

Ермолаева Анна Владиславовна, студентка,
Государственный институт экономики, финансов,
права и технологий, г. Гатчина
Ermolaeva Anna Vladislavovna, student,
State Institute of Economics, Finance, Law and Technology
Gatchina

Мотовичева Виктория Александровна,
Старший преподаватель кафедры физической культуры
Государственный институт экономики, финансов,
права и технологий, г. Гатчина
Motovicheva Victoria Alexandrovna,
Senior lecturer of the Department of Physical Education,
State Institute of Economics, Finance, Law and Technology
Gatchina

**БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ СТРЕССА
У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
BADMINTON AS A MEANS OF STRESS MANAGEMENT
FOR IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Аннотация: В статье рассмотрено влияние стресса на студентов высших учебных учреждений, его влиянию на физическое и психоэмоциональное состояние. В качестве одного из методов борьбы со стрессом был предложен бадминтон как доступный и действенный способ адаптации студентов к высоким учебным нагрузкам и стрессовым ситуациям.

Abstract: The article examines the impact of stress on students of higher educational institutions, its impact on physical and psycho-emotional state. Badminton was proposed as one of the methods of dealing with stress as an accessible and effective way for students to adapt to high academic loads and stressful situations.

Ключевые слова: стресс; бадминтон; учебная деятельность; психоэмоциональное состояние; студенты.

Keywords: stress; badminton; educational activities; mental and emotional state; students.

Испокон веков студенческая жизнь считалась самым оживлённым периодом в жизни человека, наполненным множеством разных событий, такими как расширение социальных кругов, участие в волонтерских и молодежных объединениях, увлечение новыми хобби, путешествия и расширение кругозора. В свою очередь, стремление к самостоятельности и сепарации от родителей накладывает на студента новую задачу – поиска способов заработка. По данным Министерства науки и высшего образования Российской Федерации на январь 2025 года 2,86 миллионов студентов высших учебных заведений обучаются по очной форме, что составляет 62% от общего количества студентов вузов по России [1]. Данная информация помогает осознать сложность положения студентов, поскольку учебная деятельность остаётся их главной задачей в этот жизненный период, которая сопровождается высокой ответственностью за успешные сдачу экзаменов, закрытие сессии, сохранение стипендии и сдачу всех академических работ в установленные сроки. Все эти факторы накладываются друг на друга, в конечном счёте вызывая стресс.

Стресс – это естественная реакция организма на физические, эмоциональные или психологические нагрузки. Он возникает в ответ на различные внешние или внутренние раздражители, которые требуют адаптации или изменений. Стресс оказывает значительное



влияние как на психоэмоциональное, так и на физическое здоровье. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45% всех заболеваний возникают за счёт стрессовых ситуаций, однако некоторые эксперты полагают, что этот показатель может быть вдвое выше [2]. На фоне постоянного стресса ослабляется иммунная система, что увеличивает предрасположенность к простудным заболеваниям, из-за которых студентам приходится пропускать учебные занятия. Помимо этого, стресс вызывает учащённое сердцебиение и повышение артериального давления в ответ на повышение уровня кортизола и адреналина, что в перспективе увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Также продолжительный стресс приводит к хроническому напряжению в мышцах, вызывая боли в спине, шее и голове, что, в свою очередь, влечёт к недостаточному кровоснабжению мозга, сопровождающимся снижением концентрации, памяти и других когнитивных способностей. Не исключены головокружения и обмороки.

К последствиям, вызванным действием стресса, также можно отнести проблемы с пищеварением, поэтому гастрит был назван болезнью студентов неспроста. По исследованиям 2024 года, из 145 опрошенных респондентов наличие жалоб, касающихся неправильной работы желудочно-кишечного тракта, было отмечено у 71,7%. Подтверждённые гастроэнтерологические заболевания были выявлены у 28,4% студентов [3]. Приверженность студентов к несбалансированному питанию, связанному с нехваткой времени и финансовых средств, только усугубляет данную ситуацию.

Ещё одним немаловажным последствием стресса является благоприятное условие для развития тревожности. Поскольку под действием биохимических изменений, вызванных стрессом, в организме учащается сердцебиение, повышается давление, а мышцы остаются в постоянном напряжении – все эти факторы истощают нервную систему. А постоянное состояние повышенной активности мозга приводит к гиперреактивности амигдалы – области мозга, отвечающей за страх и эмоциональные реакции, в результате чего любые неприятные ситуации могут расцениваться как угрожающие. Перечисленные условия делают студента более восприимчивым к тревоге. Под её влиянием развиваются различные нарушения сна, к которым относятся частые пробуждения и бессонница. В связи с этим ухудшается общее самочувствие обучающегося, снижается концентрация, повышается утомляемость. Усваивать и запоминать учебные дисциплины становится намного сложнее, что опять же провоцирует возникновение стресса. Таким образом, студент попадает в порочный круг плохого самочувствия и чувства несостоятельности.

