

MODERN HUMANITIES
SUCCESS/УСПЕХИ
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

№11, 2023 год

Подписано к публикации: 27.11.2023

Главный редактор журнала:

*доктор педагогических наук,
профессор*

Солопанова Ольга Юрьевна

**«Modern Humanities Success /
Успехи гуманитарных наук»
включен в перечень ВАК с
8.07.2019г., (Elibrary.ru).**

Регистрационный номер СМИ:
Эл № ФС77-75120 от 19 февраля
2019г. Федеральной службой по
надзору в сфере связи, информаци-
онных технологий и массовых ком-
муникаций
(Роскомнадзор)
ISSN 2618-7175 (online)
E-mail: info@mhs-journal.ru
Сайт: <http://mhs-journal.ru>

© Modern Humanities Success /
Успехи гуманитарных наук 2023

Редакционная коллегия по основным направлениям работы журнала:

Абдуллаева Арзугуль Айюбовна (Узбекистан, г. Ташкент) – кандидат филологических наук, доцент
Ахмедов Герман Ибрагимович (Германия, г. Кемниц) – доктор филологических наук, профессор
Бабкина Екатерина Сергеевна (РФ, г. Хабаровск) – доктор филологических наук, доцент
Балута Анастасия Анатольевна (РФ, г. Москва) – доктор филологических наук, доцент
Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна (Кыргызстан, г. Нарын) – кандидат педагогических наук, доцент
Богданова Ольга Владимировна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор филологических наук, профессор
Бурибаева Майнура Абиляевна (Казахстан, г. Астана) – кандидат филологических наук, доцент
Ваджибов Малик Джамалутдинович (РФ, Р. Дагестан) – кандидат филологических наук, доцент
Вегвари Валентина Васильевна (Венгрия, г. Печ) – кандидат педагогических наук, доцент
Волошина Людмила Николаевна (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор
Вохрышева Евгения Валерьевна (РФ, Самара) – доктор филологических наук, профессор
Гребенникова Вероника Михайловна (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор
Гусейнов Гарун-Рашид Абдул-Кадырович (РФ, г. Махачкала) – доктор филологических наук, профессор
Гуревич Любовь Степановна (РФ, г. Москва) – доктор филологических наук, доцент
Дергачева Ирина Владимировна (РФ, г. Москва) – доктор филологических наук, профессор
Джафаров Тельман Гамзага оглу (Азербайджан, г. Баку) – доктор филологических наук, профессор
Дулебова Ирина (Словакия, г. Братислава) – PhD
Епифанцева Наталия Глебовна (РФ, г. Москва) – доктор филологических наук, профессор
Захарова Виктория Трофимовна (РФ, г. Нижний Новгород) – доктор филологических наук, профессор
Зумбулдзе Ия Гурамовна (Грузия, г. Кутаиси) – доктор филологических наук, профессор
Каминская Елена Альбертовна (РФ, г. Москва) – доктор культурологии, профессор
Касымова Рашида Таукеловна (Казахстан, г. Алматы) – доктор педагогических наук, профессор
Киквидзе Инга Джимперовна (Грузия, г. Кутаиси) – доктор филологических наук, профессор
Кошарная Светлана Алексеевна (РФ, г. Белгород) – доктор филологических наук, профессор
Кротенко Ираида Абесаломовна (Грузия, г. Кутаиси) – доктор филологических наук, профессор
Кудрявцева Екатерина Львовна (Германия, г. Гюстро) – кандидат педагогических наук, доцент
Магомедова Тамара Ибрагимовна (РФ, Р. Дагестан) – доктор педагогических наук, профессор
Маркова Елена Ивановна (РФ, г. Петрозаводск) – доктор филологических наук, ведущий научный сотрудник
Махов Александр Сергеевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент
Метревели Медея Гивиевна (Грузия, г. Телави) – доктор педагогических наук, профессор
Мирзоев Махмашариф Сайфович (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор
Михальчук Тамара Григорьевна (Белорусия, г. Могилев) – кандидат филологических наук, доцент
Наджиева Флора Султан гызы (Азербайджан, г. Баку) – доктор филологических наук, профессор
Насипов Ильшат Сахиятуллович (Республика Башкортостан, г. Уфа) – доктор филологических наук, профессор
Новрузолиева Севда Джаид гызы (Азербайджан, г. Баку) – кандидат филологических наук
Нутуманова Людмила Николаевна (РТ, г. Казань) – доктор педагогических наук, доцент
Оганян Татьяна Борисовна (РФ, г. Ростов-на-Дону) – доктор педагогических наук, доцент
Окорочкова Варвара Борисовна (РФ, г. Якутск) – доктор филологических наук, профессор
Олджай Тюркан (Турция, г. Стамбул) – доктор филологических наук, профессор
Павлова Ольга Александровна (РФ, г. Краснодар) – доктор филологических наук, доцент
Панкратова Светлана Анатольевна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор филологических наук, доцент
Правдов Михаил Александрович (РФ, г. Шуя) – доктор педагогических наук, профессор
Ракитина Светлана Владимировна (РФ, г. Волгоград) – доктор филологических наук, доцент
Рзаев Фикрет Чингиз оглу (Азербайджан, г. Баку) – доктор филологических наук, профессор
Свечкарёв Виталий Геннадьевич (РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор
Сирота Елена Владимировна (Молдова, г. Бельцы) – кандидат филологических наук, доцент
Собянин Федор Иванович (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор
Сухомлина Татьяна Александровна (РФ, г. Самара) – доктор филологических наук, доцент
Тимофеева Анастасия Анатольевна (Чехия, г. Брно) – кандидат филологических наук
Тихомирова Евгения Ивановна (РФ, г. Самара) – доктор педагогических наук, профессор, академик
Российской академии Естественных наук, академик МААН
Фещенко Татьяна Сергеевна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент
Хван Людмила Борисовна (Узбекистан, г. Нукус) – кандидат педагогических наук, профессор
Цветова Наталья Сергеевна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор филологических наук, доцент
Шайденко Надежда Анатольевна (РФ, г. Тула) – доктор педагогических наук, профессор, член-
корреспондент Российской академии образования
Шкунов Владимир Николаевич (РФ, г. Самара) – доктор исторических наук, доктор педагогических
наук, ведущий научный сотрудник
Шмачилина-Цибенко Светлана Витальевна (РФ, г. Омск) – доктор педагогических наук, доцент
Эбзеев Мурат Магомедович (РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор
Яковлев Евгений Владимирович (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор
Ямалетдинова Галина Александровна (РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент

