

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Булавинова Алина Геннадьевна, студент, специальность 38.05.01 Экономическая безопасность, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ростов-на-Дону, Россия
e-mail: bulavanovalina@mail.ru

Научный руководитель: **Айвазова Елена Сергеевна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ростов-на-Дону, Россия
e-mail: ayvazova-es@ranepa.ru

***Аннотация.** В статье проводится исследование влияния физической культуры на снижение стресса у студентов, что является актуальной проблемой в условиях возрастающей академической нагрузки. В работе был использован метод анонимного анкетирования. Анализ проблем организации занятий позволил выявить основные факторы, препятствующие эффективному снижению стресса. Научная новизна заключается в выявлении взаимосвязи между различными формами физической активности и психоэмоциональным состоянием студентов в конкретном вузе. Анализируются проблемы организации занятий в вузах и предлагаются решения, основанные на результатах анонимного анкетирования. Подчеркивается важность комплексного подхода для улучшения психоэмоционального состояния и успеваемости студентов. Физическое здоровье напрямую связано с психоэмоциональным состоянием. В современном мире молодое поколение должно быть здоровым и развитым, в этом заинтересовано общество.*

***Ключевые слова:** стресс, студенты, физическая культура, физические упражнения, психоэмоциональное состояние, снижение стресса, здоровье.*

***Для цитирования:** Булавинова А. Г. Влияние занятий физической культурой на снижение стресса у студентов // Шаг в науку. – 2026. – № 1. – С. 76–81.*

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STRESS REDUCTION IN STUDENTS

Bulavinova Alina Gennadyevna, student, specialty 38.05.01 Economic Security, South-Russian Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Rostov-on-Don, Russia
e-mail: bulavanovalina@mail.ru

Research advisor: **Ayvazova Elena Sergeevna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, South-Russian Institute of Management, branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Rostov-on-Don, Russia
e-mail: ayvazova-es@ranepa.ru

***Abstract.** The article studies the impact of physical culture on reducing stress among students, which is an urgent issue in the context of increasing academic workload. The study was conducted using an anonymous questionnaire method. The analysis of the problems associated with the organization of classes allowed for the identification of the*



main factors that hinder effective stress reduction. The scientific novelty of the article lies in the identification of the relationship between various forms of physical activity and the psych emotional state of students at a specific university. The article analyzes the problems associated with the organization of classes at universities and proposes solutions based on the results of the anonymous questionnaire. The importance of a comprehensive approach to improving the psycho-emotional state and academic performance of students is emphasized. Physical health is directly related to the psycho-emotional state. In today's society, the younger generation must be healthy and well-developed, as modern society has a vested interest in this.

Key words: *stress, students, physical education, physical exercises, psych emotional state, stress reduction, health.*

Cite as: Bulavinova, A. G. (2026) [The Impact of Physical Education on Stress Reduction in Students]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 1, pp. 76–81.

Здоровые студенты – залог успешной учебы и перспективного будущего для них! Именно физическое воспитание в вузе играет ключевую роль в формировании и поддержании крепкого здоровья студентов. Активный образ жизни – это не просто модно, это необходимо для высокой успеваемости, активной социальной жизни и профессиональной реализации на долгие годы.

Целью данного исследования является выяснение основных факторов, влияющих на снижение стресса у студентов. В учебный период у обучающихся на фоне большой загруженности, адаптации (первый курс) могут изменяться все когнитивные способности. Ухудшение внимания и памяти а, следовательно, и способности к воспроизведению необходимой информации – признаки стресса [4].

По определению выдающегося канадского врача и исследователя Ганса Селье [5], стресс – это неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз. Учёный рассматривал стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором, независимо от его природы. Стресс, являясь распространенной проблемой в студенческой среде, оказывает негативное воздействие на академическую успеваемость и общее благополучие. Хронический стресс может приводить к снижению когнитивных функций, ухудшению памяти, нарушению сна, депрессии, тревожности, а также к развитию различных заболеваний.

Академический (учебный) стресс является негативным последствием или стрессором для физиологического и психологического здоровья студентов [6]. От студента любого вуза и курса часто можно услышать, что он плохо спит или испытывает повышенную тревожность, то есть различные негативные психические свойства. Именно эти факторы возникают на фоне данного «академического» стресса, который отрицательно влияет на здоровье.

Занятия физической культурой рассматриваются как один из эффективных инструментов в борьбе с этим явлением. Регулярная двигательная активность,

несомненно, положительно влияет на организм, тем самым способствуя укреплению физического и психического здоровья. Что, в свою очередь, повышает сопротивляемость к стрессовым ситуациям и снижает проявления тревоги и подавленности. Таким образом, можно утверждать, что занятия спортом играют роль регулятора в системе «стресс – здоровье».

