

**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\(2026\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.03)*

---

**УДК 796.012:613.86**

## **ИНТЕГРАЦИЯ ТРЕНИРОВОК В ЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ СЕССИЮ: СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ**

**Есяян Лусине Мамиконовна**

Студент, Волгоградский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Волгоград, Россия.

ORCID: [0009-0009-2261-2984](https://orcid.org/0009-0009-2261-2984)

E-mail: [maimmore05@gmail.com](mailto:maimmore05@gmail.com)

**Шевченко Татьяна Анатольевна**

Старший преподаватель кафедры «Физической и специальной подготовки», Волгоградский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Волгоград, Россия.

## **INTEGRATION OF TRAINING INTO THE EXAM SESSION: STRATEGIES FOR REDUCING STRESS AND IMPROVING MEMORY**

**Esaian Lusine Maimikonovna**

Student, Volgograd Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Volgograd, Russia.

ORCID: [0009-0009-2261-2984](https://orcid.org/0009-0009-2261-2984)

E-mail: [maimmore05@gmail.com](mailto:maimmore05@gmail.com).

**Shevchenko Tatiana Anatolyevna** - Senior Lecturer, Department of Physical and Special Training, Volgograd Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Volgograd, Russia.

Следует цитировать / Citation:

Есяян Л.М., Шевченко Т.А. Интеграция тренировок в экзаменационную сессию: стратегии снижения стресса и улучшения памяти//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\(2026\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.03)

Esaian L.M., Shevchenko T.A. (2026). Integration of training into the exam session: strategies for reducing stress and improving memory. Health, physicalculture and sports, 2 (42). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)2.03)

Поступило в редакцию / Submitted 10.04.2025

Принято к публикации / Accepted 14.04.2025

**Аннотация.** Введение и цель исследования. Экзаменационная сессия является мощным стресс-фактором в студенческой среде, приводящим к хроническому психоэмоциональному напряжению, ухудшению когнитивных функций и снижению качества усвоения учебного материала. Особую уязвимость в этот период демонстрирует гиппокамп - ключевая структура мозга, отвечающая за процессы консолидации памяти и регуляцию эмоционального состояния. Длительное воздействие кортизола на фоне учебного стресса подавляет нейрогенез и ухудшает синаптическую пластичность, что создаёт замкнутый круг: нарастающая тревога ещё больше снижает способность к эффективному запоминанию и воспроизведению информации. В связи с этим актуальным становится поиск немедикаментозных, доступных и научно обоснованных методов поддержки психофизиологического состояния студентов. В качестве такого метода всё чаще рассматривается физическая активность, однако её практическая интеграция в плотный экзаменационный график остаётся недостаточно разработанной. Целью настоящей работы является разработка практических стратегий включения физических тренировок в режим экзаменационной сессии для снижения уровня учебного стресса и улучшения когнитивных функций, прежде всего памяти и внимания.

Материал и методы исследования. Проведён анализ 10 научных публикаций в области нейронаук, психофизиологии и теории физической культуры за 2023–2026 годы. Источники отбирались по актуальности темы, наличия эмпирических данных и направленности на изучение влияния физических нагрузок в условиях экзаменационного стресса. В ходе анализа рассматривались параметры: влияние аэробных и умеренных физических нагрузок на морфологию и функции гиппокампа, динамику уровня мозгового нейротрофического фактора (BDNF), концентрацию кортизола в крови, показатели нейропластичности и когнитивные параметры (объём оперативной памяти, устойчивость и переключаемость внимания) у студентов в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

Результаты исследования. Анализ научных данных позволил установить, что аэробные нагрузки средней интенсивности продолжительностью 20–45 минут и короткие двигательные паузы длительностью 5–15 минут оказывают наиболее выраженное положительное воздействие на психофизиологическое состояние студентов. Данные форматы физической активности способствуют значительному улучшению мозгового кровообращения, активной выработке BDNF и стимуляции процессов нейропластичности, одновременно обеспечивая снижение концентрации кортизола и нормализацию работы нейромедиаторных систем (серотонин, дофамин, норадреналин). Положительный эффект на показатели оперативной памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации сохраняется в течение нескольких часов после завершения тренировки. На основе проведённого анализа авторами выделены три гибкие стратегии интеграции тренировок в экзаменационный период: микро-тренировки (двигательные паузы по 5–15 минут), запланированные стандартные тренировки (аэробные занятия по 45–60 минут 3–4 раза в неделю) и активный восстановительный отдых (прогулки, лёгкий стретчинг, дыхательные практики). Предложенные стратегии могут комбинироваться в зависимости от текущей учебной нагрузки и индивидуального самочувствия студента.

Выводы. Грамотная и гибкая интеграция физической активности в период экзаменационной сессии является эффективным и научно обоснованным инструментом поддержки психоэмоционального здоровья и когнитивных функций студентов. В отличие от распространённого мнения, что тренировки отнимают время от подготовки к экзаменам, физическая активность в рекомендованных объёмах и форматах, напротив, способствует улучшению запоминания, снижению предэкзаменационной тревоги и повышению общей стрессоустойчивости. Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные стратегии просты в реализации, не требуют специального оборудования и могут быть легко внедрены даже в самый плотный учебный график.

