

состояние активности младших школьников во время учебной деятельности. Такие короткие перерывы на уроках помогают снять умственное и психическое напряжение, преодолеть утомление, вернуть концентрацию внимания, а так же быстро переключиться на другой вид деятельности. Помимо всего прочего физкультминутки помогают возбудить у младших школьников интерес к выполнению различных упражнений в игровой форме, а так же помогают разнообразить обучение и облегчить усвоение программного материала. Несомненно, введение такого кратковременного отдыха на уроке влияет на здоровьесбережение нашего подрастающего поколения.

*Библиографический список*

1. *Базарный В.Ф.* Нервно-психическое утомление в традиционной школьной среде. Часть 1. Истоки, подходы и профилактика. Сергиев Посад, 1995. 41с. Текст: непосредственный.
2. *Дубровский В.И.* Валеология. Здоровый образ жизни. Москва: Флинта, 1999. 560 с. Текст: непосредственный.
3. *Федеральный закон от 29.12.2012 N 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»* [Электронный источник] /[http://www.consultant.ru/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.

УДК 378.178

Кузнецова А. В.

A. V. Kuznetsova

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*Екатеринбург*

*Ural State Transport University, Yekaterinburg*

*[alena.KUZ290301@yandex.ru](mailto:alena.KUZ290301@yandex.ru)*

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ  
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ  
LEARNING STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENT HEALTH  
IN SELF-INSULATION

*Аннотация.* Актуальность работы заключается в изучении учебного стресса в условиях самоизоляции и его влияния на здоровье студентов. В результате тестирования выявлены студенты с высоким и опасным уровнем стресса, указывающим на истощение адаптационной энергии. Учебная деятельность в условиях самоизоляции, и особенно

экзаменационный период негативно отразились на психофизиологическом состоянии студентов. Своевременное использование физкультурно-оздоровительных мероприятий позволит оптимизировать психофизическое состояние и предупредить развитие острого стресса.

*Abstract.* The relevance of the work lies in the study of educational stress in conditions of self-isolation and its effect on the health of students. As a result of testing, students with high and dangerous levels of stress were identified, indicating a depletion of adaptive energy. Learning activities in conditions of self-isolation, and especially the examination period, had a negative impact on the psychophysiological state of students. Timely use of physical culture and recreational activities will optimize the psychophysical state and prevent the development of acute stress.

*Ключевые слова:* вуз, учебный стресс, самоизоляция, здоровье, профилактика.

*Keywords:* university, educational stress, self-isolation, health, prevention.

Учебный стресс является фактором, увеличивающим количество психических расстройств у молодых людей, вызванная пандемия сделала обучение еще более стрессовым периодом в их жизни [2].

В условиях самоизоляции такие факторы как активное использование электронных ресурсов, отсутствие нормального образа жизни и организации труда и отдыха, наличие малой двигательной активности и вредных привычек, влияние стресс-фактора экзамена при низком уровне стрессоустойчивости организма могут привести к выраженному напряжению эмоциональных и физиологических систем организма, к физическому и умственному истощению.

Для большинства студентов самоизоляция вызвала определенные трудности. Обычные контактные учебные занятия сменились на дистанционное обучение в домашних условиях, что не могло не повлиять на психологическое состояние студента, связанное с адаптацией к изменившейся обстановке.

Изучение учебного стресса в условиях самоизоляции и его влияние на здоровье студентов на сегодняшний день является актуальной проблемой. Рассматривая проблему стресса в период учебной деятельности, авторы указывают на отрицательные явления, связанные с психическим и физиологическим состоянием у студентов [1, 3].

Исследования эмоциональных, поведенческих и физиологических реакций на стресс-факторы может являться определяющим в профилактике нарушений здоровья студентов в условиях дистанционного обучения.

*Цель исследования* определить уровень стресса у студентов в условиях самоизоляции.

*Организация исследования.* В педагогическом эксперименте участие приняли студенты 2 и 3 курса (n=125), обучающиеся в Уральском государственном университете путей сообщения. Тестирование проходило в условиях виртуального класса.

Тест состоял из четырех блоков: первый блок включал интеллектуальные признаки, второй – поведенческие признаки, третий – эмоциональные симптомы, четвертый – физиологические симптомы стресса. В каждом блоке респондентам было предложено выбрать любые варианты из 12 предложенных признаков и симптомов.

Полученные результаты теста анализировались с учетом следующей интерпретации:

- 0–5 б – значимый стресс отсутствует;
- 6–12 б – умеренный стресс;
- 13–24 б – выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма;
- 25–40 б – состояние сильного стресса;
- свыше 40 б – опасная стадия стресса.

*Результаты исследования.* Тестирование показало, что у 36% студентов отмечается выраженное напряжение психофизиологических систем организма, указывающее на наличие сильного стресс-фактора.

15% испытывают состояние сильного стресса, когда организм находится близко к пределу своих возможностей, чтобы сопротивляться стресс-фактору. Настораживает факт, что у 8% студентов, набравших свыше 40 б, имеется наличие опасного стресса, при котором организм испытывает истощение адаптационной энергии.

Также необходимо отметить, что умеренный стресс испытывают 30% и лишь у 11% студентов значимый стресс отсутствует.

Симптомы, на которые указали большинство студентов, характеризуются наличием чрезмерного волнения, высокой тревожностью, усталостью, сонливостью, изменением аппетита, нарушением сна и др. все это указывает на наличие признаков переутомления и стресса.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что учебная деятельность в условиях самоизоляции, и особенно экзаменационный период негативно отразились на психофизиологическом состоянии студентов. Наличие уровня стресса указывает на сужении адаптационных реакций на фоне развития умственного утомления и психического напряжения.

Выявленное психическое напряжение при несоблюдении профилактических мероприятий, связанных с отсутствием рационального распределения учебного труда и отдыха, снижение двигательной активности, самоизоляция, дистанционное обучение становится определяющим для развития стресса, который может стать пусковым механизмом функциональных нарушений здоровья и прогрессирования хронических заболеваний.

Выявленное напряжение адаптационных механизмов у большинства студентов под воздействием учебной деятельности в условиях самоизоляции позволяют рекомендовать необходимые оздоровительно-коррекционные мероприятия с целью оптимизации психофизического состояния и профилактики развития стресса.

Своевременное применение релаксационных средств и общеразвивающих упражнений в процессе учебной деятельности позволят с одной стороны снимать напряжение с центров коры головного мозга, ответственных за когнитивную обработку информации, с другой стороны с помощью специальных упражнений воздействовать на функциональное и физическое состояние организма, что позволит сохранить работоспособность и здоровье в период дистанционного обучения.

*Библиографический список:*

1. *Марчук, С.А.* Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии / С.А. Марчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2021. – № 2 (192). – С. 177–181.
2. *Марчук, С.А.* Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов / С.А. Марчук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2019. – № 10 (176). – С. 222–226.
3. *Пряничникова, Ю. Х.* Экзаменационный стресс и его профилактика / Ю. Х. Пряничникова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 184–186. – URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/149/7383/> (дата обращения: 09.03.2021).