Самойлова В.С., Сычёва М.В. Использование мнемотаблиц как одного из видов моделей для развития связной речи детей дошкольного возраста	166-170
Доленко Н.В. Использование нетрадиционных методов в психологической подготовке юных стрелков из лука	171-175
Коновалов В.Н., Левкин А.В. Комплексный подход к планированию общей и специальной физической подготовки хоккеистов 8-9 лет	176-183
Ондар Ш.О., Лопуха А.Д. Воспитательное пространство кадетской образовательной организации: ресурсы профессионального самоопределения кадета	184-190
Ивашенко М.В., Чередова Е.А. Особенности социального сопровождения освоения людьми с особенностями психического развития онлайн- и цифровых платформ	191-194
Лю Юйтун Роль дирижера в формировании хорового звучания: сложности и вызовы	195-198
Кувшинова Г.А. Особенности становления классической системы дизайн-образования в России	199-202
Ма Кэхан Средства фитнеса в восстановительных мероприятиях баскетболисток на тренировочном этапе подготовки	203-209
Булгакова О.В., Коновалов А.С., Худик А.А., Соболева Н.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности с применением цифровой платформы (на примере Сибирского федерального университета)	210-218
Гурьянова А.А. Особенности восприятия здоровья и здорового образа жизни в контексте различных эпох	219-222
Сморчков В.Ю., Анварова А.Р., Дерзаев С.В. Походы выходного дня как средство профилактики учебного стресса у студентов	223-229
Черепанов К.Н., Тихонов А.М., Кечкин Д.Д. Технология физкультурной деятельности	230-236
Богомазова Н.Л. Государственная политика в сфере образования по профилактике и предотвращению деструктивного онлайн-поведения в интернет-пространстве	237-243
Локтионов И.Ю. Педагогические условия формирования инновационных компетенций в нефтегазовой отрасли: перспективы и вызовы	244-249
Мифтахутдинова А.Н. Студенческий стартап в иноязычном образовании	250-256