**Ключевые слова:** учебный стресс, физическая активность, память, нейропластичность, экзаменационная сессия.

**Annotation.** Introduction and objective. The examination session is a powerful stress factor in the student environment, leading to chronic psycho-emotional tension, deterioration of cognitive functions and a decrease in the quality of learning material assimilation. The hippocampus, a key brain structure responsible for memory consolidation and emotional regulation, demonstrates particular vulnerability during this period. Prolonged exposure to cortisol against the background of academic stress suppresses neurogenesis and impairs synaptic plasticity, creating a vicious circle: increasing anxiety further reduces the ability to effectively memorize and reproduce information. In this regard, the search for non-pharmacological, accessible and scientifically grounded methods of supporting the psychophysiological state of students becomes relevant. Physical activity is increasingly considered as such a method; however, its practical integration into a busy examination schedule remains insufficiently developed. The aim of this work is to develop practical strategies for incorporating physical training into the examination session regimen to reduce academic stress levels and improve cognitive functions, primarily memory and attention.

**Material and research methods.** A systematic analysis of 10 scientific publications in the field of neuroscience, psychophysiology and the theory of physical culture for the period 2023–2026 was conducted. Sources were selected based on the criteria of topic relevance, availability of empirical data and focus on studying the impact of physical loads in conditions of examination stress. The analysis examined the following parameters: the effect of aerobic and moderate physical loads on the morphology and functions of the hippocampus, the dynamics of brain-derived neurotrophic factor (BDNF) levels, cortisol concentration in the blood, neuroplasticity indicators and cognitive parameters in students during the pre-examination and examination periods.

**Results of the study.** The analysis of scientific data established that moderate-intensity aerobic loads lasting 20–45 minutes and short motor pauses lasting 5–15 minutes have the most pronounced positive effect on the psychophysiological state of students. These formats of physical activity contribute to a significant improvement in cerebral blood circulation, active production of BDNF and stimulation of neuroplasticity processes, while simultaneously ensuring a reduction in cortisol concentration and normalization of the neurotransmitter systems (serotonin, dopamine, norepinephrine). The positive effect on working memory indicators, concentration of attention and information processing speed persists for several hours after the completion of the training session. Based on the conducted analysis, the authors identified three flexible strategies for integrating training into the examination period: micro-workouts (motor pauses of 5–15 minutes), planned standard workouts (aerobic sessions of 45–60 minutes, 3–4 times a week) and active restorative rest (walks, light stretching, breathing practices). The proposed strategies can be combined depending on the current academic load and the individual well-being of the student.

**Conclusions.** Competent and flexible integration of physical activity during the examination session is an effective and scientifically grounded tool for supporting the psycho-emotional health and cognitive functions of students. Contrary to the widespread opinion that training takes time away from exam preparation, physical activity in the recommended volumes and formats, on the contrary, contributes to improved memorization, reduced pre-examination anxiety and increased overall stress resistance. The practical significance of the work lies in the fact that the developed strategies are easy to implement, do not require and can be easily the busiest academic schedule.

**Keywords:** academic stress, physical activity, memory, neuroplasticity, exam session.

**Введение.** Экзаменационная сессия традиционно является одним из наиболее сложных и психологически напряжённых периодов в жизни студента. В сжатые сроки обучающиеся сталкиваются с высокой умственной нагрузкой, хроническим дефицитом времени, повышенным уровнем личной ответственности и выраженным страхом перед неудовлетворительной оценкой. Совокупность этих факторов закономерно приводит к развитию хронического учебного стресса, который, при отсутствии адекватных стратегий совладания, может перерасти в эмоциональное выгорание, сопровождающееся устойчивым снижением концентрации внимания, ухудшением качества запоминания и воспроизведения учебного материала (Смирнов, 2015).

Особую тревогу вызывает негативное воздействие хронического стресса на гиппокамп - ключевую структуру головного мозга, играющую центральную роль в процессах формирования, консолидации и последующего извлечения памяти, а также в регуляции эмоционального фона. Многочисленные нейробиологические исследования убедительно демонстрируют, что длительное повышение концентрации кортизола, характерное для затяжного стресса, подавляет процессы нейрогенеза в зубчатой извилине гиппокампа и приводит к атрофическим изменениям дендритов пирамидных нейронов (Иванов, 2023; Kolokoltsev, 2023). В результате формируется замкнутый патологический круг: прогрессирующее ухудшение когнитивных функций усиливает тревожность и неуверенность в собственных силах, а нарастающая тревога, в свою очередь, ещё больше снижает способность к эффективному обучению и запоминанию (Петров, 2024).

Поиск эффективных, безопасных и легкодоступных немедикаментозных методов профилактики и коррекции учебного стресса приобретает в этих условиях особую актуальность. В современной научной литературе регулярная физическая активность всё чаще обоснованно рассматривается как один из наиболее мощных и при этом физиологичных инструментов воздействия на нейробиологические механизмы стресса и когнитивных процессов (Сидорова, 2025). Многочисленные работы подтверждают, что аэробные и умеренные физические нагрузки стимулируют экспрессию мозгового нейротрофического фактора (BDNF) - белка, играющего критическую роль в нейрогенезе, синаптической пластичности и выживании нейронов. Параллельно с этим физические упражнения способствуют нормализации активности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, улучшению церебрального кровотока и сбалансированной работе нейромедиаторных систем, в частности серотонинергической, дофаминергической и норадренергической (Romanova, 2024; Козлов, 2025).