Есть множество способов борьбы со стрессом, как психологические, так и физические. Среди вторых можно выделить такой вид спорта, как бадминтон. Бадминтон – это спортивная игра, в которой игроки располагаются по обе стороны площадки, разделённой сеткой, и обмениваются ударами волана с помощью ракеток. Задача состоит в том, чтобы волан коснулся той части игровой зоны, которая принадлежит сопернику. В игре могут участвовать либо два игрока, либо две команды по два игрока. Одним из важных преимуществ бадминтона является его доступность – практически любой человек может быстро освоить основы игры. Уже в первую неделю тренировок игроки осваивают технику перебивания волана через сетку и могут уверенно поддерживать игру с партнёром.

Бадминтон представляет собой ациклический вид спорта, требующий высокой координации движений. Среди ключевых физических качеств, необходимых для успешной игры, особенно важны скорость, гибкость, ловкость и выносливость. Регулярные занятия бадминтоном благоприятно воздействуют на организм, особенно на кардиореспираторную систему, так как во время игры частота сердечных сокращений может достигать 170 ударов в минуту [4].

Бадминтон является игрой в объёме (в отличие от футбола, который является плоскостной игрой, например), в которой используется небольшой, быстро перемещающийся



снаряд, что создаёт основу для нейропсихологического развития пространственного мышления, соотнесения координат своего тела с пространством, развития физиологического и психологического зрения. В процессе игры также важно быстро принимать решения, что способствует улучшению памяти и когнитивных способностей. Необходимой частью игры является и концентрация внимания, которая позволяет своевременно реагировать на действия соперника. С увеличением времени, проведенного на корте, растет накопление концентрации внимания, что в дальнейшем помогает и в учебной деятельности.

Неоспорим и тот факт, что бадминтон оказывает благоприятное воздействие на нервную систему и психоэмоциональное состояние в частности. Бадминтон, как и другие энергичные виды спорта, способствуют выработке эндорфинов, повышающих настроение и помогающих бороться со стрессом. Данная игра также позволяет контролировать агрессию, справляться с неуверенностью и даже может внести вклад в процесс лечения депрессии. Энергичный ритм, активные действия игроков и эмоции, вызванные игрой, помогают сбрасывать напряжение, накопленное во время учебной деятельности, и перенаправлять негативную энергию в продуктивную сферу.

Помимо прочего, бадминтон позволяет преодолевать чувство одиночества, ведь для игры в него требуется как минимум два участника, а то и целая команда. Игровые сессии способствуют социальному взаимодействию, что особенно важно для студентов, испытывающих одиночество или трудности в общении. Совместные тренировки и соревнования помогают развивать коммуникативные навыки, укрепляют дружеские связи и способствуют появлению ощущения принадлежности к коллективу, что способствует более гармоничному вхождению в социум, взрослую жизнь.

Молодые люди, полные амбиций, склонны к постоянной постановке целей, но через несколько лет многих постигает разочарование, вызванное трудностями в их достижении. Бадминтон позволяет развить уверенность в себе и своих силах, поскольку также связан с выполнением небольшой, но главной цели во время игры – попаданию воланом по территории противника. Каждый раз, делая небольшие шаги в преодолении препятствий, хоть и в игровой форме, формируется сильная волевая личность, которая впоследствии будет уверенно добиваться успеха, в том числе и справляться с учебными трудностями. Кроме того, бадминтон в интересной и увлекательной форме позволяет учиться владеть собственным телом, ощущать его в пространстве; преодолевать неуверенность, скованность, психологическую слабость. Все эти аспекты оказывают всеобъемлющее влияние на жизнь студента, развивая в нём психологически устойчивую личность, способную справляться со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, бадминтон является не только энергичным и занимательным видом спорта, но и эффективным средством в борьбе со стрессом. Регулярные занятия помогут улучшить физическое и психоэмоциональное состояние, развить социальные навыки и повысить когнитивные способности. Благодаря своей доступности и простоте в освоении, бадминтон может стать важной составляющей здорового образа жизни каждого студента.

Список литературы:

1. Сведения о численности студентов образовательных организаций // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: [сайт]. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 24.03.2025).
2. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417-419.



3. Султангалиева, Л.Б. Влияние особенностей питания на частоту встречаемости заболеваний ЖКТ среди студентов высших учебных заведений / Л.Б. Султангалиева, Д.И. Ямаева, Д.А. Толмачев // «ДНЕВНИК НАУКИ». – 2024. – №3.

4. Щербаков Л.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон: учебно-методическое издание. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