Походы выходного дня как средство профилактики учебного стресса у студентов

Сморчков В.Ю., кандидат педагогических наук, доцент,

Анварова А.Р.,

Дерзаев С.В., старший преподаватель,

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Аннотация: студенты в течение учебного года подвержены постоянному эмоциональному напряжению. Отдельные мероприятия (контрольные работы, контрольные срезы, защита курсовых работ, сдача экзаменов) вызывают так называемый учебный стресс. Профилактика стресса в студенческой среде остается актуальной проблемой для системы высшего образования Российской Федерации, а спортивно-оздоровительный туризм является доступным средством для ее решения.

В связи с этим, статья посвящена результатам исследования по проблеме профилактики учебного стресса у студентов в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом. В частности авторами проведено исследование с целью изучения динамики психоэмоционального состояния у студентов систематически принимающих участие в походах выходного дня. Исследование проводилось во время походов выходного дня, которые были организованы туристским клубом университета в окрестностях г. Казань. Использованы комплекс методов для оценки психоэмоционального состояния студентов во время походов: тест Люшера, опросник по методике САН, опрос. С применением экспертной оценки определены факторы и условия, оказывающие весомое воздействие на психоэмоциональное состояние студентов в ходе реализации походной деятельности. Разработаны методические рекомендации по совершенствованию подходов к организации походной деятельности среди студентов с целью наиболее эффективной учебного стресса.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, поход выходного дня, профилактика учебного стресса, рекреативно-оздоровительная деятельность, физическая рекреация

Для цитирования: Сморчков В.Ю., Анварова А.Р., Дерзаев С.В. Походы выходного дня как средство профилактики учебного стресса у студентов // Modern Humanities Success. 2023. № 11. С. 223 – 229.

Поступила в редакцию: 14 августа 2023 г.; Принята в доработанном виде: 16 октября 2023 г.; Одобрена для публикации: 27 ноября 2023 г.

Введение

Здоровье студенческой молодежи одна из главных ценностей для государства и общества. Существует проблемы со здоровьем подрастающего поколения, касающиеся как их функционального состояния, так и психического состояния. Состояние показателей здоровья 75,6% детей соответствовало второй группе здоровья, то есть у них были диагностированы различные функциональные и морфофункциональные изменения [1]. Фазлеева Е.В. и др. отмечают, что за последние 15 лет (к 2020 году) в два раза стало больше детей с психическими отклонениями в состоянии здоровья [1]. Таким образом, состояние здоровья поступающих в высшее учебные заведения абитуриентов не является оптимальным относительно принятых норм.

Уже в студенческой жизни проявляется многообразие стрессогенных факторов, которые выявлены в ходе различных исследований. Согласно Яруллиной Л.Р. и др. экзаменационный стресс один из самых главных, так как экзамен оказывает влияние на психику студента на его настроение, самочувствие и психоэмоциональное состояние [2]. Информационные перегрузки или информационный шум, возникающий из-за переизбытка не-

важной для студента информации также один из частых стрессогенных факторов, который приводит к развитию синдрома хронической усталости, рассеянного внимания и дефицита времени [3]. Все это подтверждает важность применения системных мер по профилактики учебного стресса студентов.

Организация рекреативно-оздоровительной деятельности средствами активного отдыха и спортивно-оздоровительного туризма будет служить эффективной профилактикой учебного стресса у студентов. В особенности их применение необходимо в период начала учебного года, когда происходит адаптация к учебному процессу, в период проведения экзаменационных испытаний. Известно, что оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления [4]. В качестве наиболее доступного и эффективного средства профилактики стресса у студентов является походная деятельность [5]. Походы выходного дня в окрестности города с одной или двумя ночевками не являются сложными в организации и их

проведение возможно в течение всего учебного года во время выходных дней и в каникулярный период. Актуальным вопросом остается оценка возможностей оптимального дозирования нагрузок физического и психического характера у студентов во время совершаемых походов с целью дальнейшей профилактики учебного стресса у студентов.

