

УДК 378.172.

Профилактика стресса у студентов средствами физической культуры: от двигательной активности – к психоэмоциональной устойчивости

Беликова Елена Викторовна

старший преподаватель кафедры физического воспитания, e.belikowa.2012@yandex.ru

Ушаков Арсений Евгеньевич

Студент, Алтайский государственный педагогический университет,

ars.uae02@gmail.com

Prevention of stress in students through physical culture: from motor activity to psychoemotional stability

Elena Viktorovna Belikova

Senior Lecturer, Department of Physical Education, e.belikowa.2012@yandex.ru

Arseniy Evgenievich Ushakov

Student, Altai State Pedagogical University,

ars.uae02@gmail.com

Аннотация

Студенческая молодежь представляет особую группу риска в отношении стресса и психоэмоциональных нарушений. Учебная нагрузка, необходимость адаптации к новым условиям обучения, социальные и финансовые трудности создают мощное напряжение, требующее действенных профилактических мер. Физическая культура выступает инструментом, способным не только поддерживать соматическое здоровье, но и формировать психологическую устойчивость через систему физиологических и психологических механизмов. Целью исследования является анализ влияния регулярной двигательной активности на показатели стрессоустойчивости и психоэмоционального благополучия студентов российских вузов, выявление наиболее эффективных форм и методов физкультурно-оздоровительной работы. Методология исследования основана на анализе современных научных публикаций отечественных авторов (2022–2025 гг.), описывающих взаимосвязь физической активности с параметрами психического здоровья обучающихся. Результаты показывают, что систематические занятия физической культурой снижают уровень тревожности и нервно-психического напряжения, улучшают когнитивные функции, способствуют нормализации сна и повышению самооценки. Особую значимость приобретают аэробные циклические нагрузки, групповые тренировки, занятия на открытом воздухе и техники психофизической саморегуляции. Вместе с тем недостаточная двигательная активность студентов, усугубившаяся в период дистанционного обучения, требует пересмотра содержания и организации физического воспитания в вузах в направлении индивидуализации нагрузок и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика стресса, студенты, психоэмоциональная устойчивость, двигательная активность, тревожность, стрессоустойчивость, психическое здоровье, аэробные упражнения, саморегуляция.

Annotation

Students represent a special risk group regarding stress and psychoemotional disorders. Academic workload, the need to adapt to new learning conditions, social and financial difficulties create significant tension that requires effective preventive measures. Physical culture serves as a tool capable not only of maintaining somatic health but also of forming psychological resilience through a system of physiological and psychological mechanisms. The purpose of this study is to analyze the impact of regular physical activity on indicators of stress resistance and psychoemotional well-being of Russian university students, identifying the most effective forms and methods of physical culture and health work. The research methodology is based on the analysis of modern scientific publications by Russian authors (2022–2025), describing the relationship between physical activity and mental health parameters of students. The results show that systematic physical education classes reduce levels of anxiety and neuropsychological tension, improve cognitive functions, contribute to sleep normalization, and increase self-esteem. Aerobic cyclic exercises, group training, outdoor activities, and psychophysical self-regulation techniques acquire particular significance. At the same time, insufficient physical activity among students, aggravated during the period of distance learning, requires a revision of the content and organization of physical education in universities towards individualization of loads and formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, stress prevention, students, psychoemotional stability, motor activity, anxiety, stress resistance, mental health, aerobic exercise, self-regulation.

Переход от среднего образования к профессиональному сопровождается резким изменением социальной ситуации развития молодого человека. Новые требования к самоорганизации, интенсификация информационных потоков, трансформация режима дня и социального окружения создают предпосылки для развития стрессовых состояний. Учащение случаев депрессивных расстройств, тревожных реакций и психосоматических заболеваний среди студенческой молодежи подтверждает актуальность поиска доступных и физиологически обоснованных методов профилактики.

