

Гревнак Софья Олеговна

студентка

Научный руководитель

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВОЗДЕЙСТВИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья рассматривает положительное воздействие систематических занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов. Подробно изучаются механизмы, посредством которых физическая активность снижает уровень стресса, тревоги и депрессии, улучшает когнитивную функцию, повышает самооценку и социальную адаптацию обучающихся. Освещаются эффективные формы физической активности, оптимально подходящие студентам, и подчеркивается необходимость включения физкультурных практик в образовательный процесс для укрепления психического здоровья и академической успеваемости.*

***Ключевые слова:** Студенты, физическое воспитание, психическое здоровье, стрессоустойчивость, стресс, тревога, когнитивное развитие, физическая активность, профилактика психических расстройств.*

Современный образовательный процесс в высшем заведении характеризуется высокой интенсивностью умственного труда, дефицитом времени и информационной перегрузкой. У студентов наблюдается рост уровня хронического стресса, тревожности, эмоционального выгорания и снижение концентрации внимания. Одновременно с этим фиксируется недостаточная двигательная активность – гиподинамия, которая усугубляет психическое неблагополучие.

Физическая культура в вузе традиционно рассматривается как средство поддержания соматического здоровья, однако её влияние на психическую сферу изучено недостаточно. Регулярные занятия физкультурой способствуют выработке эндорфинов, улучшению кровоснабжения головного мозга, нормализации сна и снижению уровня кортизола, что напрямую влияет на эмоциональное состояние и когнитивные способности.

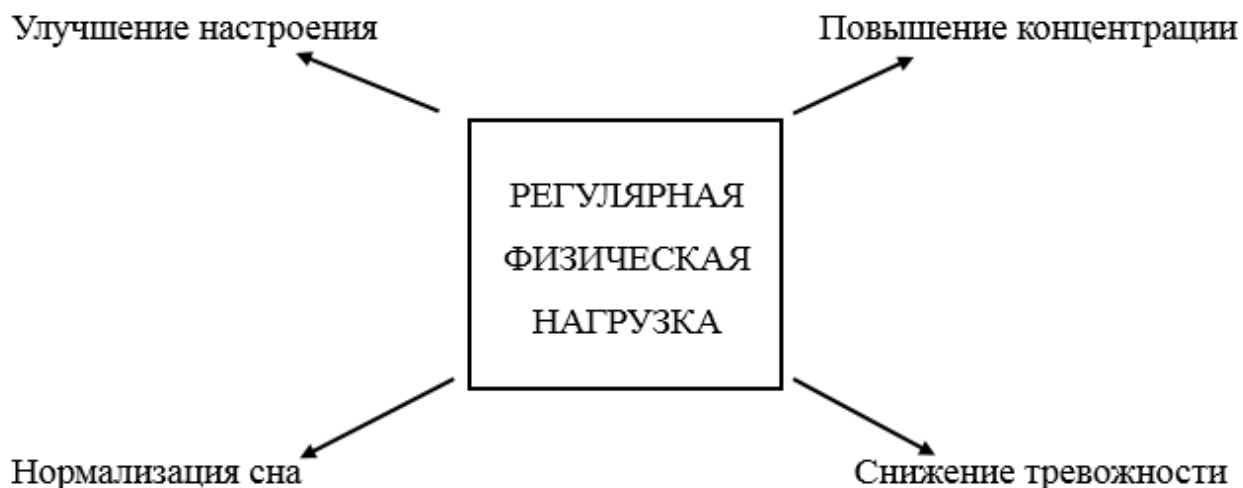


Рис. 1. Влияние регулярной физической нагрузки на основные компоненты психического здоровья студентов

На кафедре физического воспитания ДГТУ было проведено выборочное обследование студентов ($n=120$, 1–3 курсы) с использованием шкалы Гамильтона для оценки тревоги (HAM-A) и опросника PHQ-9 для выявления депрессивных симптомов. Респонденты были разделены на две группы: группа А (регулярная физическая активность не менее 3 раз в неделю) и группа Б (низкая физическая активность, менее 1 раза в неделю).

