


ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕСС ДЕҢГЕЙІН ТӨМЕНДЕТУГЕ ӘСЕРІН ТАЛДАУАннабигин А.У. *І. Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Қазақстан Республикасы, Талдықорған қ.***e-mail: annabigin@list.ru*

Мақалада университет студенттері арасындағы стресс деңгейін дене шынықтыру сабағы арқылы бірішама болса да азайту туралы қамтылған. Оқуға, емтиханға, есептерге және жатақханадағы өмірге қатысты сынақтар әдетте мазасыздық пен стресстің жоғарылауымен бірге жүреді. Бұл ұйқысыздық, депрессия, қан қысымының жоғарылауы және иммундық жүйенің бұзылуы сияқты әртүрлі физикалық және психикалық проблемаларға әкелуі мүмкін. Бұл тақырыптың өзектілігі стресс студенттер арасында жиі кездесетін мәселелердің бірі болып табылатындығына байланысты, сонымен қатар ол студенттердің психологиялық және физикалық жағдайына әсер етеді, оқушылардың нәтижелерінің нашарлауына, ұйқының бұзылуына, психологиялық және физиологиялық проблемалардың дамуына әкелуі мүмкін.

Мақаланың мақсаты – дене шынықтыру сабақтарының студенттердің стресс деңгейіне әсерін зерттеу және физикалық белсенділіктің студенттердің стресс деңгейіне әсер ету механизмдерін зерттеу. Ғылыми жаңалық: дене шынықтыру сабақтарының студенттердегі стресс деңгейін төмендетуге әсерін егжей-тегжейлі зерттеу және талдау қажеттілігі өйткені физикалық жаттығулар стрессті төмендететін нақты механизмдер, сондай-ақ максималды нәтижеге жету үшін жаттығулардың ең тиімді әдістері мен қарқындылығы туралы аз мәлімет бар. Психологиялық денсаулық-бұл қоғамда болып жатқан процестердің әлеуметтік тұрақтылығы мен болжамдылығының шарты ретінде қарастырылатын жеке адамның өмір сүру деңгейінің маңызды құрамдас бөлігі. Физикалық белсенділік - бұл стрессті басқарудың және студенттердің психикалық денсаулығын жақсартудың тиімді құралы. Мұның бәрі қатты шиеленіс пен шаршауды тудыруы мүмкін. Тұрақты физикалық белсенділік жинақталған стрессті жеңілдетуге және көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі. Дене белсенділігі кезінде денеде босаңсуға және стресс деңгейін төмендетуге көмектесетін рахат гормоны-эндорфин бөлінеді. Спорт сонымен қатар зейінді жақсартады және оқу үлгеріміне оң әсер етеді.

Кілт сөздері: дене белсенділігі, спорт, жаттығулар, шаршау, студенттер, стресс, стресс деңгейі, дене шынықтыру.

Кіріспе

Стрессті тез жеңілдетуге және психикалық күйіңізді жақсартуға көмектесетін ең тиімді және ұтымды әдіс-бұл үлкен танымалдылыққа ие болған физикалық белсенділік. Күнделікті физикалық белсенділік денеде эндорфин сияқты гормонның ең жоғары шығарылуын ынталандыруға көмектеседі [1]. Ғылыми тұрғыдан алғанда, гормонның бұл түрі стресс деңгейін төмендетуге, сондай-ақ адамның көңіл-күйін жақсартуға көмектесетін бақыт гормоны болып саналады.

Жоғары білім беру мекемесінің студенттері әр түрлі себептермен үнемі күйзеліске ұшырауы керек: оқу, мүмкін жұмыс, сондай-ақ ата-анасыз ересек өмірге кіруге байланысты бейімделу реакцияларының бұзылуы. Осы факторлардың барлығына байланысты төзімділік төмендеуі мүмкін, бұл оқу үшін өте қажет, сонымен қатар өмір сапасы нашарлайды. Мұндай қиын жағдайда әртүрлі құралдар көмектесе алады, олардың ішіндегі ең тиімдісі-жаттығу. Бұл

