высоких результатов на соревнованиях.

В спортивной практике техники релаксации используются как средство предотвращения и снятия стресса, так и для улучшения физической и психологической подготовленности. Они помогают спортсменам управлять своими эмоциями, сосредотачиваться на выполнении задач и достигать лучших результатов на соревнованиях.

**Психоэмоциональная устойчивость и ее значение**

Психоэмоциональная устойчивость имеет решающее значение для успеха учащихся в спорте и учебе. Это влияет на способность человека справляться со стрессом, сохранять позитивный настрой и достигать своих целей. Люди с сильной психоэмоциональной уравновешенностью обычно чаще проявляют стрессоустойчивость, мотивацию и повышенную работоспособность в своей деятельности [Крутько, www].

Исследования показывают, что постоянное применение техник релаксации может снизить стресс у студентов. Студенты, которые регулярно медитируют или используют другие методы релаксации, испытывают меньше беспокойства, повышают удовлетворенность жизнью и улучшают общее состояние здоровья.

Кроме того, использование техник релаксации способствует улучшению качества сна у студентов, что играет ключевую роль в их общем психоэмоциональном состоянии. Улучшение качества сна способствует повышению уровня энергии и концентрации в течение дня, что в свою очередь положительно сказывается на их учебной и спортивной деятельности.

Использование техник релаксации может стать важной частью образа жизни студентов, помогая им эффективно справляться со стрессом и повышать свою психоэмоциональную устойчивость. Регулярная практика техник релаксации, включая медитацию, глубокое дыхание и йогу, может стать важным компонентом их здорового образа жизни [Януш и др., www].

Студенты могут начать с коротких сеансов релаксации в течение дня, постепенно увеличивая продолжительность практики. Важно также научиться применять эти техники во время стрессовых ситуаций, чтобы справляться с ними более эффективно и сохранять психологическое равновесие.

## Тревога

Упражнения являются мощным оружием против стресса и тревоги. Движение тела помогает снять напряжение и повысить уровень энергии (как физической, так и умственной), заставляя организм вырабатывать эндорфины, которые известны как «гормоны хорошего самочувствия» или «гормоны счастья». Вы не только быстрее придете в форму, но и избавитесь от стресса и беспокойства. Постарайтесь во время тренировки не проваливаться в свои мысли, а осознанно проживать момент. Обратите внимание на то, как ваши ноги касаются земли во время бега или ходьбы, и сосредоточьтесь на ритме своего дыхания по мере того, как оно становится глубже. Все это поможет успокоить тревожные мысли и укрепить тело и разум.

## Депрессия

Упражнения могут быть эффективным способом профилактики легкой или умеренной депрессии. Недавнее исследование Гарварда показало, что всего 15 минут бега в день или часовая ходьба могут снизить риск серьезных депрессивных эпизодов на 26% [там же]. Спорт не только облегчает симптомы, которые вы, возможно, уже чувствуете, но и снижает вероятность их повторения в будущем. Во время тренировок происходят удивительные вещи, такие как рост нейронов и уменьшение воспаления в мозгу, что снижает уровень стресса и дает ощущение покоя. Физические упражнения также можно использовать для отвлечения внимания, чтобы избавиться от негативных мыслей, связанных с депрессией.

## Стресс

Он может нанести сильный вред здоровью, как физическому, так и психическому. Например, мышечное напряжение, боли в шее/плечах, учащенный пульс и проблемы с кишечником — это все могут быть последствия стресса. Спорт поможет справиться даже со стрессом. Поначалу может быть трудно найти мотивацию, но стоит помнить, что в первую очередь вы делаете это для себя. Физические упражнения — ваш ключ к тому, чтобы чувствовать себя счастливее и здоровее! Регулярная физическая активность поможет вам избавиться от стресса. Кроме того, когда тело расслабляется, оно посылает разуму положительные сигналы для улучшения настроения, что является ключом к жизни с низким уровнем стресса или вовсе без него.

Даже небольшое количество времени, проведенное в активном ритме, лучше, чем ничего. Будь то бег трусцой, растяжка или ходьба — вы почувствуете пользу физических упражнений, даже если будете заниматься ими по 30 минут 3-5 раз в неделю.