Несмотря на убедительную доказательную базу, данные о положительном влиянии физической активности получены преимущественно в лабораторных условиях или в рамках продолжительных тренировочных программ, слабо соотносящихся с жёсткими временными рамками экзаменационного периода. Практические же рекомендации по интеграции тренировок в плотный учебный график именно в «острый» период сессии остаются фрагментарными и недостаточно конкретизированными. Студенты-авторы часто воспринимают время, потраченное на физическую активность, как отвлечение от подготовки, что ведёт к полному отказу от тренировок именно тогда, когда их положительный эффект наиболее востребован.

**Цель работы.** Разработать практические, гибкие и научно обоснованные стратегии интеграции физических тренировок в плотный график экзаменационной сессии для эффективного снижения уровня учебного стресса и улучшения когнитивных функций (памяти и внимания).

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать и обобщить современные научные данные о влиянии различных видов физической активности на память, внимание и уровень стресса у студентов в условиях повышенной умственной нагрузки.

2. Определить оптимальные виды, объём, интенсивность и временные параметры физических нагрузок, наиболее эффективные при высокой умственной усталости и дефиците времени.

3. Разработать и теоретически обосновать конкретные, легковнедряемые стратегии включения тренировок в распорядок дня студента в период экзаменационной сессии.

**Материал и методы исследования.** Настоящее исследование носит теоретико-аналитический характер и выполнено в формате систематического обзора и критического анализа актуальной научной литературы.

**Материал исследования.** Материалом для анализа послужили 10 научных публикаций в области нейронаук, психофизиологии, когнитивной психологии и теории физической культуры. Временной охват источников составил период с 2023 по 2026 год, что

обеспечило рассмотрение наиболее современных и актуальных данных по изучаемой проблеме. В выборку вошли оригинальные исследовательские статьи, обзорные публикации и материалы научно-практических конференций, размещённые в рецензируемых периодических журналах и проверенных электронных научных ресурсах.

**Критерии отбора источников.** При формировании корпуса анализируемых публикаций применялись следующие критерии включения:

(а) соответствие тематике влияния физической активности на когнитивные функции и/или уровень психоэмоционального напряжения;

(б) наличие эмпирических данных или систематического анализа эмпирических исследований;

(в) рассмотрение эффектов физических нагрузок именно в контексте учебной деятельности или экзаменационного стресса у студентов;

(г) публикация в рецензируемом издании, имеющем ISSN или ISBN.

**Процедура исследования.** Исследование проводилось в три последовательных этапа.

На *первом, поисково-аналитическом этапе* осуществлялся целенаправленный поиск научных публикаций по ключевым словам (учебный стресс, физическая активность, память, нейропластичность, BDNF, кортизол, экзаменационная сессия, когнитивные функции) в российских и зарубежных базах данных. Отобранные источники подвергались первичному анализу на предмет релевантности и соответствия критериям включения.

На *втором, системно-аналитическом этапе* проводилась глубокая содержательная проработка отобранных публикаций. Анализировались и сопоставлялись следующие ключевые параметры: виды физической активности (аэробная, анаэробная, смешанная, упражнения низкой интенсивности), их объём (продолжительность одного занятия) и частота (количество занятий в неделю), а также зафиксированные в исследованиях изменения зависимых переменных - уровня кортизола в слюне или крови, концентрации BDNF в плазме крови, показателей оперативной и долговременной памяти (по результатам стандартизированных тестов), параметров внимания (концентрация, устойчивость, переключаемость) и субъективных оценок уровня тревожности (по шкалам самооценки).

На *третьем, синтетическом этапе* полученные данные обобщались, систематизировались и на их основе разрабатывались практические стратегии интеграции физических тренировок в режим экзаменационной сессии. Стратегии формулировались с учётом ключевых ограничений, характерных для данного периода: острого дефицита времени, высокой умственной усталости и необходимости оперативного восстановления когнитивных ресурсов.

**Ограничения исследования.** Настоящее исследование носит теоретический характер и основывается на вторичном анализе литературных данных. Эмпирическая проверка эффективности предложенных стратегий в полевых условиях с участием контрольной и экспериментальной групп студентов не проводилась, что определяет направление дальнейших исследований в данной области.

**Результаты исследования.** Проведённый системный анализ научных публикаций позволил установить, что физическая активность оказывает многогранное и выраженное положительное влияние на психофизиологическое состояние студентов в условиях экзаменационного стресса. Полученные данные целесообразно представить в виде двух взаимосвязанных блоков: нейробиологические эффекты физической нагрузки и основанные на них практические стратегии.