Цель исследования. Изучить показатели динамики психоэмоционального состояния у студентов систематически принимающих участие в походах выходного дня.

Материал и методы исследования анализ научно-методической литературы, методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (модификация опросника САН), цветовой тест Люшера, математическая обработка данных.

Тестирование проводилось в 3 этапа во время походов выходного дня, в которых проводилось изучение психоэмоционального состояния его участников.

Замер проводился следующим образом: за день до похода все участники проходили тест по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, чтобы выявить их состояние до похода.

В обед первого дня похода все проходили первый раз тест Люшера, также этот тест проходили вечером первого дня и после обеда второго дня, для того чтобы понаблюдать за изменениями, которые происходят

После похода все участники проходили тест по методике оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности, который проходили в начале похода, чтобы выявить, как изменилось их состояние после похода.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью профилактики учебного стресса организа-

ция походов выходного дня осуществлялась по следующим принципам:

- участников обучали базовым навыкам перед походом и проверяли наличие всего необходимого снаряжения;

- маршруты разрабатывались с учетом физических возможностей участников, во время маршрута физические нагрузки участников регулировались темпом передвижения;

- продумывалась программа, так чтобы было наиболее комфортное сочетание нагрузок и отдыха на биваке.

По данным принципам организовано и проведено 3 похода выходного дня в окрестностях г.Казань со студентами разных курсов и направлений Поволжского ГУФКСиТ.

Первый поход выходного дня (далее – ПВД №1) приводился в Республике Мари Эл с 12-13 ноября 2022 года, протяженность составила 32 км. Участие принимали 11 студентов. Маршрут пролегал в лесной зоне, вдоль водоемов с ярко выраженными перепадами в рельефе. Погодные условия были характерны для осеннего сезона, отмечался холодный ливень и прохладная погода.

Условия ПВД №1 оказали заметное влияние на эмоциональное состояние участников. Так положительная динамика показателей по тесту Люшера отмечена лишь у 36% обследованных, что может быть связано с общей сложностью переносимых условий внешней среды. У отдельных участников динамика показателей значительна. В случае с участниками 2 и 8, которые имеют малый опыт участия в походах показатели пришли в норму. У участников 5 и 10, которые находились в роли организаторов похода, показатели не соответствуют нормальному уровню. Это еще раз подтверждает существующую зависимость уровня напряженности, динамики психоэмоционального состояния от роли которую исполняет участник похода (рис. 1).