Результаты показали, что у студентов группы А средний балл тревожности был в 2,2 раза ниже, чем в группе Б. Выраженные депрессивные симптомы (умеренные и выше) выявлены у 5% студентов группы А и у 30% группы Б. Субъективно лучшую концентрацию внимания отметили 80% студентов из группы А против 37% из группы Б.

В таблице 1 представлено распределение студентов по уровню психического благополучия в зависимости от регулярности занятий физкультурой.

Таблица 1

Распределение студентов по уровню психического благополучия в зависимости от регулярности занятий физкультурой

№	Показатель психического здоровья	Группа с регулярной активностью (n=60)	Группа с низкой активностью (n=60)
1	Норма (отсутствие тревоги/депрессии)	48 (80%)	22 (37%)
2	Субклиническая тревога	9 (15%)	20 (33%)
3	Клинически выраженная тревога	3 (5%)	18 (30%)
4	Снижение когнитивной продуктивности	12 (20%)	39 (65%)

Значимость регулярных занятий физкультурой для психического здоровья студентов подтверждается также нейрофизиологическими механизмами: умеренная аэробная нагрузка улучшает нейропластичность, способствует росту фактора BDNF (нейротрофический фактор мозга) и снижает активность миндалевидного тела, отвечающего за реакции страха и тревоги.

Особенно эффективными оказались следующие формы занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика (10–15 мин) – нормализация циркадных ритмов;
- аэробные нагрузки средней интенсивности (бег, плавание, быстрая ходьба) – снижение тревожности;
- групповые виды спорта (волейбол, баскетбол) – уменьшение социальной изоляции и повышение самооценки;
- практики «осознанного движения» (йога, цигун) – снижение уровня кортизола и улучшение саморегуляции.

Известно, что хронический учебный стресс без адекватной физической разгрузки приводит к накоплению утомления, снижению успеваемости и формированию дезадаптивных поведенческих стратегий. В то же время включение регулярной физкультурной активности в режим дня студента действует как «психический буфер», смягчающий воздействие стрессоров.

Таким образом, состояние психического здоровья студентов, особенно в условиях интенсивного образовательного процесса, в значительной степени зависит от наличия систематической физической нагрузки. Полученные данные свидетельствуют о необходимости не просто формального присутствия на занятиях физкультурой, а формирования у студентов устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности как обязательного компонента здоровьесберегающей среды вуза.

Список литературы

1. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1995. – № 4. – С. 45–54.
2. Динамика показателей умственной и физической работоспособности студентов факультетов авиационных систем и комплексов // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28999> (дата обращения: 10.04.2026).
3. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. – М. : Изд-во Московского университета, 1980. – 440 с.
4. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов и преподавателей вуза / Ф.Г. Мухаметзянова, А.С. Кочура, А.Н. Самошина, А.Ш. Яруллина // Образование и право. – 2025. – № 5. – С. 684–691. DOI 10.24412/2076-1503-2025-5-684-691. EDN DDUMQD
5. Будыка Е.В. Двигательная активность студентов и психофизиология здоровья // НИР (отчёт). – М. : МГУ, 2020. – URL: <https://istina.msu.ru/projects/281328385/?ysclid=mohcrz9cig605082048> (дата обращения: 10.04.2026).
6. Оценка показателей психологического и функционального состояния организма студентов с различным уровнем физической активности // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 5(171). – С. 9–12. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/110011/view> (дата обращения: 10.04.2026). EDN URYGQP

7. Показатели умственной работоспособности и уровня напряжённости студентов (юношей) в недельном цикле // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=22720> (дата обращения: 10.04.2026).

8. Тихомиров Р.В. Влияние физической нагрузки различной направленности на когнитивные способности студентов / Р.В. Тихомиров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 3. – С. 57–65. DOI 10.24412/2305-8404-2025-3-57-65. EDN VWAGQQ