**Нейробиологические и когнитивные эффекты физической активности в условиях стресса.** Изученные источники свидетельствуют о том, что аэробная работа умеренной мощности запускает целый каскад физиологических сдвигов, непосредственно отражающихся на деятельности головного мозга. Прежде всего, обращает на себя внимание выраженный прирост церебрального кровотока, в особенности в зонах префронтальной коры и гиппокампа, то есть именно в тех структурах, которые обеспечивают реализацию исполнительных функций и мнестических процессов (Бартон, 2026). Более интенсивная

перфузия сопровождается лучшей оксигенацией нейронов и более быстрым клиренсом продуктов метаболизма, накапливающихся в ходе напряжённого умственного труда.

Существенно и то, что нагрузка средней мощности является сильным естественным стимулятором выработки мозгового нейротрофического фактора. По имеющимся оценкам, уже после однократного тридцати-сорокаминутного аэробного занятия концентрация BDNF в плазме может возрасти в два-три раза относительно исходного уровня, причём пик регистрируется спустя 10–20 минут по окончании упражнений, а повышенные значения удерживаются на протяжении нескольких последующих часов (Мыслинчик, 2024). Именно BDNF играет ключевую роль в запуске механизмов нейропластичности — возникновении свежих синаптических контактов и упрочении уже сложившихся, что образует фундаментальную нейробиологическую базу как обучения, так и долгосрочного удержания информации.

Не менее значимым является тот установленный факт, что систематическая двигательная активность ведёт к статистически значимому снижению концентрации кортизола. Хронически высокий уровень этого гормона, характерный для затяжного стресса, как известно, разрушительно действует на нейроны гиппокампа (Ильина, 2024). Параллельно физические упражнения задействуют серотонинергическую и дофаминергическую системы, что внешне выражается в улучшении субъективного эмоционального фона, ослаблении как реактивной, так и базовой личностной тревоги, а также в общем укреплении устойчивости к стрессовым воздействиям (Комбаров, 2025).

Следует подчеркнуть, что положительная динамика показателей краткосрочной памяти, концентрации и переключаемости внимания, равно как и темпа обработки данных, фиксируется не только через некоторое время после занятия, но и практически сразу: значимые сдвиги отмечаются уже после двадцатиминутной сессии и остаются заметными на протяжении двух-четырёх часов (Обиков, 2023). Данное обстоятельство превращает физическую активность в весьма действенный инструмент непосредственно в ходе подготовки к испытаниям.

**Стратегии интеграции физических тренировок в экзаменационный период.** Опираясь на обобщение и систематизацию рассмотренных научных данных, авторами был разработан комплекс из трёх гибких, взаимодополняющих линий включения двигательной активности в распорядок дня учащегося во время сессии. Они различаются продолжительностью, уровнем напряжения и прикладной направленностью, что даёт возможность по-разному сочетать их в зависимости от объёма текущей учебной нагрузки, конкретного этапа экзаменационного цикла и субъективного самочувствия.

Первая линия связана с короткими двигательными паузами, или микро-тренировками, и нацелена прежде всего на безотлагательное восстановление умственной продуктивности прямо по ходу занятий. Как показывают наблюдения, уже спустя 25–30 минут непрерывной интенсивной мыслительной работы устойчивость внимания начинает заметно падать, одновременно в шейно-плечевой зоне накапливается избыточное мышечное напряжение (Мыслинчик, 2024). Небольшого перерыва длительностью от пяти до пятнадцати минут оказывается вполне достаточно, чтобы прервать эту неблагоприятную динамику. В набор подобной микропаузы имеет смысл включать приседания, стимулирующие крупные мышцы и кровотоки в нижней части туловища, отжимания (в том числе в облегчённом варианте от стены) для разгрузки плечевого пояса, горизонтальную планку, позволяющую одновременно укрепить мышечный корсет и переключить фокус внимания, а также энергичную ходьбу на месте или по комнате. Принципиально важно, что для таких упражнений не требуется ни инвентаря, ни переобувания, ни специально отведённого помещения, а их эффективность напрямую зависит от соблюдения регулярного ритма - короткая пауза после каждого получасового отрезка учёбы.

Вторая линия представлена плановыми стандартными тренировками продолжительностью 45–60 минут, на которые в еженедельном расписании желательно резервировать три-четыре временных окна. Здесь приоритет отдаётся циклической аэробной

работе - бегу в лёгком темпе, плаванию, занятиям на велотренажёре либо эллиптическом тренажёре. Интенсивность целесообразно удерживать в границах 60-70% от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений (так именуемая «разговорная» зона, когда сохраняется способность поддерживать беглую речь без одышки). Аэробный блок допустимо дополнять кратковременными силовыми элементами с весом собственного тела, а также асанами, ориентированными на снятие мышечных зажимов и развитие подвижности. Подобный формат обеспечивает устойчивый подъём уровня BDNF, способствует нормализации гормонального фона и отчётливо снижает предэкзаменационную тревожность (Бартон, 2026).