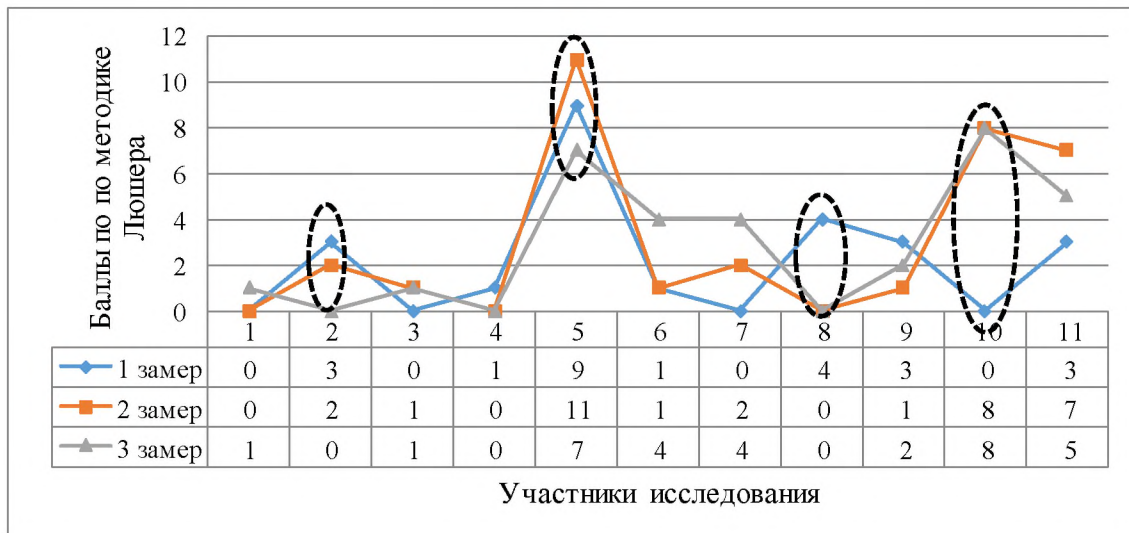


Рис. 1. Динамика показателей по тестированию Люшера у участников ПВД №1

Несмотря на рост уровня напряженности у отдельных участников, в ходе анализа показателей оценки психоэмоционального состояния по показателям психической активации, напряжения, комфортности по группе нами не зафиксировано

значимых изменений. Однако произошли значимые изменения в сторону ухудшения показателей интереса и эмоционального тонуса, что является логичным результатом к концу похода (табл. 1).

Таблица 1

Показатели оценки психоэмоционального состояния участников ПВД № 1

Показатели оценки психоэмоционального состояния участников похода	До проведения похода	После проведения похода	Амплитуда изменений (Δ)
Психическая активация (балл, оценка)	13,0±4,22 (средняя)	13,9±6,09 (средняя)	0,9
Интерес (балл, оценка)	8,3± 2,15(высокая)	12,4 ± 4,48 (средняя)	4,1
Эмоциональный тонус (балл, оценка)	8,4 ± 3,29(высокая)	9,4 ± 4,97(средняя)	1,0
Напряжение (балл, оценка)	10,5 ± 1,63(средняя)	9,8 ± 3,02 (средняя)	0,7
Комфортность (балл, оценка)	9,0 ± 3,82 (средняя)	8,7 ± 3,32 (средняя)	0,3
Амплитуда изменений (Δ)			7,0 баллов

Второй поход выходного дня (далее – ПВД № 2) проводился в Республике Татарстан с 10-11 декабря 2022 года, протяженность составила 11 км. Участие принимали 6 студентов. Маршрут пролегал в лесной зоне, вдоль левого Берега Волги на плоском рельефе с незначительными перепадами высот. Погодные условия были характерны для начала зимнего сезона, отмечалась пасмурная погода, осадки в виде снега и температура от – 5 до – 8 С.

Условия ПВД № 2 оказали меньшее воздействие на психоэмоциональное состояние участни-

ков похода, что связано с низкой протяженностью маршрута, близостью трансфера до точки начала маршрута и более опытным составом участников. Однако, по результатам проведенных замеров по тестам Люшера в походе можно заметить как негативные, так и позитивные изменения. Негативные изменения были связаны со сложностями путешествий в зимний период, несмотря на имеющийся опыт, многие участники отметили незначительное воздействие холода на их эмоциональное состояние (рис. 2).