Именно культура физическая и спорт, являясь особым социальным феноменом, не ограничивается решением задач только физического развития. Физкультурно-спортивная деятельность реализует многие направления социального вектора, осуществляя свое оздоровительное и культурное значение. И это проявляется как в общественной жизни, так и в системе образования, воспитания и отдыха.

Эффективность в повышении уровня физической подготовленности студентов, их духовно-нравственной воспитанности доказали многочисленные исследования учёных и опыт применения средств и методов физической культуры в системе физического воспитания в образовательных заведениях [1].

В настоящее время от студентов нередко можно услышать о совмещении учебы, работы и, конечно же, посещения спортивного зала. Популяризация спорта в социальных сетях отражает растущее осознание его многогранной пользы. Помимо стремления к улучшению физической формы и укреплению здоровья, физические упражнения рассматриваются молодежью как эффективное средство отвлечения от внешних стрессоров и достижения психоэмоциональной релаксации. Типичный учебный день студента часто однообразен: подъём утром, далее долгие пары, дома – выполнение домашнего задания. Подобная рутинная, формирующая ощущение «дня сурка», потенциально способствует развитию стрессовых состояний. Однако интеграция физической активности в учебный график, например, посредством посещения занятий по физической культуре или выделения времени для тренировок в спортивном зале, способна привнести разнообразие и новые впечатления, смягчая негативное воздействие монотонности на психоэмоциональное состояние.

Современные ученые, в частности Бальсевич В. К., утверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют повышению уровня кровоснабжения в головном мозге, улучшают состояние центральной нервной системы. В силу того, что во время занятий повышается приток кислорода ко всем органам, включая мозг, формируется стрессоустойчивость, которая является профилактикой нервных и психических заболеваний [3]. Также отмечено, что во время двигательной активности образуются биологически активные вещества, которые борются с депрессией, повышают самооценку и стимулируют формирование чувства комфорта и удовлетворения. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует двигательную активность средней интенсивности не менее чем 2,5–5 часов в неделю¹. Можно сказать, что физическая культура также способствует формированию адекватной самооценки через улучшение своего физического и психоэмоционального состояния во время занятия. Эти два критерия непосредственно оказывают положительное воздействие физической культуры на психическое здоровье человека, что идет в противовес стрессу. Регулярные занятия способствуют развитию различных волевых качеств, например, самоконтроль, целеустремленность и решительность. Исследователи в области теории и методики физического воспитания

утверждают, что для поддержания организма взрослого человека в тонусе требуется 5 раз в неделю по 30 минут умеренной нагрузки, либо 3 раза в неделю по 20 мин интенсивной нагрузки [2].

В качестве практической части нашего исследования было проведено анонимное анкетирование среди студентов с использованием онлайн платформы «Яндекс», для проверки гипотезы о том, что занятия физической культурой в учебном заведении помогают бороться со стрессом. В анкетировании принимали участие 42 студента разных курсов. Анкетирование было представлено двумя блоками.

1. *Мотивация к занятиям физической культурой* (результаты представлены на рисунке 1):

– Что побуждает вас заниматься физической культурой? (Выберите несколько вариантов: улучшение физической формы, снятие стресса, социальное взаимодействие, рекомендации врача, другие причины).

Результаты: 1–17; 2–17; 3–1; 4–7; 5–0 (человек)

– Насколько для вас важны занятия физической культурой? (Оцените по шкале от 1 до 10, где 1 – совсем не важно, а 10 – очень важно).

Результаты: 1, 2, 3, 6–0; 4–2; 5–10; 7–6; 8–12; 9–9; 10–3 (человек)