дене шынықтыру сабақтары тұрақты стресстің әсерін жою үшін және дененің жалпы сауығуы үшін өте пайдалы болуы мүмкін. Стресс осы планетадағы әрбір адамға қатысты болғандықтан, бұл сұрақ жауапсыз қала алмады. Қазіргі уақытта "стресс" ұғымына және онымен қалай күресуге болатындығы туралы көптеген тәсілдер мен тұжырымдамалар жасалды. Стресс мәселесін құбылыс ретінде зерттеуде негізін қалаушы деп атауға болатын Г.Сельенің қосқан үлесін атап өтпеу мүмкін емес. И.П.Павлов еңбек қызметі контекстінде стресске төзімділік мәселесін зерттеді. Б.Г.Ананьев, В.Вундт, Е.А.Климов-бұл "стресс" ұғымын зерттеуге және оған төзімділікті дамытуға үлес қосқан зерттеушілер.

Материалдар мен әдістер

Мақалада дене шынықтыру мен спорттың студенттердің психоэмоционалды жағдайына әсер етуінің теориялық негіздері қарастырылған, жас адамдар үшін физикалық дамудың өзектілігі дәлелденген, студенттердің қолайсыз психоэмоционалды жағдайының негізгі себептері және стресс пен шамадан тыс жұмыс кезінде жаттығулардың тиімділігі қарастырылған, физикалық белсенділіктің жастардың денесіне пайдалы әсері туралы қорытынды жасалған [2].

Дене белсенділігі келесі механизмдердің арқасында студенттердің стрессіне оң әсер етеді [3]:

1. Өзін-өзі бағалауды жақсарту: физикалық белсенділік студенттерге өздерін сенімді сезінуге және өзін-өзі бағалауды жақсартуға көмектеседі. Бұл оларға стрессті жақсы басқаруға және психологиялық тұрақтылықты арттыруға көмектеседі.

2. Эмоционалды жағдайды жақсарту: физикалық белсенділік студенттердің денесінде эндорфиндердің пайда болуына ықпал етеді. Эндорфиндер-көңіл-күйді жақсартуға және стресс деңгейін төмендетуге көмектесетін табиғи анальгетиктер мен антидепрессанттар.

3. Өзін-өзі тәрбиелеуді арттыру: үнемі физикалық белсенділікпен айналысу студенттерден тұрақтылық пен өзін-өзі бақылауды талап етеді, бұл сонымен қатар өзін-өзі тәрбиелеуге ықпал етеді және олардың эмоциялары мен стресстерін тиімді басқаруға көмектеседі.

4. Ұйқыны жақсарту: физикалық белсенділік ұйқыны реттеуге және қалыпты циркадиялықмыақтарды сақтауға көмектеседі. Жақсы ұйқы, өз кезегінде, стресс деңгейін төмендетеді және студенттердің психологиялық жағдайын жақсартады.

5. Физикалық және психикалық денсаулықты жақсарту: тұрақты физикалық белсенділік жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады және жалпы фитнесі жақсартады. Бұл студенттерге төзімділікті арттыруға және мидың жұмысын жақсартуға көмектеседі, бұл өз кезегінде стресстің ағзаға әсерін азайтады [4].

6. Зейінді ауыстыру: физикалық белсенділік проблемалардан алшақтау, энергия мен шоғырлануды арттыру функциясын орындайды. Студенттер спортпен шұғылданғанда немесе физикалық белсенділікпен айналысқанда, олардың назары қозғалыстарды орындауға және денені басқаруға бағытталған, бұл проблемалар мен стрессті уақытша ұмытуға мүмкіндік береді.

7. Әлеуметтік қолдау: спорттық командалар немесе топтық жаттығулар сияқты физикалық белсенділікке қатысу студенттерге басқа адамдармен байланыс орнатуға және әлеуметтік қолдау алуға мүмкіндік береді. Достар немесе жаттықтырушылар түріндегі әлеуметтік қолдау стрессті едәуір төмендетіп, студенттерге онымен тиімді күресуге көмектеседі.

Осылайша, тұрақты физикалық белсенділік физикалық және психикалық денсаулыққа, эмоционалды жағдайға және әлеуметтік қолдауға оң әсерінің арқасында студенттердегі стрессті басқаруда маңызды рөл атқарады [5].

