

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 42 (2)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.05)

УДК 796.894

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Гончарук Светлана Викторовна

Доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия.

Email: Goncharuk@bsuedu.ru

Хворост Анастасия Алексеевна

Студентка, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4275-7415>

E-mail: ahvorost44@gmail.com

THE INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON THE LEVEL OF PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS

Goncharuk Svetlana Viktorovna

Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia.

E-mail: Goncharuk@bsuedu.ru

Khvorost Anastasia Alekseevna

Student, Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4275-7415>

E-mail: ahvorost44@gmail.com

Следует цитировать / Citation:

Гончарук С.В., Хворост А.А. Влияние регулярных занятий физической культурой на уровень физического и психоэмоционального здоровья студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2026. 2 (42). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.05)

Goncharuk S.V., Khvorost A.A. (2026). The Influence of Regular Physical Activity on the Level of Physical and Psycho-Emotional Health of Students. Health, physical culture and sports, 2 (42). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.05)

Поступило в редакцию / Submitted 17.03.2026

Принято к публикации / Accepted 20.03.2026

Аннотация: В статье рассматривается влияние регулярных занятий физической культурой на уровень физического и психоэмоционального здоровья студентов. Актуальность исследования обусловлена снижением двигательной активности и ростом учебных и информационных нагрузок в студенческой среде, что может негативно отражаться на состоянии здоровья обучающихся. В работе анализируется значение систематической физической активности как фактора укрепления физического состояния организма, повышения работоспособности и стабилизации эмоционального состояния студентов. Особое внимание уделяется роли физической культуры в профилактике стрессовых состояний, утомления и гиподинамии. Делается вывод о важности регулярных занятий физической культурой как эффективного средства поддержания и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровье студентов, психоэмоциональное состояние, двигательная активность, здоровый образ жизни, работоспособность.

Abstract: The article examines the influence of regular physical education activities on the level of physical and psycho-emotional health of students. The relevance of the study involves the decrease in motor activity and the growth of academic and informational loads in the student environment, which may negatively affect the health status of students. The paper analyzes the significance of systematic physical activity as a factor in strengthening the physical condition of the body, increasing working capacity, and stabilizing the emotional state of students. Particular attention is paid to the role of physical education in the prevention of stress conditions, fatigue, and hypodynamia. It is concluded that regular physical education activities are an effective means of maintaining and strengthening the health of student youth.

Keywords: physical culture, physical activity, student health, psycho-emotional state, motor activity, healthy lifestyle, working capacity.

Введение. В современных условиях развития общества проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи приобретает особую актуальность. Период обучения в высшем учебном заведении характеризуется значительными интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, изменением привычного режима дня, а также снижением уровня двигательной активности. Подобные факторы могут оказывать неблагоприятное влияние на физическое состояние организма и психоэмоциональное состояние студентов. В связи с этим особое значение приобретает физическая культура как важнейший компонент формирования здорового образа жизни и поддержания оптимального уровня функционального состояния организма.

Цель исследования – провести анализ значения систематической физической активности как фактора укрепления физического состояния организма, повышения работоспособности и стабилизации эмоционального состояния студентов

Результаты исследования. Физическая культура рассматривается как совокупность ценностей, знаний и практических навыков, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение общей работоспособности человека. Ее значимость проявляется не только в формировании физической подготовленности, но и в положительном влиянии на психическое состояние личности, что особенно важно в студенческом возрасте. Отмечается, что систематическая двигательная активность способствует гармоничному развитию организма, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а

также повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (Целищева, 2025).

В научной литературе подчеркивается, что регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению физического здоровья и формированию устойчивых адаптационных механизмов организма. Физические упражнения активизируют обменные процессы, способствуют нормализации кровообращения и улучшению функционального состояния различных органов и систем. Кроме того, двигательная активность оказывает положительное влияние на работу центральной нервной системы, повышая уровень работоспособности и снижая утомляемость (Пронин, 2024; Иванов, 2025).

Особую значимость физическая культура приобретает в условиях распространения гиподинамии среди студенческой молодежи. Современный образовательный процесс предполагает значительное количество времени, проводимого в сидячем положении, что приводит к снижению уровня двигательной активности. Недостаток движения может способствовать развитию функциональных нарушений, снижению физической выносливости и ухудшению общего самочувствия. В этой связи систематические занятия физическими упражнениями выступают эффективным средством профилактики гиподинамии и поддержания оптимального уровня физической активности студентов (Билалова, 2018). Помимо влияния на физическое состояние организма, физическая культура играет важную роль в поддержании психоэмоционального здоровья. В условиях учебной деятельности студенты часто сталкиваются с повышенным уровнем психоэмоционального напряжения, обусловленного экзаменационными нагрузками, необходимостью усвоения большого объема информации и адаптацией к новым условиям обучения. Регулярная двигательная активность способствует снижению уровня стрессового напряжения, улучшению эмоционального состояния и повышению психологической устойчивости личности (Сайгашкин, 2024).