Стресс представляет неспецифическую реакцию организма на предъявляемые требования, и его воздействие может быть как мобилизующим, так и деструктивным. Хронический дистресс истощает адаптационные резервы, нарушает регуляторные механизмы центральной нервной системы, что проявляется в снижении работоспособности, нарушении сна, ослаблении иммунитета и развитии патологических состояний.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство укрепления соматического здоровья. Однако в последние десятилетия накоплен значительный объем данных о её влиянии на психическое состояние человека через нейрохимические, нейрофизиологические и психологические механизмы. Эндорфины, серотонин, дофамин – выработка этих биологически активных веществ активизируется при физических нагрузках умеренной интенсивности, создавая биохимический фундамент для снижения тревожности и улучшения эмоционального фона. Одновременно происходит переключение внимания с деструктивных переживаний на конкретную деятельность, что само по себе обладает терапевтическим потенциалом.

Для российской системы высшего образования характерна недостаточная представленность систематической двигательной активности в повседневной жизни студентов. Переход на дистанционные форматы обучения, произошедший в период пандемии, усугубил

проблему гиподинамии и создал дополнительные факторы риска для психоэмоционального здоровья молодежи.

Стресс в студенческой среде: масштаб проблемы и факторы риска

Студенчество переживает интенсивные нагрузки на протяжении всего периода обучения, однако пиковые значения стрессовых реакций приходятся на экзаменационные сессии, защиту курсовых и дипломных работ, периоды адаптации к новым условиям. Исследования психоэмоционального состояния первокурсников показывают, что у значительной части обучающихся диагностируются признаки нервно-психической дезадаптации, повышенная ситуативная и личностная тревожность, депрессивные симптомы. Около 15% студентов испытывают умеренно выраженную депрессию, 18% – серьезные тревожные расстройства (Бонкало, 2025).

Причины стресса многообразны. Интеллектуальные перегрузки сочетаются с дефицитом времени, финансовыми трудностями, неопределенностью профессионального будущего, конфликтами в межличностных отношениях. Отдельную группу стрессоров составляют нарушения режима сна и питания, характерные для студенческого образа жизни. Накопление недосыпания приводит к истощению нервной системы и снижению когнитивных функций – памяти, внимания, скорости обработки информации. Именно эти функции критически важны для успешной учебной деятельности, и их нарушение усиливает стресс, замыкая порочный круг.

Особую озабоченность вызывает распространенность неконструктивных способов совладания со стрессом. Курение, употребление алкоголя, избыточное погружение в виртуальное пространство социальных сетей и компьютерных игр – эти стратегии дают иллюзию облегчения, но не устраняют причин напряжения и усугубляют психофизиологическую дезадаптацию. По данным опросов, лишь треть студентов использует физическую активность как инструмент снятия стресса (Брыкина и др., 2021).

Анализ структуры заболеваемости студентов первого курса выявляет высокую распространенность патологий сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной систем, нарушений зрения, дисгармонизацию физического развития. На психическом уровне фиксируются низкие интегральные показатели здоровья, подверженность депрессии и тревоге при относительно высокой осведомленности в вопросах здорового образа жизни (Хонелидзе и др., 2020). Разрыв между знанием и поведением указывает на недостаточность просветительской работы и необходимость формирования устойчивых навыков саморегуляции.

Физиологические и психологические механизмы влияния физической активности на стрессоустойчивость

Двигательная активность запускает каскад физиологических реакций, затрагивающих функционирование центральной нервной системы, эндокринной и иммунной систем. При аэробных нагрузках умеренной интенсивности усиливается синтез эндорфинов – нейропептидов, обладающих анальгетическими и эйфоризирующими свойствами. Эндорфины модулируют восприятие боли, снижают уровень тревожности, создают ощущение благополучия. Параллельно активизируется выработка серотонина – нейромедиатора, дефицит которого ассоциирован с депрессивными расстройствами. Регулярные тренировки способствуют нормализации серотонинергической передачи, что улучшает эмоциональный фон и повышает стрессоустойчивость.