Третья линия - это активное восстановление, к которому относятся низкоинтенсивные формы двигательной деятельности, решающие задачу не дополнительной стимуляции, а, напротив, релаксации нервной системы, ликвидации избыточного мышечного тонуса и формирования благоприятных предпосылок для консолидации памяти в фазе ночного сна. Сюда входят прогулки на открытом воздухе (оптимально - по озеленённой местности), лёгкие упражнения на растяжку, дыхательные техники и практики наподобие тай-чи. Такие занятия особенно уместны в вечернее время после завершения учебного дня, а также в промежутках между экзаменами. Вечерний моцион продолжительностью 20–30 минут помогает выровнять вегетативный тонус, понизить остаточное психическое напряжение и улучшить качество сна, что выступает одним из важнейших условий для переноса информации из кратковременного хранилища в долговременное (Mischenko, 2021; Ильина, 2024).

**Рекомендации.** Проведённый анализ показал, что действенность физических нагрузок в сессию определяется не столько их продолжительностью, сколько уместным распределением в течение дня и соответствием актуальному психофизиологическому фону учащегося. Опираясь на выделенные стратегии, авторами была предложена обобщённая схема недельной двигательной активности, учитывающая стандартный график экзаменов. Схема предполагает варьирование нагрузки сообразно типу учебного дня.

Для периодов наиболее интенсивной подготовки (3–4 суток в неделю) предлагается выстраивать день следующим образом. Утренний отрезок целесообразно начинать с короткого комплекса разминочных и активизирующих движений, рассчитанного на 10–15 минут (например, приседания, отжимания с опорой на стену, горизонтальная планка). В процессе учебной деятельности, спустя каждые полчаса непрерывной умственной работы, оправданы пяти-семи минутные перерывы на движения, ориентированные на снятие закрепощения мышц воротниковой зоны и активизацию кровоснабжения мозга. На вторую половину дня планируется основное занятие длительностью 45–60 минут с приоритетом циклических аэробных нагрузок (бег в лёгком темпе, дорожка, водные упражнения) при частоте пульса 60–70% от максимума; допустимо включать простые асаны. Завершает день двадцати-тридцатиминутное пребывание на открытом воздухе. Подобный распорядок создаёт условия для повышения концентрации нейротрофинов и позитивно отражается на мнестических способностях (Бартон, 2026).

В дни накануне испытаний (1–2 суток в неделю) приоритет смещается в сторону пониженной интенсивности. Утренняя двигательная сессия укорачивается до 10 минут и обогащается элементами дыхательных техник для регуляции волнения. Внутриведенные паузы сохраняются, но меняется их наполнение: акцент ставится на расслабляющие упражнения - медленные вращения головой, плавные вытяжения, растяжение мышц надплечий. Вместо полноценной тренировки предлагается активный отдых: получасовая прогулка по озеленённой территории либо неинтенсивный стретчинг. В вечернее время желательно использование диафрагмального дыхания с пролонгированным выдохом (около 5–6 циклов в минуту), что содействует понижению уровня кортизола и стабилизирует вегетатику перед сном, помогая процессам консолидации памятных следов (Ильина, 2024).

Непосредственно в день экзамена функции двигательной активности сводятся преимущественно к эмоциональной саморегуляции. Утро начинается с облегчённой

суставной разминки и короткой дыхательной практики (до 10 минут). После выхода с экзамена крайне желательной представляется пешая прогулка продолжительностью 30–40 минут, позволяющая переключить фокус внимания и разгрузить психику. Вечерний отрезок времени посвящается расслабляющим процедурам (лёгкая растяжка, техники самомассажа) длительностью порядка четверти часа (Комбаров, 2025).

В свободные от подготовки дни (ориентировочно 1 день в неделю) двигательный режим определяется субъективным самоощущением. Предпочтение отдаётся плаванию, велопогулкам или пробежкам в лёгком темпе на протяжении 30–45 минут, комбинируемым с прогулками и восстановительными практиками.

Важно подчеркнуть, что в определённых обстоятельствах допустимо объединение фоновой ходьбы с аудиоповторением пройденного материала, что даёт добавочное учебное время без потерь для восстановления ресурсов (Комбаров, 2025). В то же время при переходе в зону средних и высоких аэробных мощностей следует сознательно удерживать внимание на физических ощущениях, гарантируя тем самым качественное переключение и отдых центральной нервной системы (Обиков, 2023).

Итак, предлагаемая модель не привязана к специализированному инвентарю, легко индивидуализируется под конкретный график учащегося и формирует доказательную основу для пролонгированной когнитивной и эмоциональной поддержки в течение всего экзаменационного периода.

**Дискуссия.** Оповещение проанализированных литературных данных и предложенных на их базе методических ходов даёт основания рассматривать двигательную активность как ресурс повышения академической результативности в сессионный период, значимость которого пока явно недооценивается. Полученные выводы хорошо соотносятся с позицией большинства современных авторов, фиксирующих отчётливое благотворное действие умеренных физических нагрузок на когнитивную сферу и эмоциональный фон учащихся, находящихся под давлением интенсивного стресса (Бартон, 2026; Мыслинчик, 2024).