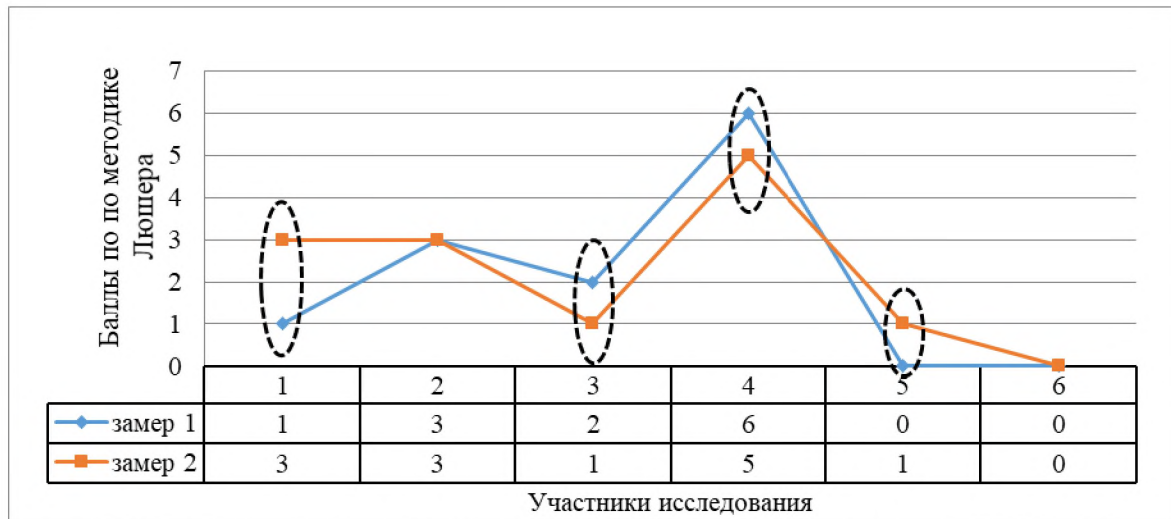


Рис. 2. Динамика показателей по тестированию Люшера у участников ПВД № 2

По результатам тестирования по методике САН значимого изменения уровней показателей психоэмоционального состояния участников ПВД №2 зафиксировано не было. Однако, выявленная тенденция изменений по показателям интереса, эмо-

ционального тонуса, напряжения и комфортности носит положительный характер. По показателю комфортности изменения произошли на 2,5 единицы, что подтверждает факт адаптации участников к концу похода к погодным условиям (табл. 2).

Таблица 2

Показатели оценки психоэмоционального состояния участников ПВД № 2

Показатели оценки психоэмоционального состояния участников похода	До проведения похода	После проведения похода	Амплитуда изменений (Δ)
Психическая активация (балл, оценка)	12,6±5 (средняя)	13,0±4,73 (средняя)	0,4
Интерес (балл, оценка)	9,6± 5,95 (средняя)	9,3 ± 3,44 (средняя)	0,3
Эмоциональный тонус (балл, оценка)	9,6 ± 4,5(средняя)	8,8 ± 4,79(средняя)	0,8
Напряжение (балл, оценка)	10,1 ± 2,85(средняя)	9,5 ± 2,88 (средняя)	0,6
Комфортность (балл, оценка)	11,3 ± 3,66 (средняя)	8,8 ± 3,43 (средняя)	2,5
Амплитуда изменений (Δ)			4,6 баллов

Третий поход выходного дня (далее – ПВД №3) проводился в Республике Татарстан с 4-5 марта 2023 года, протяженность составила 9 км. Участие принимали 7 студентов. Маршрут пролегал вдоль правого берега реки Казанки к Голубым озерам на плоском рельефе с незначительными перепадами высот. Протяженность похода – 9 км. Участники купались в холодной воде озер. Погодные условия отличались по дням. 4 марта стояла теплая весенняя погода, дул небольшой южный ветер, а 5 мар-

та похолодало до – 8 градусов и подул сильный северный ветер. Исследование по тесту Люшера в ПВД №3 доказывает, что возникли значительные изменения в психоэмоциональном состоянии отдельных участников похода, что связано некоторыми факторами: с наличием ответственности за исполнение определенных обязанностей во время похода, с дискомфортными погодными условиями, с существующей напряженностью в учебной деятельности и в личной жизни (рис. 3).