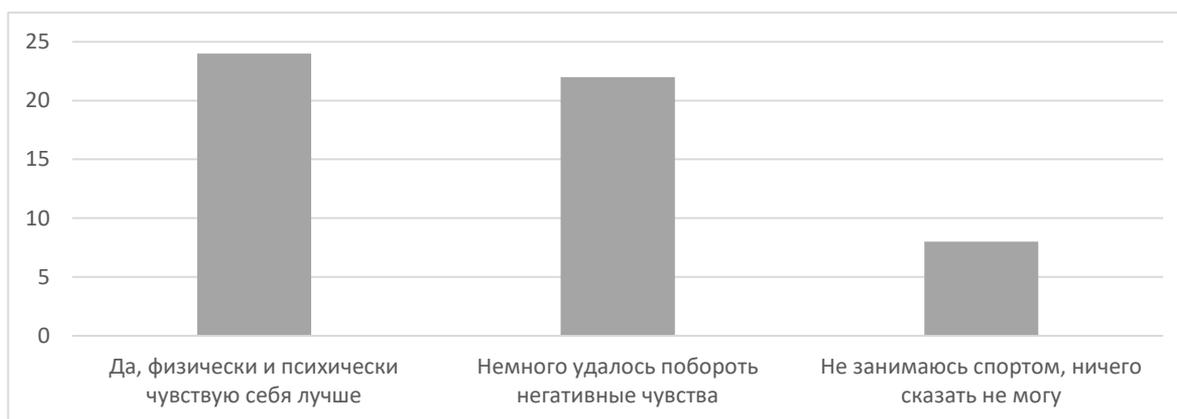
Начните с малого, главное, чтобы вам было комфортно. Как бы странно это ни звучало, но упражнения станут со временем частью вашего распорядка дня и даже потребностью организма. Достаточно скоро это станет вашим образом жизни, и вы почувствуете все преимущества активного образа жизни.

### Эмпирическое исследование

Проведено исследование влияния спорта на психическое здоровье студентов. В ходе исследования были опрошены 54 студента, которые ответили на вопрос: «Как вы считаете, после занятий физическими упражнениями, вам удалось побороть негативные эмоции (например, грусть, уныние, апатию, снижению мотивации к своей цели)?»

**Таблица 1 - Исследование влияния фк и спорта на психическое здоровье студентов**

	Да, физически и психически чувствую себя лучше	Немного удалось побороть негативные чувства	Не занимаюсь спортом, ничего сказать не могу
Кол-во	24	22	8
%	44,44	40,74	14,81



**Рисунок 1 - Визуализация результатов исследования влияния занятий спортом на психическое здоровье студентов**

Было проведено практическое исследование влияния физических упражнений на физическое здоровье 12 студентов университета. В качестве основы взяты следующие упражнения для количественного измерения состояния здоровья у студента:

- Дыхательные упражнения
- Мышечная релаксация

В качестве описания упражнений, были выполнены следующие упражнения:

- Медленный вдох и выдох глубоко через нос, считая от 1 до 4.
- Поднятие бровей как можно выше с открытием рта. Далее, плотно закрытие глаз и сильное сжатие челюсти, и отвод уголков рта назад.

– Выполнение глубокого вдоха и задержка дыхания на несколько секунд, затем расслабление и возвращение к нормальному дыханию [Сомова, www].

После выполнения упражнений были произведены замеры сердцебиения, исследование улучшения сна, исследования глубины и частоты дыхания. У исследуемых в момент выполнения техник релаксации было стрессовое состояние (после интенсивного рабочего или учебного дня).

До релаксации у большинства исследуемых сердцебиение было 91-94 ударов в минуту (в стрессовом состоянии), ощущались признаки синдрома раздраженного кишечника (бессонница, частые боли в области живота, вздутие живота), было учащенное дыхание (22-23 вдоха в минуту).

После релаксации (10 дней исследования, выполнение упражнений проводилось 20 минут) сердцебиение стало 78-79 ударов в минуту (в обычном состоянии, т.к. стрессовых ситуаций стало меньше и стрессового состояния также меньше), пищеварение нормализовалось (наряду с включением правильного питания, введением в потребление домашней еды, исключение фаст-фуда, исключение варианта не принимать пищу по утрам) частые боли в области живота ушли, дыхание снизилось, но не сильно – (19-20 вдохов в минуту).

### Заключение

В ходе проведения исследования было замечено улучшение всех показателей (в частности, в пищеварении, сердцебиении и дыхании).

Техники релаксации представляют собой эффективный способ снижения уровня стресса и повышения психоэмоциональной устойчивости у студентов. Регулярная практика этих методов может помочь студентам эффективнее справляться со стрессом, улучшить их общее физическое и психологическое благополучие, а также повысить успеваемость и результативность в учебе и спорте. Внедрение техник релаксации в повседневную жизнь студентов может стать важным шагом на пути к их общему благополучию и успеху.