Физические упражнения оказывают выраженное влияние на психоэмоциональную сферу человека за счет активизации нейрофизиологических процессов, связанных с выработкой биологически активных веществ, способствующих улучшению настроения и снижению уровня тревожности. В процессе двигательной деятельности формируются положительные эмоциональные реакции, повышается уровень удовлетворенности собственной деятельностью, что способствует стабилизации психического состояния студентов. Таким образом, физическая культура выступает эффективным средством профилактики эмоционального напряжения и психического переутомления (Билалова, 2018).

Важным аспектом влияния физической культуры на состояние здоровья студентов является повышение их работоспособности. Под работоспособностью понимается способность организма выполнять определенный объем деятельности в течение заданного времени без значительного снижения эффективности. Установлено, что систематические физические нагрузки способствуют повышению функциональных возможностей организма, улучшению координации движений и развитию основных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и гибкость (Martusevich, 2024; Иванов, 2025).

Так, регулярные занятия физической культурой рассматриваются как важное средство поддержания оптимального уровня здоровья студенческой молодежи. Практическая значимость физической активности обусловлена ее комплексным воздействием на организм человека, которое проявляется как на физиологическом, так и на психоэмоциональном уровне. В условиях интенсивного образовательного процесса систематическая двигательная активность способствует повышению адаптационных возможностей организма и формированию устойчивости к учебным и эмоциональным нагрузкам.

По мнению Н. М. Целищевой, физическая культура выступает одним из важнейших факторов укрепления здоровья человека, поскольку способствует гармоничному развитию организма, повышению функциональных возможностей различных систем и формированию устойчивых навыков здорового образа жизни (Целищева, 2025). В студенческом возрасте это особенно важно, поскольку именно в данный период происходит формирование жизненных установок, связанных с отношением к собственному здоровью и уровнем двигательной активности. Существенный вклад в развитие физического состояния студентов вносят систематические физические нагрузки, способствующие улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению общей физической работоспособности. Как отмечают Г. А. Иванов, Д. В. Игнатьев, А. Е. Черняев и А. А. Степочкина, регулярная двигательная активность способствует повышению функциональной готовности организма и увеличению его энергетических возможностей, что положительно отражается на учебной работоспособности студентов (Иванов, 2025).

Наряду с физическими показателями важное значение имеет влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние личности. В процессе выполнения физических упражнений активизируются нейрофизиологические механизмы, способствующие снижению уровня эмоционального напряжения, улучшению настроения и повышению общей жизненной активности. В.М. Билалова и О.В. Илюшин отмечают, что занятия физической культурой оказывают положительное воздействие не только на физическое здоровье человека, но и на его психическое состояние, способствуя формированию устойчивости к стрессовым ситуациям и снижению уровня тревожности (Билалова, 2018; Gubareva, 2024). Особую роль в формировании психоэмоционального благополучия студентов играют занятия физической культурой на открытом воздухе. А.Ф. Мифтахов подчеркивает, что подобные формы двигательной активности способствуют более эффективному восстановлению организма за счет сочетания физической нагрузки и воздействия природных факторов окружающей среды (Мифтахов, 2024). В условиях природной среды улучшается кислородное обеспечение организма, активизируются обменные процессы и повышается общий уровень жизненного тонуса.

Положительное влияние регулярных занятий физической культурой проявляется в ряде практических результатов, которые могут быть выделены следующим образом:

1. Укрепление физического здоровья, выражающееся в улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем организма.
2. Повышение уровня физической работоспособности, позволяющее студентам эффективнее справляться с учебными нагрузками и сохранять высокую продуктивность в течение длительного времени.
3. Снижение уровня психоэмоционального напряжения, что способствует профилактике стрессовых состояний и эмоционального переутомления.
4. Развитие личностных качеств, таких как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость и способность к саморегуляции.
5. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, что способствует сохранению двигательной активности и в дальнейшем жизненном периоде.