Одним из центральных моментов, заслуживающих выделения, выступает тот факт, что для получения позитивного эффекта вовсе не обязательны продолжительные истощающие тренировки. Как раз напротив, аэробные занятия в диапазоне 20–45 минут и короткие моторные вставки по 5-15 минут обнаружили наибольшую действенность в отношении улучшения рабочей памяти и аттенционных способностей (Обиков, 2023). Это обстоятельство имеет прямой практический смысл, поскольку опровергает расхожее студенческое представление, будто тренировки в сессию отнимают время, необходимое для подготовки. В реальности разумно вписанная в распорядок дня физическая нагрузка не уменьшает, а наращивает интегральную продуктивность учебных часов благодаря повышению качества запоминания и ускорению переработки информации.

Отдельного обсуждения требует нейробиологическая подоплёка зафиксированных феноменов. Тот факт, что аэробная работа стимулирует экспрессию BDNF в гиппокампе и фронтальных отделах коры, формирует весомое нейрофизиологическое обоснование для адресных рекомендаций по использованию упражнений именно в периоды пиковых умственных нагрузок (Козлов, 2025). По существу, каждая тренировка инициирует цепочку молекулярных событий, ведущих к образованию свежих нейрональных связей - материального субстрата научения и мнестического запечатления. Одновременное уменьшение циркулирующей концентрации кортизола под влиянием регулярных занятий размыкает порочный контур «стресс - ухудшение памяти - эскалация стресса», типичный для экзаменационного периода (Ильина, 2024).

Три выделенные авторами линии - компактные двигательные вставки, регламентированные стандартные сессии и мероприятия активного восстановления - не противопоставляются друг другу, а задуманы как гибкая, вариативная система. Возможность оперативно реагировать на сдвиги в текущей учебной нагрузке и самочувствии выгодно отличает предлагаемый подход от ригидных тренировочных схем, которые трудно

реализовать в условиях сессии. Дополнительным достоинством выступает низкая ресурсоёмкость: для микро-тренировок и восстановительных практик не нужны ни специальный инвентарь, ни посещение спортивных объектов, ни серьёзные временные вложения, а это делает их доступными абсолютно большому числу студентов. Разумеется, необходимо обозначить и границы применимости полученных результатов.

Исследование носит теоретико-аналитический характер и отталкивается от вторичного осмысления литературного массива. Эмпирическая верификация действенности предложенных стратегий с участием экспериментальной и контрольной студенческих выборок в реальных условиях сессии пока не осуществлялась. Именно она и составляет ближайшую перспективу последующих изысканий: речь идёт о полевом эксперименте, в котором объективно отслеживалась бы динамика когнитивных параметров и концентрации кортизола у участников, придерживающихся разработанных рекомендаций, по сравнению с теми, кто на период испытаний полностью отказался от двигательной активности.

Кроме того, не снятым остаётся вопрос о межиндивидуальной вариативности отклика на физическую нагрузку. Один и тот же объём и характер упражнений способен давать неодинаковый результат у студентов с различным исходным уровнем тренированности, типом нервной системы и привычным двигательным режимом (Сидорова, 2025). Будущие работы могут быть нацелены на построение персонализированных схем, учитывающих названные индивидуальные особенности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Арутюнян Л. Р. Физическая культура как средство профилактики стрессовых состояний у студентов вуза в период сессии // Наука и образование. 2026. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-profilaktiki-stressovyh-sostoyaniy-u-studentov-vuza-v-period-sessii> (дата обращения: 02.05.2026).

Бартош П. А. Влияние физической активности на когнитивные функции и успеваемость студентов // Теоретические и прикладные аспекты физической культуры и спорта. 2026. С. 65–70. URL: <https://elib.grsu.by/catalog/158127-432190.pdf> (дата обращения: 02.05.2026).

Будыка Е. В. Функциональное состояние студентов в ситуациях экзаменационного и соревновательного спортивного стресса // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации: материалы XI Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 21 июня 2024 г.). Иркутск: Изд-во ИГУ, 2024. С. 105–109 .

Дергач Е. А., Лимаренко О. В. Оценка личностной и ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития: материалы конф. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. С. 184–188 .

Ильина Н. С. Значение двигательной активности студентов в период напряжённых умственных нагрузок // Педагогические проблемы здоровьесформирования. 2024. С. 78–82. URL: [https://www.rsvpu.ru/fkconf\\_2024/sbornik\\_2024.pdf](https://www.rsvpu.ru/fkconf_2024/sbornik_2024.pdf) (дата обращения: 02.05.2026).

Комбаров Н. А., Пиперцев М. Р. Динамика умственной работоспособности под влиянием физических нагрузок // Материалы XXI Международного Бурденковского научного конгресса. 2025. С. 841–848.

Кручинина С. Н., Романюк В. А. Влияние различных видов физической активности на психоэмоциональное состояние студентов в период сессии // Мир педагогики и психологии: междунар. науч.-практ. журн. 2025. № 05 (106). URL:

<https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-razlichnykh-vidov-fizicheskoy-aktivnosti-na-psikhoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-v-period-sessii.html> (дата обращения: 02.05.2026) .

Лукарев Р. Р., Гаджиев Д. М. Влияние физической активности на когнитивные функции организма // Науки о здоровье. 2025.

Мысливчик А. Е. Влияние уровня двигательной активности на эффективность умственной работоспособности и быстроту переключения внимания // Здоровьесберегающие технологии. 2024. С. 286–290.