Негізгі бөлім

Жаттығудың пайдасы - физикалық жағдайдың жақсаруы және ауруларға қарсы иммунитет жақсарту және дәрігерлер әрқашан физикалық белсенді болуды ұсынады. Жаттығу сонымен қатар стрессті төмендететін психикалық жағдайды сақтау үшін өте маңызды болып

саналады. Зерттеулер көрсеткендей, спорт шаршауды азайтуға, сергектік пен зейінді арттыруға және жалпы когнитивті функцияны жақсартуға өте тиімді. Бұл әсіресе стресс энергияны немесе шоғырлану қабілетін сарқып жатқанда пайдалы болуы мүмкін.

Ғалымдар тұрақты жаттығулар жалпы шиеленіс деңгейін төмендететінін, көңіл-күйді көтеретінін, ұйқыны жақсартатынын және өзін-өзі бағалауды арттыратынын анықтады. Тіпті бес минуттық аэробты жаттығулар эндорфин өндірісін ынталандыруы мүмкін. Тұрақты дене шынықтыру жаттығулары көңіл көтеру мен демалудың, депрессияға қарсы тұрудың және стресстен арылудың ерекше қабілетіне ие. Бұл байланыс клиникалық зерттеулермен расталды, онда дәрігерлер мазасыздық пен клиникалық депрессияны емдеу үшін жаттығуларды сәтті қолданды.

Жаттығудың пайдасы нейрохимиялық негізге ие. Жаттығу денедегі адреналин мен кортизол сияқты стресс гормондарының деңгейін төмендетеді. Дене шынықтыру сонымен қатар эндорфиндердің, мидағы табиғи ауырсынуды басатын және дененің көңіл-күйін көтеретін химиялық заттардың өндірісін ынталандырады. Жаттығудың кез-келген түрі стресспен күресуге көмектеседі. Тіпті 20 минуттық серуендеу ақыл-ойды тазартып, стрессті азайтады.

Халықаралық зерттеу холдингі халыққа сауалнама жүргізу барысында респонденттерге қазіргі әлемдегі стресс тақырыбына бірқатар сұрақтар қойды. Сонымен, сауалнама барысында адамдардың абсолютті көпшілігі (95%) күйзеліске ұшырайды, ал сауалнамаға қатысқандардың үштен бірінен астамы (34%) оны үнемі бастан кешіреді. Респонденттердің көпшілігі үшін стресстің көрінісі мазасыздық (48%), шаршау (47%) және ұйқының бұзылуы (41%) болып табылады. Стресспен күресетін әйелдер көбінесе жақын адамдарымен тәжірибелерімен бөліседі (54%), седативті препараттарды қабылдайды (40%) және спортпен немесе хоббимен айналысады (38%). Ер адамдар өз кезегінде жақын адамдарымен сөйлеседі (44%) және спортпен шұғылданады (27%), сонымен қатар стрессті жеңілдету үшін алкогольді ішеді (25%). Көпшіліктің пікірінше, өз денсаулығына (79%) және жақындарының денсаулығына (70%), сондай-ақ отбасылық мәселелерге (73%) қауіп төнуі стресстің ең көп тараған себептері болып табылады. Бір қызығы, тұрақты күйзеліске ұшыраған негізгі топ-18-26 жас аралығындағы (40%). Зейнеткерлік жастағы респонденттер әлдеқайда аз күйзеліске ұшырады-зейнеткерлердің тек 18% - ы күйзеліске ұшырағанын айтты. Сауалнама аясында стресстік жағдаймен қалай күресуді таңдайтыны сұралды. Бұл сұрақтың жауаптары тендерлік негізде бөлінді. Осылайша, әйелдердің жартысынан көбі (54%) ең алдымен өз тәжірибелерін жақындарымен және достарымен бөлісуге тырысатынын айтты.

Осылайша, осы зерттеудің нәтижелері физикалық белсенділік стресс пен депрессияға кері пропорционалды екенін және адам денсаулығы физикалық белсенділікпен тікелей байланысты екенін көрсетеді. Нәтижелер сонымен қатар университет студенттері арасында физикалық белсенділіктің төмен деңгейі мен стресстің жоғары деңгейі тұрақты мәселе екенін көрсетеді. Физикалық белсенділіктің стрессті жеңілдететіні туралы маңызды дәлелдерді ескере отырып, университет студенттерінің физикалық белсенділік деңгейін стресс деңгейін төмендету құралы ретінде арттыру ұсынылады.