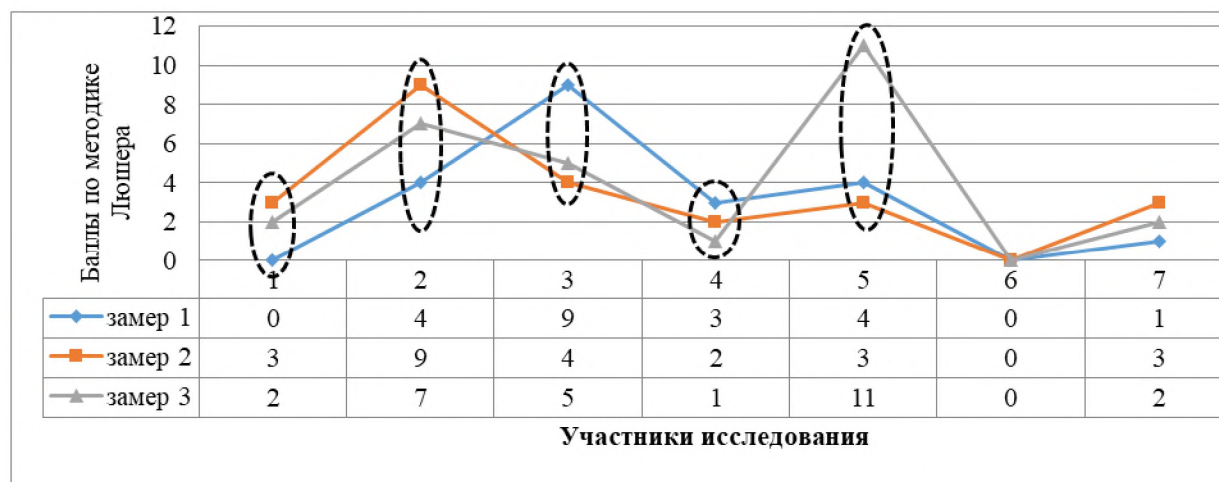


Рис. 3. Динамика показателей по тестированию Люшера у участников ПВД № 3

По результатам тестирования по методике САН мы зафиксировали амплитуду изменений в $\Delta 10,1$ единиц. Тенденция изменений положительная, психоэмоциональное состояние участников груп-

пы улучшилось, что в целом подтверждает положительные возможности данного маршрута в воздействие на психоэмоциональную сферу студентов (табл. 3).

Таблица 3

Показатели оценки психоэмоционального состояния участников ПВД № 3

Показатели оценки психоэмоционального состояния участников похода	До проведения похода	После проведения похода	Амплитуда изменений (Δ)
Психическая активация (балл, оценка)	13,1 \pm 4,56 (средняя)	8,8 \pm 3,23(средняя)	4,3
Интерес (балл, оценка)	9,4 \pm 3,5 (средняя)	7,2 \pm 3,25 (средняя)	2,2
Эмоциональный тонус (балл, оценка)	7,8 \pm 1,46(средняя)	5,6 \pm 2,14(средняя)	2,2
Напряжение (балл, оценка)	11,1 \pm 2,03(средняя)	11,1 \pm 3,48 (средняя)	0
Комфортность (балл, оценка)	8,7 \pm 2,69 (средняя)	7,3 \pm 2,42 (средняя)	1,4
Амплитуда изменений (Δ)			10,1 баллов

Заключение

Таким образом, результаты, полученные нами в ходе исследования психоэмоционального состояния студентов участвовавших в походах выходного дня доказывают, что наиболее существенным фактором, способствующим регуляции данного состояния являются погодные условия и правильное распределение обязанностей между участниками маршрута, так чтобы все были задействованы в общей деятельности и могли поддерживать друг друга в случае возникающих организационных сложностей. Не маловажным фактором является оценка предстартового психоэмоционального состояния участников, так как проблемы личного характера часто являются источником учебного стресса и в период похода на них достаточно сложно воздействовать.

Полученные результаты могут быть в дальнейшем использованы для профилактики учебного стресса, однако для этого нужно разработать программу занятий оздоровительно-рекреативной деятельностью с применением всех возможностей

походной деятельности и учитывать сезонность возникновения данного типа стресса. Также важным является изучение природы учебного стресса у студентов. При наличии личных проблем не связанных с учебным процессом – профилактика средствами походной деятельности чаще всего не эффективна. В иных случаях важно отслеживать динамику результатов, как до проведения походов, так и во время них. Такой подход позволяет вносить корректировки в процесс профилактического воздействия на психоэмоциональное состояние участников похода.