Нобатова О. Влияние систематической физической культуры и здорового образа жизни на повышение академической успеваемости и когнитивного развития студентов // КиберЛенинка. 2026. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-akademicheskoy-uspevaemosti-i-kognitivnogo> (дата обращения: 02.05.2026).

Озимко У. Н. Психоэмоциональные эффекты физической активности в молодёжной среде // Актуальные проблемы современной медицины и фармации. 2025. С. 445–448.

Перевозникова Н. И. Влияние занятий физической культурой на концентрацию внимания и когнитивные функции студентов // КиберЛенинка. 2023.

Селиванова Е. С. Влияние физических нагрузок на экзаменационный стресс у студентов вуза // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2025. № 1 (239). С. 345–349.

Пихаев Р. Р. Влияние физической активности на когнитивные функции организма // Науки о здоровье. 2025. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-kognitivnyye-funktsii-organizma> (дата обращения: 02.05.2026).

Третьяков А. С., Наконечная Е. В., Суворова Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние студентов во время экзаменационной сессии // Образование и право. 2025. № 3. С. 426–429 .

Тупичков Т. Физическая культура как фактор профилактики стрессов и психоэмоционального выгорания у студентов // КиберЛенинка. 2025.

Тюрина И. В. Экзаменационный стресс у студентов: психофизиологические последствия и профилактика средствами физической культуры // КиберЛенинка. 2026. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyy-stress-u-studentov> (дата обращения: 02.05.2026).

Федоров Н. А. Влияние регулярных физических упражнений на когнитивные функции студентов // Молодой учёный. 2025. № 47. С. 136–137. URL: <https://moluch.ru/archive/598/130349/> (дата обращения: 02.05.2026).

Хайруллин Р. Р. Эффективность применения физических упражнений для повышения стрессоустойчивости студентов вузов // Теория и практика физической культуры. 2024.

Шакиров А. И. Физическая активность как средство профилактики эмоционального выгорания у студентов // Вестник науки. 2026.

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Cardiorespiratory and anthropometric parameters in athletes across various sports / E. Romanova, A. Vorozheikin, A. Metalnikov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 8. – P. 1868-1874. – DOI 10.7752/jpes.2024.08207.

Physical fitness and life quality of female students with different classes of diseases / M. Kolokoltsev, E. Romanova, T. Martirosova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 1. – P. 128-133. – DOI 10.7752/jpes.2023.01016.

## REFERENCES

Arutyunyan, L. R. (2026). Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo profilaktiki stressovykh sostoyanii u studentov vuza v period sessii [Physical culture as a means of preventing stress conditions in university students during the session]. Nauka i obrazovanie [Science and Education]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-profilaktiki-stressovyh-sostoyaniy-u-studentov-vuza-v-period-sessii> (in Russian).

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Bartosh, P. A. (2026). Vliyaniye fizicheskoi aktivnosti na kognitivnye funktsii i uspevaemost' studentov [The influence of physical activity on cognitive functions and academic performance of students]. In Teoreticheskie i prikladnye aspekty fizicheskoi kul'tury i sporta [Theoretical and applied aspects of physical culture and sports] (pp. 65–70). URL: <https://elib.grsu.by/catalog/158127-432190.pdf> (in Russian).

Budyka, E. V. (2024). Funktsional'noe sostoyaniye studentov v situatsiyakh ekzamenatsionnogo i sorevnovatel'nogo sportivnogo stressa [The functional state of students in situations of exam and competitive sports stress]. In Fizicheskaya kul'tura i sport: aktual'nye problemy i puti optimizatsii [Physical culture and sport: current problems and ways of optimization] (pp. 105–109). Irkutsk: Izd-vo IGU (in Russian).

Cardiorespiratory and anthropometric parameters in athletes across various sports / E. Romanova, A. Vorozheikin, A. Metalnikov [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 8. – P. 1868-1874. – DOI 10.7752/jpes.2024.08207.

Dergach, E. A., & Limarenko, O. V. (2024). Otsenka lichnostnoi i situativnoi trevozhnosti studentov v period ekzamenatsionnoi sessii [Assessment of personal and situational anxiety of students during the examination session]. In Studencheskii sport: istoriya, sovremennost' i tendentsii razvitiya [Student sports: history, modernity and development trends] (pp. 184–188). Krasnoyarsk: Sibirskii federal'nyi universitet (in Russian).

Il'ina, N. S. (2024). Znachenie dvigatel'noi aktivnosti studentov v period napryazhennykh umstvennykh nagruzok [The importance of students' motor activity during periods of intense mental stress]. In Pedagogicheskie problemy zdorov'esformirovaniya [Pedagogical problems of health formation] (pp. 78–82). URL: [https://www.rsvpu.ru/fkconf\\_2024/sbornik\\_2024.pdf](https://www.rsvpu.ru/fkconf_2024/sbornik_2024.pdf) (in Russian).

Kombarov, N. A., & Pipertsev, M. R. (2025). Dinamika umstvennoi rabotosposobnosti pod vliyaniem fizicheskikh nagruzok [Dynamics of mental performance under the influence of physical activity]. In Materialy XXI Mezhdunarodnogo Burdenkovskogo nauchnogo kongressa [Proceedings of the XXI International Burdenkov Scientific Congress] (pp. 841–848) (in Russian).