Физические упражнения снижают концентрацию кортизола – гормона стресса, хронически повышенный уровень которого приводит к истощению адаптационных ресурсов организма. Одновременно улучшается регуляция гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, что обеспечивает более адекватный ответ на стрессовые воздействия. Дозированная

физическая нагрузка тренирует адаптационные системы, повышая их резистентность к повторным стрессорам (Маглатюк и др., 2022).

На уровне головного мозга физическая активность стимулирует нейрогенез и синаптогенез, особенно в гиппокампе – структуре, играющей ключевую роль в процессах памяти и эмоциональной регуляции. Увеличивается выработка нейротрофического фактора мозга (BDNF), белка, обеспечивающего рост и выживание нейронов. У лиц с депрессией и тревожными расстройствами часто наблюдается уменьшение объема гиппокампа, и повышение уровня BDNF через физические упражнения может способствовать восстановлению структурных нарушений (Чистанова и др., 2024).

Улучшение кровоснабжения мозга при циклических нагрузках обеспечивает оптимизацию метаболических процессов в нервной ткани, что положительно сказывается на когнитивных функциях. Исследования показывают, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокую концентрацию внимания, лучшую оперативную память и скорость обработки информации, что непосредственно влияет на академическую успеваемость и уверенность в собственных силах.

Психологические механизмы действия физической активности не менее значимы. Занятия спортом формируют навыки целеполагания, планирования, саморегуляции. Достижение промежуточных результатов в тренировочном процессе повышает самооценку – веру в собственную способность справляться с трудностями. Это качество переносится на другие сферы жизни, включая учебную деятельность. Групповые формы занятий обеспечивают социальную поддержку, расширяют круг общения, создают ощущение принадлежности к сообществу, что особенно важно для первокурсников, переживающих период адаптации к новой среде (Колганова и др., 2020).

Формы и методы физкультурно-оздоровительной работы со студентами

Эффективность физической культуры как средства профилактики стресса зависит от правильного подбора форм и методов работы, учитывающих индивидуальные особенности и предпочтения обучающихся. Наиболее доказанным в отношении снижения депрессии и тревожности является действие аэробных циклических упражнений – бега, плавания, ходьбы, езды на велосипеде. Ритмичность движений, автоматизация моторных паттернов создают условия для медитативного состояния сознания, в котором снижается поток тревожных мыслей и усиливается связь с телесными ощущениями.

Плавание обладает дополнительным терапевтическим потенциалом за счет воздействия водной среды. Гидростатическое давление улучшает венозный отток, снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, создает условия для мышечной релаксации. Температурные раздражители активизируют терморегуляторные механизмы, тренируя адаптационные системы организма. Регулярные занятия плаванием снижают уровень ситуативной тревожности и улучшают качество сна (Балькова и др., 2020).

Бег трусцой, доступный и не требующий специального оборудования, может стать универсальным средством саморегуляции для студентов. Пробежки на свежем воздухе обеспечивают насыщение организма кислородом, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют выработке серотонина под действием солнечного света. Важно соблюдать принцип постепенности и индивидуализации нагрузок – начинать с непродолжительных пробежек умеренной интенсивности, постепенно увеличивая дистанцию и темп в соответствии с самочувствием.

Силовые тренировки также демонстрируют положительное влияние на психоэмоциональное состояние, хотя традиционно им уделялось меньше внимания в контексте профилактики стресса. Достижение видимых результатов в улучшении физической формы повышает самооценку и уверенность в себе, формирует позитивный образ тела. Процесс

преодоления физических усилий вырабатывает психологическую устойчивость, способность переносить дискомфорт и продолжать деятельность вопреки трудностям.

Групповые формы занятий – командные игры, групповые тренировки, секции по видам спорта – создают условия для развития коммуникативных навыков, формирования дружеских связей, получения социальной поддержки. Взаимодействие в команде требует координации действий, учета интересов партнеров, что развивает эмоциональный интеллект и навыки сотрудничества. Положительные эмоции, переживаемые в процессе игры, снижают уровень стресса и улучшают общее психологическое благополучие (Ромашов и др., 2025).