Нәтижелер мен талқылаулар

Студенттердегі стресс пен оның салдары туралы талдау: студенттердегі стресс пен олардың физикалық және психикалық денсаулығы арасындағы байланысты зерттеу үшін көптеген зерттеулер жүргізілді. Олардың көпшілігі студенттердегі стресстің жоғары деңгейі олардың өмір сүру сапасының нашарлауымен және психикалық аурулардың даму қаупінің жоғарылауымен байланысты екенін көрсетеді [6].

Студенттердің физикалық белсенділігі және стресс деңгейі: соңғы зерттеулер көрсеткендей, тұрақты физикалық белсенділік студенттердің стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі. Дене белсенділігі жүгіру, жүзу, йога, би және спортзал жаттығулары сияқты әрекеттерді қамтуы мүмкін [7]. Олар физикалық әл-ауқатқа ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар мазасыздық пен депрессияны азайтады, көңіл-күй мен өзін-өзі бағалауды жақсартады [8].

Физикалық белсенділіктің студенттердің стрессіне әсер етуінің механизмдері: физикалық белсенділік келесі механизмдердің арқасында студенттердің стрессіне оң әсер етеді:

1. Эндорфин өндірісінің артуы: физикалық белсенділік студенттердің денесінде эндорфин өндірісіне ықпал етеді. Эндорфиндер-көңіл-күйді жақсартуға және стресс деңгейін төмендетуге көмектесетін табиғи анальгетиктер мен антидепрессанттар.

2. Физикалық және психикалық денсаулықты жақсарту: тұрақты физикалық белсенділік жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады және жалпы фитнесі жақсартады. Бұл студенттерге төзімділікті арттыруға және мидың жұмысын жақсартуға көмектеседі, бұл өз кезегінде стресстің ағзаға әсерін азайтады [9].

3. Зейінді ауыстыру: физикалық белсенділік проблемалардан алшақтау, энергия мен шоғырлануды арттыру функциясын орындайды. Студенттер спортпен шұғылданғанда немесе физикалық белсенділікпен айналысқанда, олардың назары қозғалыстарды орындауға және денені басқаруға бағытталған, бұл проблемалар мен стрессті уақытша ұмытуға мүмкіндік береді.

4. Әлеуметтік қолдау: спорттық командалар немесе топтық жаттығулар сияқты физикалық белсенділікке қатысу студенттерге басқа адамдармен байланыс орнатуға және әлеуметтік қолдау алуға мүмкіндік береді. Достар немесе жаттықтырушылар түріндегі әлеуметтік қолдау стрессті едәуір төмендетіп, студенттерге онымен тиімді күресуге көмектеседі.

5. Ұйқыны жақсарту: физикалық белсенділік ұйқыны реттеуге және қалыпты циркадиялықтықтарды сақтауға көмектеседі. Жақсы ұйқы, өз кезегінде, стресс деңгейін төмендетеді және студенттердің психологиялық жағдайын жақсартады.

Жалпы, тұрақты физикалық белсенділік студенттердің физикалық және психикалық денсаулығын жақсартуға ықпал етеді, бұл стресс деңгейінің төмендеуіне және жалпы әлауқаттың жоғарылауына әкеледі [10].

Қорытынды

Біріншіден, физикалық белсенділік студенттердегі стрессті азайтудың тиімді құралы болып табылады. Зерттеу нәтижелеріне сәйкес, дене шынықтырумен үнемі айналысатын студенттерде спортпен айналыспайтындарға қарағанда стресс деңгейі төмен. Себебі физикалық белсенділік эндорфиндердің - шиеленісті жеңілдетуге және көңіл-күйді жақсартуға көмектесетін бақыт гормондарының түзілуіне ықпал етеді.

Екіншіден, дене шынықтыру сабақтары студенттердің психикалық және физикалық әлауқатын жақсартуға ықпал етеді. Спорттық сабақтарға қатысатын студенттер физикалық жағдайының жақсарғанын, сондай-ақ оқу кезінде жоғары өнімділік пен шоғырлануды атап өтеді. Себебі физикалық белсенділік қан айналымын жақсартуға және миға оттегінің түсуіне ықпал етеді, бұл студенттің когнитивті қызметіне оң әсер етеді.