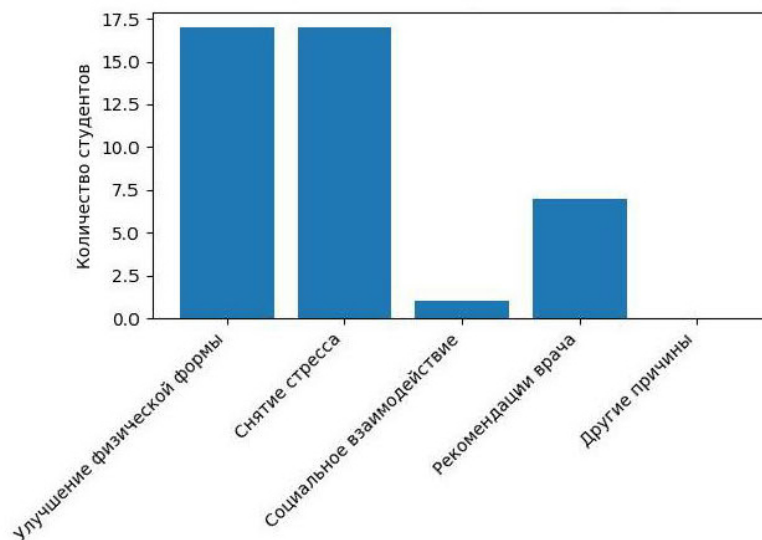


Рисунок 1. Мотивация к занятиям физической культурой

Источник: разработано автором на основе проведенного анкетирования

¹ Физическая активность // Всемирная Организация Здравоохранения. – 2024. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 28.10.2025).

2. Барьеры для занятий физической культурой (результаты представлены на рисунке 2):

– Что мешает вам заниматься физической культурой чаще или интенсивнее? (Выберите несколько вариантов: недостаток времени, финансовые трудно-

сти, плохое самочувствие, другие причины (можно заполнить)).

Результаты: 1–20; 2–10; 3–5. В качестве других причин студенты написали: ограничения по здоровью.

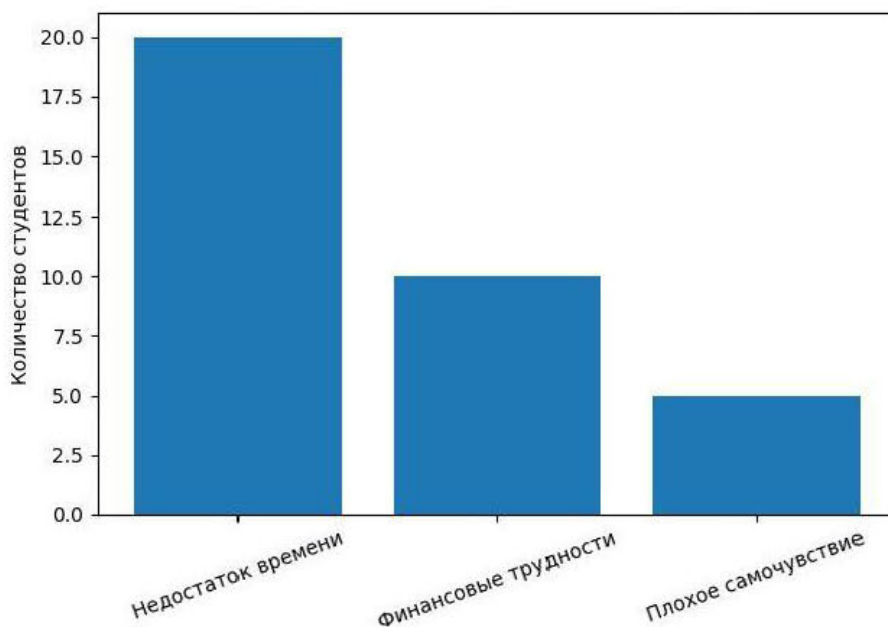


Рисунок 2. Барьеры для занятий физической культурой

Источник: разработано автором на основе проведенного анкетирования

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы.

Мотивация к занятиям физической культурой. Снятие стресса и улучшение физической формы – основные мотивы: результаты показывают, что снятие стресса (17 человек) и улучшение физической формы (17 человек) являются равнозначно важными факторами, побуждающими студентов к занятиям. Это подчеркивает осознание студентами связи между физической активностью и психоэмоциональным благополучием. Низкий показатель социального взаимодействия (1 человек) может указывать на то, что для большинства студентов физическая культура – это, прежде всего, индивидуальная практика, направленная на улучшение собственного состояния. Рекомендации врача (7 человек) говорят о том, что для некоторой части студентов занятия физкультурой являются необходимостью, продиктованной заботой о здоровье.

Результаты по оценке важности физической культуры представлены на рисунке 3. Большинство студентов оценивают важность занятий физической культурой достаточно высоко (от 5 до 10 баллов). Зна-

чительная доля респондентов выбрала оценки 8 (12 человек) и 9 (9 человек), что свидетельствует о понимании ценности физической активности для общего благополучия. Однако наличие студентов, оценивших важность на 4 балла (2 человека), указывает на необходимость дополнительной работы по повышению осознанности и мотивации.