Особое значение имеют психофизические техники саморегуляции – йога, дыхательные практики, прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка. Эти методы формируют осознанное отношение к телесным ощущениям, обучают навыкам произвольной регуляции вегетативных функций, снижают мышечное напряжение. Практика осознанности (mindfulness), интегрированная в физические упражнения, усиливает их терапевтический эффект. Занятия йогой снижают уровень тревожности и стресса, улучшают эмоциональную регуляцию, повышают устойчивость к негативным переживаниям (Кохан и др., 2025).

Занятия на открытом воздухе обеспечивают дополнительные преимущества по сравнению с тренировками в закрытых помещениях. Контакт с природной средой снижает активность префронтальной коры, ответственной за руминативное мышление, способствует восстановлению внимания, уменьшает психическое утомление. Прогулки в парке, пробежки по лесным тропам, занятия скандинавской ходьбой сочетают физическую активность с благотворным воздействием природного окружения (Подлесная и др., 2025).

Препятствия к систематической физической активности студентов и пути их преодоления

Несмотря на очевидные преимущества физической культуры, уровень двигательной активности студентов остается недостаточным. По результатам опросов, лишь около трети обучающихся регулярно занимаются физическими упражнениями, причем интенсивность и продолжительность занятий часто не достигают рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения значений (минимум 150 минут аэробной нагрузки умеренной интенсивности в неделю).

Основными барьерами выступают дефицит времени, связанный с высокой учебной нагрузкой, недостаточная мотивация, отсутствие сформированной привычки к регулярным тренировкам, низкая самоэффективность в отношении физических упражнений. Часть студентов не испытывает удовольствия от физической активности, воспринимает её как дополнительное обременение, а не как ресурс для восстановления сил и улучшения самочувствия.

Период дистанционного обучения усугубил проблему гиподинамии. Отсутствие необходимости перемещения в университет, длительное нахождение перед экраном компьютера, нарушение режима дня привели к резкому снижению двигательной активности студентов. Это сказалось не только на физическом, но и на психическом здоровье – возросло число жалоб на утомляемость, нарушения сна, тревожность, депрессивные симптомы (Губарева и др., 2022).

Преодоление этих барьеров требует комплексного подхода, включающего изменение содержания и организации физического воспитания в вузах. Необходима индивидуализация нагрузок с учетом исходного уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов. Предоставление выбора видов физической активности повышает мотивацию и приверженность тренировкам. Важно интегрировать в учебный процесс не только практические занятия, но и образовательный компонент, формирующий понимание физиологических и психологических механизмов влияния физической культуры на здоровье, обучающий навыкам самостоятельной организации тренировочного процесса.

Создание благоприятной среды для физической активности на территории кампуса – оборудование площадок для воркаута, беговых дорожек, велопарковок – снижает организационные барьеры. Внедрение систем мониторинга физической активности с использованием фитнес-трекеров и мобильных приложений обеспечивает обратную связь, визуализирует прогресс, способствует поддержанию мотивации.

Отдельного внимания заслуживает работа с психологическими установками студентов. Распространение информации о связи физической активности с психоэмоциональным благополучием, академической успешностью, карьерными перспективами может изменить отношение к физической культуре из обязанности в ресурс личностного развития. Привлечение студентов-лидеров, организация спортивных мероприятий, челленджей, флешмобов создает социальный контекст, поддерживающий активный образ жизни.

Заключение

Профилактика стресса у студентов средствами физической культуры представляет научно обоснованное и практически реализуемое направление работы по сохранению психического здоровья молодежи. Систематическая двигательная активность через комплекс физиологических и психологических механизмов формирует психоэмоциональную устойчивость, снижает уровень тревожности и депрессивных проявлений, улучшает когнитивные функции, способствует социальной адаптации. Аэробные циклические нагрузки, групповые тренировки, занятия на открытом воздухе, психофизические техники саморегуляции – все эти формы работы обладают доказанным терапевтическим потенциалом и должны широко внедряться в практику физического воспитания в высших учебных заведениях.