Үшіншіден, дене шынықтыру сабақтары студенттердің әлеуметтік өзара әрекеттесуін жақсартуға ықпал етеді. Топтық спортпен шұғылдану студенттер арасындағы қарым-қатынас пен эмоционалды байланыс үшін қолайлы жағдай жасайды. Бұл оларға стресс пен жағымсыз эмоциялардан арылуға, құрдастарынан қолдау мен түсіністік табуға көмектеседі.

Осылайша, осы зерттеу негізінде дене шынықтыру сабақтарының студенттердегі стресс деңгейін төмендетуге оң әсері туралы қорытынды жасауға болады. Физикалық белсенділік оларға жағымсыз эмоциялармен күресуге ғана емес, сонымен қатар олардың физикалық және психикалық жағдайын жақсартуға, сондай-ақ әлеуметтік байланыстарды нығайтуға көмектеседі.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М.Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2018. - № 2 (9). - С. 84-101. - URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения: 09.11.2023).
2. Гусев Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 2. - С. 25-31.
3. Девиасиламани Н., Бабосо Д., Хамшерзая С. Отношение к занятиям физической культурой и факторы, влияющие на занятия физической культурой среди студентов / Н. Девиасиламани, Д. Бабосо, С. Хамшерзая // Гигиена и здоровье населения. - 2020. - № 2. - С. 16-21.
4. Ильин Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. - М., СПб., Н.Новгород, 2010. - 43 с.
5. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017: материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (дата обращения: 09.11.2023).
6. Романова Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2017. № 1 (4). С. 49-59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (дата обращения: 09.11.2023).
7. Рейшалов, А.П. Особенности физической культуры для студентов старших курсов / А.П. Рейшалов // Евразийская ФОРУМ. - 2023. - № 5 (18). - С. 240-259
8. Савенков, П.О. Умственная работа мозга или физические нагрузки / П.О.Савенков, // Наука в современном обществе. - 2023. - № 14. - С.75-85;
9. Антонов Н.В. Двигательная активность у студентов/ Н.В. С антонов // Отношения в обществе Международная конференция. - Владивосток: Издательство РПК, 2022. - С. 450-456 ;
10. Шевцов, В. А. Физическая культура: базовые понятия / В. А. Шевцов. 3-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 321 с. - (Серия: Профессиональные комментарии). - ISBN 978-5-534 -08128-2. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/C9CC7868-0A69-417B-9669-8E0121774B26

REFERENCES:

1. Arpentyeva M. R. Psychology of health: basic training settings / M. R. Arpentyeva // Human health, theory and methodology of physics. culture and sports. - 2018. - № 2 (9). - С. 84-101. - URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (date of reference: 11/19/2023).
2. Gusev N. A. Features of the influence of physical culture on the psychological health of students / N. A. Gusev // Physical culture: upbringing, education, training. - 2021. - No. 2. - pp. 25-31.
3. Deviasilamani N., Baboso D., Khamshertzaya S. Attitude to physical education and factors influencing physical education among students / N. Deviasilamani, D. Baboso, S.Khamshertzaya // Hygiene and public health. - 2020. - No. 2. - pp. 16-21.
4. Ilyin E. P. Psychology of sports: studies. the manual / E. P. Ilyin. - M., St. Petersburg, N. Novgorod, 2010. - 43 p.
5. Kiselman V. S. The influence of physical education on human psychology and personality qualities / V. S. Kiselman // Student Scientific Forum 2017: proceedings of the IX International Student. scientific conf. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (date of reference: 11/19/2023).
6. Romanova E. V. Motivation of youth to physical education (on the example of students of the Altai Territory) / E. V. Romanova, L. V. Gotovchikova // Human health, theory and methodology of physics. culture and sports. - 2017. No. 1 (4). С. 49-59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (date of application: 11/19/2023).