Барьеры для занятий физической культурой. Недостаток времени – главный барьер: недостаток времени (20 человек) является наиболее распространенной причиной, препятствующей регулярным и интенсивным занятиям физической культурой. Это отражает высокую учебную нагрузку, особенно в периоды сессий, и загруженность студентов другими видами деятельности. Финансовые трудности (10 человек) нередко становятся серьезным препятствием для студентов, стремящихся регулярно заниматься физической культурой в вузе. Большинство студентов вынуждены самостоятельно обеспечивать себя, именно поэтому даже банальное приобретение специальной спортивной одежды может выступить в роли барьера для занятий. Плохое самочувствие

(5 человек) может быть связано как с общей усталостью и переутомлением, так и с наличием хронических заболеваний. Наличие ограничений по здоровью, указанных студентами в качестве «другой причины», также является важным фактором, который необходимо учитывать при организации занятий физической культурой (ЛФК и АФК).

Результаты проведенного анкетирования могут подтвердить, что студенты разделяют научную точку зрения о том, что физическая культура способствует снятию стресса. Тем не менее, дефицит времени ограничивает их в использовании в полной мере этого потенциала, что может привести к негативному психоэмоциональному состоянию и успеваемости.

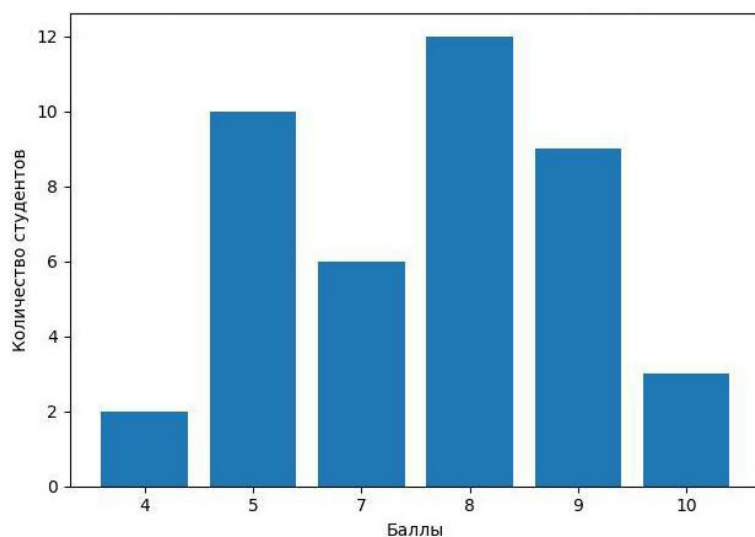


Рисунок 3. Оценка важности занятий физической культурой

Источник: разработано автором на основе проведенного анкетирования

Для эффективного снижения стресса у студентов посредством физической культуры необходимо комплексно подойти к организации занятий и созданию поддерживающей среды. Важно оптимизировать расписание, предлагая гибкий график посещения, как один из вариантов – в вечернее время, а также рассмотреть внедрение онлайн-платформ с записями занятий для обеспечения доступности для всех желающих. Одновременно нужна информационная работа – разъяснения о том, как физическая активность влияет на здоровье, учёбу и эмоциональное состояние. Не менее важно создание благоприятной социальной среды, способствующей взаимодействию и формированию позитивного отношения к физической культуре по-

средством организации совместных спортивных мероприятий и соревнований внутри вуза. Также нужно правильно регулировать нагрузку – после тренировки у студента должны оставаться силы, он не должен ощущать изнеможение.

В заключении, можно сказать, что физическая активность – это не просто про спорт и мышцы, это действительно мощный инструмент, который помогает студентам справляться с безумным ритмом жизни и давлением. Дисциплина физической культуры в вузе может значительно улучшить здоровье и благополучие молодежи, повысить их успеваемость и снизить риск развития депрессии и тревожных расстройств.

Литература

1. Айвазова Е. С., Дорофеева Е. Н., Дорофеев А. А. Влияние средств физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов // Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 28 июня 2021 года. – Чебоксары: Негосударственное образовательное частное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр», 2021. – С. 114–117. – EDN: XHDDVQ.
2. Айвазова Е. С., Матвиенко Д. В. Оптимальный объём двигательной активности, как физиологическая

основа здорового образа жизни // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 74-8. – С. 85–87. – <https://doi.org/10.18411/lj-06-2021-315>. – EDN: HUBVMT.

3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Киреева З. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности // Вестник Курганского государственного университета. Серия: Физиология, психология и медицина. – 2015. – № 2 (36). – С. 55–57. – EDN: VAUJLJ.

5. Физиология стресса: учебно-методическое пособие / сост. Ш. В. Куулар, У. В. Доржу, С. К. Сарыг. – Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2018. – 89 с.

6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Статья поступила в редакцию: 30.10.2025; принята в печать: 27.02.2026.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.