Вместе с тем реализация этого потенциала сталкивается с рядом препятствий – недостаточной мотивацией студентов, дефицитом времени, отсутствием сформированных навыков самоорганизации физической активности. Преодоление этих барьеров требует системного подхода, включающего индивидуализацию программ физического воспитания, создание благоприятной инфраструктуры, формирование мотивации через образовательную работу и создание социального контекста, поддерживающего активный образ жизни.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию комплексных программ физкультурно-оздоровительной работы со студентами, интегрирующих различные формы двигательной активности, психологическое сопровождение, образовательный компонент. Особую актуальность приобретает изучение специфики физкультурной работы с различными категориями обучающихся – студентами с ограниченными возможностями здоровья, представителями различных курсов и специальностей, лицами с высоким уровнем учебного стресса. Только комплексный, индивидуализированный подход позволит максимально реализовать потенциал физической культуры как инструмента формирования психоэмоциональной устойчивости студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Бонкало Т.И., Полякова О.Б., Гребенникова В.М. Проблемное поле современных исследований учебного стресса студентов колледжей: мета-анализ публикаций Scopus 2024 // Проблемы современного педагогического образования. 2025. №1. С. 45-58. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemnoe-pole-sovremennyh-issledovaniy-uchebnogo-stressa-studentov-kolledzhey-meta-analiz-publikatsiy-scopus-2024> (дата обращения: 02.02.2026).
2. Брыкина В.А., Переузник А.З. Формирование стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры // Наука-2020. 2021. №7(52). С. 84-89. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-stressoustoychivosti-u-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 02.02.2026).

3. Хонелидзе Д.С., Родин Ю.И., Сорокоумова С.Н. Состояние физического и психического здоровья студентов на начальном этапе обучения в вузе // Вестник Мининского университета. 2020. Т. 8, №4. С. 10. URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1156> (дата обращения: 02.02.2026).
4. Маглатюк Т.В., Мискин С.С. Физические упражнения как средство улучшения психоэмоционального состояния студентов // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2022. №6(70). С. 245-251. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-uluchsheniya-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-studentov> (дата обращения: 02.02.2026).
5. Чистанова А.П., Милованов С.Н. Влияние физической активности на психологическое состояние // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2024. №3(49). С. 112-118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihiologicheskoe-sostoyanie> (дата обращения: 02.02.2026).
6. Колганова Е.Ю., Голушко Т.В. Организация внеучебной деятельности студентов средствами физической культуры // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2020. Т. 11, №1(43). С. 120-123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44189269> (дата обращения: 02.02.2026).
7. Балькова Д.В., Савельева О.В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №6(184). С. 34-38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-stressoustoychivost-studentov> (дата обращения: 02.02.2026).
8. Ромашов А.Ю., Посажеников И.Д. Влияние физической активности на развитие психологического здоровья у студента // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. Т. 37, №1. С. 48-54. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-razvitie-psihiologicheskoe-zdorovie-u-studenta> (дата обращения: 02.02.2026).
9. Кохан С.Т., Ангелова П., Серёдкин А.К. Анализ взаимосвязи показателей физической активности и психофизического здоровья студентов: обзор зарубежных исследований // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. Т. 37, №1. С. 85-93. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vzaimosvyazi-pokazateley-fizicheskoy-aktivnosti-i-psihiofizicheskogo-zdorovya-studentov-obzor-zarubezhnyh-issledovaniy> (дата обращения: 02.02.2026).
10. Подлесная Ю.В., Курылев С.В. Профилактика стресса и депрессии у студентов с помощью физической активности // Наука-2020. 2025. №1(76). С. 112-118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-stressa-i-depressii-u-studentov-s-pomoschyu-fizicheskoy-aktivnosti> (дата обращения: 02.02.2026).
11. Губарева Н.В., Балакин Ю.П., Колпакова Е.М., Гнездилов М.А. Мониторинг психоэмоционального состояния студенческой молодежи на занятиях физической культурой // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, №2. С. 18. URL: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-pomerov/2022-2/gubareva-2-2022> (дата обращения: 02.02.2026).