7. Reishalov, A.P. Features of physical culture for senior students / A.P. Reishalov // Eurasian FORUM. - 2023. - № 5 (18). - Pp. 240-259
8. Savenkov, P.O. Mental work of the brain or physical activity / P.O. Savenkov, // Science in modern society. - 2023. - No. 14. - pp.75-85;
9. Antonov N.V. Motor activity among students/ N.V. S. antonov // Relations in society International Conference. - Vladivostok: RPK Publishing House, 2022. - pp. 450-456 ;
10. Shevtsov, V. A. Physical culture: basic concepts / V. A. Shevtsov. 3rd ed. - Moscow: Yurait Publishing House, 2019. - 321 p.- (Series: Professional comments). - ISBN 978-5-534 - 08128-2.-Access mode: www.biblio-online.ru/book/C9CC7868-0A69-417B-9669-8E0121774B26

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Аннабигин А.У.

Жетысуский университет им. И. Жансугурова, Республика Казахстан, г. Талдыкорган.

*e-mail: annabigin@list.ru

В статье рассказывается о снижении уровня стресса среди студентов университетов, хотя и в некоторой степени, с помощью занятий физической культурой. Тесты, связанные с учебой, экзаменами, отчетами и жизнью в общежитии, обычно сопровождаются повышенной тревожностью и стрессом. Это может привести к различным физическим и психическим проблемам, таким как бессонница, депрессия, высокое кровяное давление и нарушения иммунной системы. Актуальность данной темы обусловлена тем, что стресс является одной из наиболее распространенных проблем среди студентов, кроме того, он влияет на психологическое и физическое состояние учащихся, может привести к ухудшению успеваемости учащихся, нарушению сна, развитию психологических и физиологических проблем. Цель статьи-изучить влияние занятий физической культурой на уровень стресса студентов и изучить механизмы, с помощью которых физическая активность влияет на уровень стресса студентов. Научное открытие: необходимость детального изучения и анализа влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов поскольку мало что известно о конкретных механизмах, с помощью которых физические упражнения снижают стресс, а также о наиболее эффективных методах и интенсивности упражнений для достижения максимальных результатов. Психологическое здоровье-важнейшая составляющая уровня жизни индивида, рассматриваемая как условие социальной стабильности и предсказуемости происходящих в обществе процессов. Физическая активность-эффективный инструмент для управления стрессом и улучшения психического здоровья учащихся. Все это может вызвать сильное напряжение и усталость. Регулярная физическая активность помогает снять накопившийся стресс и улучшить настроение. Во время физической активности в организме выделяется эндорфин, гормон удовольствия, который помогает расслабиться и снизить уровень стресса. Спорт также улучшает концентрацию и положительно влияет на успеваемость.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, упражнения, усталость, студенты, стресс, уровень стресса, физическая активность.

ANALYSIS OF THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON REDUCING STRESS LEVELS IN STUDENTS*A.U. Annabigin**Zhetysu University named after I. Zhansugurov, Republic of Kazakhstan, Taldykorgan
e-mail: annabigin@list.ru

The article talks about reducing stress levels among university students, albeit to some extent, through physical education. Tests related to studies, exams, reports, and dorm life are usually accompanied by increased anxiety and stress. This can lead to various physical and mental problems such as insomnia, depression, high blood pressure and immune system disorders. The relevance of this topic is due to the fact that stress is one of the most common problems among students, in addition, it affects the psychological and physical condition of students, can lead to a deterioration in student academic performance, sleep disorders, and the development of psychological and physiological problems. The purpose of the article is to study the impact of physical education on students' stress levels and to study the mechanisms by which physical activity affects students' stress levels. Scientific discovery: the need for a detailed study and analysis of the impact of physical education on reducing stress levels in students, since little is known about the specific mechanisms by which physical exercise reduces stress, as well as about the most effective methods and intensity of exercise to achieve maximum results. Psychological health is the most important component of an individual's standard of living, considered as a condition for social stability and predictability of the processes taking place in society. Physical activity is an effective tool for managing stress and improving students' mental health. All this can cause severe stress and fatigue. Regular physical activity helps to relieve accumulated stress and improve mood. During physical activity, the body releases endorphin, a pleasure hormone that helps to relax and reduce stress levels. Sport also improves concentration and has a positive effect on academic performance.

Keywords: *physical activity, sports, exercises, fatigue, students, stress, stress level, physical activity.*