

# ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У ШКОЛЬНИКОВ

Елисеев С.Б.<sup>1</sup>, Ракова Е.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Елисеев Сергей Борисович – учитель,

<sup>2</sup>Ракова Елена Викторовна – учитель,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа № 22,  
г. Абакан

**Аннотация:** в современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни людей всех возрастов, в том числе и школьников. Стресс – это реакция организма на различные внешние раздражители, такие как физическое или эмоциональное напряжение, вызванное повседневными проблемами, конфликтами или требованиями общества. У школьников стресс может возникать из-за академического давления, социальных отношений с одноклассниками и учителями, а также из-за ожиданий со стороны родителей. Продолжительное воздействие стресса может негативно сказываться на умственном, эмоциональном и физическом здоровье ребенка, влияя на его успеваемость, социальные взаимодействия и общее самочувствие.

**Ключевые слова:** занятие спортом, физическая активность, стресс, обучающиеся.

## PLAYING SPORTS AS A MEANS OF DEALING WITH STRESS IN SCHOOLCHILDREN

Eliseev S.B.<sup>1</sup>, Rakova E.V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Eliseev Sergey Borisovich - teacher,

<sup>2</sup>Rakova Elena Viktorovna – teacher,

MUNICIPAL BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION SECONDARY SCHOOL NO. 22,  
ABAKAN

**Abstract:** in the modern world, stress has become an integral part of the lives of people of all ages, including schoolchildren. Stress is the body's response to various external stimuli, such as physical or emotional stress caused by everyday problems, conflicts, or the demands of society. Students may experience stress due to academic pressure, social relationships with classmates and teachers, as well as expectations from parents. Prolonged exposure to stress can negatively affect a child's mental, emotional, and physical health, affecting their academic performance, social interactions, and overall well-being.

**Keywords:** sports, physical activity, stress, students.

УДК 37

В этом контексте занятия спортом выступают как одно из эффективных средств для борьбы со стрессом у школьников. Физическая активность не только улучшает физическое здоровье, но и способствует выработке эндорфинов – «гормонов счастья», которые помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Кроме того, спорт предоставляет возможность для социального взаимодействия и развития командных навыков, что также может благоприятно влиять на эмоциональное состояние ребенка. В данной статье мы рассмотрим, как регулярные физические упражнения могут помочь школьникам в борьбе со стрессом, улучшить их психологическое благополучие и способствовать более успешной и счастливой учебе.

Основная часть

### 1. Стресс среди школьников

Стресс у школьников возникает под влиянием различных факторов. Академические нагрузки, такие как экзамены, домашние задания и высокие ожидания от результатов учебы, являются одним из основных источников стресса. Социальные взаимодействия, включая отношения с одноклассниками и учителями, также могут быть источником напряжения, особенно в подростковом возрасте, когда социальное одобрение и принадлежность к группе имеют большое значение. Кроме того, давление со стороны родителей и общественные ожидания могут усиливать стресс, особенно когда школьники чувствуют, что не соответствуют этим стандартам.

Влияние стресса на физическое и психическое здоровье школьников может быть значительным. Оно может проявляться в виде ухудшения сна, снижения иммунитета, головных болей и ухудшения аппетита. Психологически стресс может вызвать тревогу, депрессию, снижение уверенности в себе и проблемы с концентрацией, что, в свою очередь, негативно сказывается на учебном процессе и общем благополучии школьника.

### 2. Роль физической активности в снижении стресса

Научные исследования подтверждают, что физическая активность играет важную роль в снижении уровня стресса. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, которые известны как

"гормоны счастья" и улучшают настроение. Кроме того, физическая активность помогает улучшить качество сна, что критически важно для восстановления организма и снижения стресса. Также занятия спортом снижают уровень кортизола, гормона стресса, помогая тем самым уменьшить его негативное влияние на организм.

### 3. Виды спортивных занятий для школьников

Командные виды спорта, такие как футбол и баскетбол, способствуют развитию коммуникативных навыков и укреплению чувства сотрудничества и товарищества, что может снижать стресс, связанный с социальными отношениями. Индивидуальные виды спорта, включая плавание и легкую атлетику, способствуют улучшению концентрации и саморегуляции, помогая школьникам справляться с академическим стрессом. Йога и медитация также являются эффективными способами снижения стресса, поскольку они сочетают физические упражнения с практиками расслабления и медитативными техниками, улучшая эмоциональное благополучие.

### 4. Практические рекомендации

Для внедрения регулярных занятий спортом в жизнь школьника важно найти баланс между учебной и спортивной деятельностью. Рекомендуется устанавливать реалистичные цели и постепенно вводить физическую активность в расписание ребенка. Родители и учителя могут играть ключевую роль, поощряя интерес к спорту и поддерживая участие в спортивных мероприятиях. Важно подбирать виды спорта, которые соответствуют интересам и физическим возможностям ребенка, чтобы занятия приносили удовольствие и способствовали общему благополучию.

В заключение, на основе представленных в статье данных и исследований, можно утверждать, что физическая активность играет ключевую роль в борьбе со стрессом у школьников. Регулярные занятия спортом не только укрепляют физическое здоровье, но и оказывают значительное положительное влияние на психологическое состояние учащихся. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшению качества сна и снижению уровня кортизола, что в совокупности помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Осознание важности физического воспитания в школьной программе является неотъемлемым аспектом современного образования. Включение разнообразных программ физического воспитания не только способствует развитию физических навыков учащихся, но и обеспечивает им необходимые инструменты для эффективной борьбы со стрессом. Это также способствует развитию у школьников полезных привычек здорового образа жизни, которые могут служить им в дальнейшем.

Таким образом, активное продвижение и поддержка физической активности в школьной среде являются важными факторами в поддержании не только физического, но и психического здоровья школьников. Родители, учителя и школьные администраторы должны работать вместе, чтобы обеспечить доступность и разнообразие спортивных программ, тем самым создавая поддерживающую и здоровую среду для роста и развития каждого ученика.

### *Список литературы / References*

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
2. *Гамезо М.В.* Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик. – М.: Просвещение 2014. – 256 с.