### Библиография

1. Крутько С. Упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения. URL: <https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/>
2. Малыгин М.Д., Иванова Е.В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие студентов // Психология. Педагогика. Филология: актуальные проблемы теории и практики. Ростов-на-Дону, 2023. С. 73-75.
3. Сомова Н. Как быстро успокоиться: 8 техник телесной релаксации. URL: <https://journal.tinkoff.ru/list/body-relaxation-techniques/>
4. Януш Д. и др. Убереечь сердце от стресса: чем помочь организму в беспокойное время? URL: <https://apteka.ru/blog/articles/novosti-zdorovya/uberech-serdtse-ot-stressa-chem-pomoch-organizmu-v-nespokoynoe-vremya/>
5. Barlow D. H. Principles and practice of stress management. – Guilford Press, 2007.
6. Carson J., Kuipers E. Stress management // Occupational stress: Personal and professional approaches. – 1998. – С. 157.
7. Greenberg J. S. Comprehensive stress management. – 2002.
8. Hannigan B., Edwards D., Burnard P. Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review // Journal of Mental Health. – 2004. – Т. 13. – №. 3. – С. 235-245.
9. Kassymova K. et al. Stress management techniques for students // International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society (ICTPPFMS 2018). – Atlantis Press, 2018. – С. 47-56.
10. Murphy L. R. Stress management in work settings: A critical review of the health effects // American journal of health promotion. – 1996. – Т. 11. – №. 2. – С. 112-135.

## Use of relaxation methods in sports to reduce stress and improve mental well-being of students

**Roman A. Fil'bert**

Student,  
Siberian State University of Telecommunications and Informatics,  
630102, 86, Kirova str., Novosibirsk, Russian Federation;  
e-mail: romanfilbert16@gmail.com

**Elena V. Ivanova**

PhD in Biology, Associate Professor,  
Siberian State University of Telecommunications and Informatics,  
630102, 86, Kirova str., Novosibirsk, Russian Federation;  
e-mail: selenaa@mail.ru

### Abstract

Modern student life is often filled with stress and pressure. This article examines the effectiveness of using relaxation techniques in sports practice to reduce stress levels and increase psycho-emotional stability in students. The authors discuss various relaxation techniques and their application in sports and everyday life. Special attention is paid to psycho-emotional stability as a key factor for success in sports and studies. On the basis of modern research, the effectiveness of using relaxation techniques to reduce stress in students and improve their general well-being is demonstrated. The article presents practical recommendations for the implementation of relaxation techniques in the daily life of students in order to improve their psycho-emotional state and achieve better results in studies and sports. During the study, an improvement was observed in all indicators (in particular, in digestion, heart rate and breathing). Relaxation techniques are an effective way to reduce stress levels and increase psycho-emotional resilience in students. Regular practice of these techniques can help students manage stress more effectively, improve their overall physical and psychological well-being, and improve academic and athletic performance. It is concluded that incorporating relaxation techniques into students' daily lives can be an important step toward their overall well-being and success.

### For citation

Fil'bert R.A., Ivanova E.V. (2024) Ispol'zovanie metodov relaksatsii v sporte dlya snizheniya urovnya stressa i uluchsheniya psikhicheskogo blagopoluchiya studentov [Use of relaxation methods in sports to reduce stress and improve mental well-being of students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 175-181.

### Keywords

Relaxation techniques, students, stress, psychoemotional stability, sports practice, effectiveness, psychological well-being, stress management.

---

## References

1. Barlow, D. H. (2007). Principles and practice of stress management. Guilford Press.
2. Carson, J., & Kuipers, E. (1998). Stress management. Occupational stress: Personal and professional approaches, 157.
3. Greenberg, J. S. (2002). Comprehensive stress management.
4. Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235-245.
5. Kassymova, K., Kosherbayeva, N., Sangilbayev, S., & Schachl, H. (2018, September). Stress management techniques for students. In *International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society (ICTPPFMS 2018)* (pp. 47-56). Atlantis Press.
6. Krut'ko S. *Uprazhneniya dlya relaksatsii i snyatiya emotsional'nogo i myshechnogo napryazheniya* [Exercises for relaxation and relieving emotional and muscle tension]. Available at: <https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/> [Accessed 04/04/2024]
7. Malygin M.D., Ivanova E.V. (2023) Vliyanie fizicheskoi kul'tury na psikhologicheskoe blagopoluchie studentov [The influence of physical culture on the psychological well-being of students]. In: *Psikhologiya. Pedagogika. Filologiya: aktual'nye problemy teorii i praktiki* [Psychology. Pedagogy. Philology: current problems of theory and practice]. Rostov-on-Don.
8. Murphy, L. R. (1996). Stress management in work settings: A critical review of the health effects. *American journal of health promotion*, 11(2), 112-135.
9. Somova N. *Kak bystro uspokoit'sya: 8 tekhnik telesnoi relaksatsii* [How to quickly calm down: 8 techniques of bodily relaxation]. Available at: <https://journal.tinkoff.ru/list/body-relaxation-techniques/> [Accessed 04/04/2024]
10. Yanush D. et al. Uberech' serdtse ot stressa: chem pomoch' organizmu v nespokoinoe vremya? [Protect the heart from stress: how to help the body in turbulent times?]. Available at: <https://apteka.ru/blog/articles/novosti-zdorovya/uberech-serdtse-ot-stressa-chem-pomoch-organizmu-v-nespokoynoe-vremya/> [Accessed 04/04/2024]