Как отмечают А. В. Сайгашкин и В. Н. Пожималин, систематические занятия физической культурой способствуют не только укреплению физического здоровья студентов, но и развитию их личностных качеств, что положительно влияет на социальную адаптацию и формирование активной жизненной позиции (Сайгашкин, 2024). Физическая культура в

данном случае выступает не только средством физического развития, но и важным элементом воспитания личности. В практической деятельности образовательных организаций важное значение имеет формирование устойчивой мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой. Этому может способствовать использование разнообразных форм двигательной активности, включающих спортивные игры, фитнес-программы, оздоровительную гимнастику и занятия на открытом воздухе. Разнообразие форм физической активности позволяет учитывать индивидуальные интересы студентов и повышать их вовлеченность в занятия.

Выводы. Таким образом, регулярные занятия физической культурой оказывают комплексное положительное воздействие на физическое и психоэмоциональное здоровье студентов. Систематическая двигательная активность способствует укреплению организма, повышению работоспособности, снижению уровня стрессовых нагрузок и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. В связи с этим физическая культура должна рассматриваться как важный компонент образовательного процесса, направленный на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Аэробная работа в силовых видах спорта, как профилактика гипертонической болезни / Е. А. Пронин, А. В. Ворожейкин, Б. Ю. Комиссаров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 350-354. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p350-354.

Билалова, В. М. Влияние физической культуры (спорта) на физическое и психическое здоровье / В. М. Билалова, О. В. Илюшин // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 6(29). – С. 631–634.

Влияние физической культуры на работоспособность и здоровье / Г. А. Иванов, Д. В. Игнатъев, А. Е. Черняев, А. А. Степочкина // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сборник статей по материалам ССCLXXXVIII международной научно-практической конференции, Москва, 06 января 2025 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука», 2025. – С. 96–99.

Мифтахов, А. Ф. Влияние занятий физической культурой на открытом воздухе на здоровье студентов / А. Ф. Мифтахов // Социосфера. – 2024. – № 4. – С. 164–166.

Сайгашкин, А. В. Влияние физической культуры на здоровье и на развитие личностных качеств студента / А. В. Сайгашкин, В. Н. Пожималин // Бизнес и общество. – 2024. – № 2(42).

Целищева, Н. М. Физическая культура: научный взгляд на ее значение и влияние на здоровье человека / Н. М. Целищева // Университетские чтения – 2025 : Материалы Всероссийской конференции с международным участием, Пятигорск, 09–10 января 2025 года. – Пятигорск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пятигорский государственный университет", 2025. – С. 183–186.

Comprehensive evaluation of the functional state in senior schoolchildren with varying levels of daily motor activity / A. Martusevich, I. Bocharin, A. Eshiev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1919-1926. – DOI 10.7752/jpes.2024.11288.

Engaging in sports as a method to enhance the stress resilience of a student's body / N. Gubareva, E. Romanova, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 360-367. – DOI 10.7752/jpes.2024.02043.

REFERENCES

Aerobic work in strength sports as a preventive measure against hypertension / E. A. Pronin, A. V. Vorozheikin, B. Yu. Komissarov [et al.] // Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2023. – No. 10(224). – Pp. 350-354. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p350-354.

Bilalova, V. M. The Influence of Physical Culture (Sports) on Physical and Mental Health / V. M. Bilalova, O. V. Ilyushin // Science and Education: New Times. – 2018. – No. 6(29). – Pp. 631–634.

Comprehensive evaluation of the functional state in senior schoolchildren with varying levels of daily motor activity / A. Martusevich, I. Bocharin, A. Eshiev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 11. – P. 1919-1926. – DOI 10.7752/jpes.2024.11288.

Engaging in sports as a method to enhance the stress resilience of a student's body / N. Gubareva, E. Romanova, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 2. – P. 360-367. – DOI 10.7752/jpes.2024.02043.

The Influence of Physical Culture on Performance and Health / G. A. Ivanov, D. V. Ignatiev, A. E. Chernyaev, and A. A. Steepochkina // Young Researcher: Challenges and Prospects: Collection of Articles Based on the Materials of the CCCLXXXVIII International Scientific and Practical Conference, Moscow, January 06, 2025. – Moscow: Internauka LLC, 2025. – Pp. 96–99.

Miftakhov, A. F. The Influence of Outdoor Physical Education on Students' Health / A. F. Miftakhov // Sociosphere. – 2024. – No. 4. – Pp. 164–166.

Saigashkin, A. V. The Influence of Physical Culture on Student Health and Personal Development / A. V. Saigashkin, V. N. Pozhimalin // Business and Society. – 2024. – No. 2(42).

Tselishcheva, N. M. Physical Culture: A Scientific View of Its Significance and Impact on Human Health / N. M. Tselishcheva // University Readings – 2025: Proceedings of the All-Russian Conference with International Participation, Pyatigorsk, January 9–10, 2025. – Pyatigorsk: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Pyatigorsk State University", 2025. – Pp. 183–186.