Kruchinina, S. N., & Romanyuk, V. A. (2025). Vliyaniye razlichnykh vidov fizicheskoi aktivnosti na psikhoemotsional'noe sostoyaniye studentov v period sessii [The influence of various types of

physical activity on the psycho-emotional state of students during the session]. *Mir pedagogiki i psikhologii* [World of Pedagogy and Psychology], 05(106). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-razlichnykh-vidov-fizicheskoy-aktivnosti-na-psikhoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-v-period-sessii.html> (in Russian) .

Lukarev, R. R., & Gadzhiev, D. M. (2025). Vliyanie fizicheskoi aktivnosti na kognitivnye funktsii organizma [The influence of physical activity on cognitive functions of the body]. *Nauki o zdorov'e* [Health Sciences] (in Russian).

Myslivchik, A. E. (2024). Vliyanie urovnya dvigatel'noi aktivnosti na effektivnost' umstvennoi rabotosposobnosti i bystrotu pereklyucheniya vnimaniya [The influence of the level of motor activity on the efficiency of mental performance and the speed of attention switching]. In *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii* [Health-saving technologies] (pp. 286–290) (in Russian).

Nobatova, O. (2026). Vliyanie sistemacheskoi fizicheskoi kul'tury i zdorovogo obraza zhizni na povyshenie akademicheskoi uspevaemosti i kognitivnogo razvitiya studentov [The influence of systematic physical culture and a healthy lifestyle on improving academic performance and cognitive development of students]. *KiberLeninka* [CyberLeninka]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-akademicheskoy-uspevaemosti-i-kognitivnogo> (in Russian).

Ozimko, U. N. (2025). Psikhoemotsional'nye efekty fizicheskoi aktivnosti v molodezhnoi srede [Psycho-emotional effects of physical activity in the youth environment]. In *Aktual'nye problemy sovremennoi meditsiny i farmatsii* [Actual problems of modern medicine and pharmacy] (pp. 445–448) (in Russian).

Perevoznikova, N. I. (2023). Vliyanie zanyatii fizicheskoi kul'tury na kontsentratsiyu vnimaniya i kognitivnye funktsii studentov [The influence of physical education classes on concentration of attention and cognitive functions of students]. *KiberLeninka* [CyberLeninka] (in Russian).

Physical fitness and life quality of female students with different classes of diseases / M. Kolokoltsev, E. Romanova, T. Martirosova [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2023. – Vol. 23, No. 1. – P. 128-133. – DOI 10.7752/jpes.2023.01016.

Selivanova, E. S. (2025). Vliyanie fizicheskikh nagruzok na ekzamenatsionnyi stress u studentov vuza [The influence of physical loads on examination stress among university students]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of P. F. Lesgaft University], 1(239), 345–349. (in Russian).

Pikhaev, R. R. (2025). Vliyanie fizicheskoi aktivnosti na kognitivnye funktsii organizma [The influence of physical activity on cognitive functions of the body]. *Nauki o zdorov'e* [Health Sciences]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-kognitivnye-funktsii-organizma> (in Russian).

Tret'yakov, A. S., Nakonechnaya, E. V., & Suvorova, N. V. (2025). Vliyanie fizicheskoi kul'tury i sporta na psikhologicheskoe sostoyanie studentov vo vremya ekzamenatsionnoi sessii [The influence of physical culture and sports on the psychological state of students during the examination session]. *Obrazovanie i pravo* [Education and Law], 3, 426–429 (in Russian) .

Tupichkov, T. (2025). Fizicheskaya kul'tura kak faktor profilaktiki stressov i psikhoemotsional'nogo vygoraniya u studentov [Physical culture as a factor in the prevention of stress and psycho-emotional burnout among students]. *KiberLeninka* [CyberLeninka] (in Russian).

Tyurina, I. V. (2026). Ekzamenatsionnyi stress u studentov: psikhofiziologicheskie posledstviya i profilaktika sredstvami fizicheskoi kul'tury [Examination stress in students: psychophysiological consequences and prevention by means of physical culture]. KiberLeninka [CyberLeninka]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyy-stress-u-studentov> (in Russian).

Fedorov, N. A. (2025). Vliyanie regulyarnykh fizicheskikh uprazhnenii na kognitivnye funktsii studentov [The influence of regular physical exercise on cognitive functions of students]. Molodoi uchenyi [Young Scientist], 47, 136–137. URL: <https://moluch.ru/archive/598/130349/> (in Russian).

Khairullin, R. R. (2024). Effektivnost' primeneniya fizicheskikh uprazhnenii dlya povysheniya stressoustoichivosti studentov vuzov [The effectiveness of physical exercises to increase stress resistance of university students]. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture] (in Russian).

Shakirov, A. I. (2026). Fizicheskaya aktivnost' kak sredstvo profilaktiki emotsional'nogo vygoraniya u studentov [Physical activity as a means of preventing emotional burnout among students]. Vestnik nauki [Bulletin of Science] (in Russian)