Литература

1. Фазлеева Е.В., Шалавина А.С., Васенков Н.В., Мартъянов О.П., Фазлеев А.Н. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. 12 с. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (дата обращения: 21.06.2023)
2. Федорук А.В., Зиматкина Т.И. О проблеме психогенного стресса у студенческой молодежи в связи с информационной перегрузкой // Современные вопросы радиационной и экологической медицины, лучевой диагностики и терапии: материалы Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Гродно, 24 мая 2019 г.). Гродно: Издательство Гродненского государственного медицинского университета, 2019. С. 270 – 280.
3. Яруллина Л.Р., Корчагина Е.А., Нигматуллина Д.С. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления // Теория и методика профессионального образования (в строительном вузе). 2013. № 2. С. 355 – 359.
4. Ильич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 448 с. ISBN 5-8297-0010-7
5. Евграфов И.Е. Влияние рекреационной деятельности на уровень здоровья студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 157 – 161. DOI 10.47438/1999-3455_2022_2_157

References

1. Fazleeva E.V., Shalavina A.S., Vasenkov N.V., Mart'janov O.P., Fazleev A.N. Sostojanie zdorov'ja studencheskoj molodezhi: tendencii, problemy, reshenija. Mir nauki. Pedagogika i psihologija. 2022. T. 10. № 5. 12 s. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (data obrashhenija: 21.06.2023)
2. Fedoruk A.V., Zimatkina T.I. O probleme psihogenno stressa u studencheskoj molodezhi v svjazi s informacionnoj peregruzkoj. Sovremennye voprosy radiacionnoj i jekologicheskoj mediciny, luchevoj diagnostiki i terapii: materialy Respublikanskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Grodno, 24 maja 2019 g.). Grodno: Izdatel'stvo Grodnenskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta, 2019. S. 270 – 280.
3. Jarullina L.R., Korchagina E.A., Nigmatullina D.S. Uchebnye stress-factory studentov vuza i puti ih preduprezhdenija i preodalenija. Teorija i metodika professional'nogo obrazovanija (v stroitel'nom vuze). 2013. № 2. S. 355 – 359.
4. Il'ich V.I. Fizicheskaja kul'tura studenta. M.: Gardariki, 2000. 448 s. ISBN 5-8297-0010-7
5. Evgrafov I.E. Vlijanie rekreacionnoj dejatel'nosti na uroven' zdorov'ja studentov napravlenija «Rekreacija i sportivno-ozdorovitel'nyj turizm». Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e. 2022. № 2 (82). S. 157 – 161. DOI 10.47438/1999-3455_2022_2_157

Weekend hikes as a means of prevention of student stress

*Smorchkov V.Yu., Candidate of Pedagogic Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Anvarova A.R.,
Derzaev S.V., Senior Lecturer,
Volga Region State University of Physical Education, Sport and Tourism*

Abstract: during the academic year students are subject to constant emotional stress. Certain events (tests, test sections, defending coursework, passing exams) cause so-called academic stress. Prevention of stress in the student environment remains an urgent problem for the higher education system of the Russian Federation, and sports and health tourism is an affordable means to solve it.

In this regard, the article is devoted to the results of a study on the problem of preventing student stress among students in the process of engaging in sports and health tourism. In particular, the authors conducted a study to assess the dynamics of the psycho-emotional state of students who regularly take part in weekend hikes. The study was conducted during weekend hikes, which were organized by the university tourist club in the outskirts of Kazan. We used a set of methods to assess the psycho-emotional state of students during hikes: the Luschera test, a questionnaire using the SAN (health, activity, mood) method, a survey. Using expert assessment, we identified factors and conditions that have a significant impact on the psycho-emotional state of students during the implementation of camping activities. We have developed methodological recommendations for improving approaches to organizing field trips among students for the purpose of the most effective student stress.

Keywords: sports and health tourism, weekend hike, prevention of student stress, recreational and health activities, physical recreation

For citation: Smorchkov V.Yu., Anvarova A.R., Derzaev S.V. Weekend hikes as a means of prevention of student stress. *Modern Humanities Success*. 2023. 11. P. 223 – 229.

Received: August 14, 2023; Revised: October 16, 2023; Accepted: November 27, 2023.