

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.015



Физическая культура как инструмент формирования психологической устойчивости студентов в образовательном процессе

^{1,2} Живодёров А.В., ¹ Гаврилова Е.А.,

¹ Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины,

² Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация: в настоящее время, одной из наиболее распространенных проблем людей развитых стран являются различного рода психоэмоциональные нарушения. Сложная экономическая обстановка и перегруз информационного пространства негативной информацией, увеличивает общее напряжение и данная ситуация однозначно влияет на всех членов общества. Коллективом авторов в статье было изучено влияние, оказываемое физической культурой и спортом на психологическое состояние студенческой молодежи на примере обучающихся в Санкт-Петербургском университете ветеринарной медицины, а также на их способность справляться со стрессом в процессе учебной деятельности. В процессе исследования был проведен анализ зарубежной и отечественной научно-методической литературы и рассмотрены механизмы, при помощи которых регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности и депрессии у обучающихся, улучшая настроение и общее психоэмоциональное благополучие контингента высших учебных заведений.

Ключевые слова: стресс, тревожные расстройства, физическая культура, спорт, молодежь, эмоциональная стабильность, здоровье, спортивные мероприятия, ЗОЖ, психоэмоциональное благополучие, физическая нагрузка

Для цитирования: Живодёров А.В., Гаврилова Е.А. Физическая культура как инструмент формирования психологической устойчивости студентов в образовательном процессе // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 160 – 165.

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

Physical education as a tool for the formation of students' psychological stability in the educational process

^{1,2} Zhivoderov A.V., ¹ Gavrilova E.A.,

¹ St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,

² St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract: currently, one of the most common problems of people in developed countries is various kinds of psychoemotional disorders. The difficult economic situation and the overload of the information space with negative information increases the overall tension and this situation clearly affects all members of society. The team of authors in the article studied the impact of physical culture and sports on the psychological state of students using the example of students at the St. Petersburg University of Veterinary Medicine, as well as on their ability to cope

with stress in the learning process. In the course of the research, an analysis of foreign and domestic scientific and methodological literature was carried out and the mechanisms by which regular physical activity helps to reduce anxiety and depression in students, improving the mood and general psycho-emotional well-being of the contingent of higher educational institutions were considered.

Keywords: stress, anxiety disorders, physical education, sports, youth, emotional stability, health, sports activities, healthy lifestyle, psycho-emotional well-being, physical activity

For citation: Zhivoderov A.V., Gavrilova E.A. Physical education as a tool for the formation of students' psychological stability in the educational process. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (2). P. 160 – 165.

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 7, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В современном мире, перенасыщенном информацией и многочисленными требованиями по отношению к субъекту, стресс, становится неотъемлемой частью жизни каждого из нас, особенно сильно поддаются его воздействию – студенческая молодежь. Учебная нагрузка, конкуренция, ожидания со стороны родителей и общества формируют значительный стресс, который негативно сказывается на психоэмоциональном и физическом состоянии студентов. В этой связи всё большее внимание уделяется механизмам, которые могут помочь молодым людям справляться с этими колоссальными нагрузками, одним из которых является физическая активность, а также занятия спортом. Многочисленные исследования показывают, что физическая активность существенно помогает снизить уровень тревожности, повышает настроение и формирует устойчивость к стрессовым ситуациям. Важно отметить, что занятия спортом могут не только служить средством расслабления, но и формировать навыки управления стрессом, такие как целеполагание, саморегуляция и позитивное мышление.

В данной публикации авторами было рассмотрено, как физическая культура и спорт способствуют преодолению стрессовых факторов в студенческой жизни, а также основные психологические механизмы, стоящие за этими процессами. Нами был проведен анализ отечественной и зарубежной методической литературы, в ходе которого были определены практические примеры внедрения спортивных мероприятий в образовательный процесс и их положительное воздействие на здоровье учащихся.

Психология спорта – это область психологии, которая изучает психические процессы и поведение спортсменов, а также психологические факторы, влияющие на спортивные результаты и физическую активность [3]. Она охватывает такие те-

мы, как мотивация, эмоции, самооценка, командная работа, стресс и восстановление.

Стресс в процессе обучения - это распространённое явление среди студенческой молодежи, которое может негативно сказываться на их психическом и физическом здоровье [5]. Согласно статистическим данным приведенным ниже:

- около 30-40% студентов испытывают высокий уровень стресса;

- 20% студентов сообщают о том, что стресс в учебе приводит к ухудшению академических результатов;

- примерно 50% учащихся ощущают значительный уровень тревожности перед экзаменами и зачетами [7].

Причинами стресса в процессе обучения могут послужить:

1. Высокая академическая нагрузка, обилие домашних заданий, контрольных, экзаменов и проектных работ, которые создают давление на студентов;

2. Конкуренция. Стремление к высоким оценкам и хорошему академическому успеху;

3. Недостаток времени. Учащиеся часто сталкиваются с нехваткой времени, что приводит к чувству беспомощности;

4. Социальные факторы. Влияние сверстников, межличностные отношения и несоответствие ожиданиям семьи [7];

5. Отсутствие навыков управления временем. Неправильное планирование и недостаток сна и отдыха, несамостоятельность могут привести к перегрузке и стрессу.

Материалы и методы исследований

Занятия спортом, положительно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. Различные виды физической нагрузки, оказывают разностороннее воздействие на психику обучающихся. Командные виды спорта такие, как футбол, баскетбол и т.д., способствуют формированию со-

циальных связей и дружеских отношений, что способствует улучшению общего настроения [6]. Так же физическая активность во время спортивных и подвижных игр снижает уровень кортизола (гормона стресса) [2].

Не менее эффективны в борьбе со стрессом индивидуальные занятия спортом, например, бег, плавание, гимнастика. Индивидуальные тренировки создают возможность сосредоточения на себе, что способствует самопознанию и уменьшению тревоги. Физическая активность способствует выделению эндорфинов и серотонина, что улучшает настроение. Более 80% специалистов рекомендуют регулярные занятия йогой или фитнесом. Йога фокусируется на дыхательных техниках и медитации, что способствует снижению уровня стресса и тревожности, и учит справляться с трудными эмоциями и стрессовыми ситуациями. Почти любая физическая активность, как правило, помогает улучшить качество сна и снизить уровень стрессовых гормонов.

Результаты и обсуждения

Спорт помогает справиться со стрессом и тревогой, вызванными не только бытовыми проблемами, но и учебным процессом. Специалисты рекомендуют регулярно посещать занятия спортом и активно внедрять физическую культуру в образовательный процесс, это должно помочь урегулировать развивающуюся проблему с повышенным уровнем стресса у молодежи [1].

Систематические занятия физической культурой и спортом в повседневной жизни студентов и выбор вида активности – важные аспекты поддержания здорового образа жизни.

Одной из сложнейших задач – является выбор индивидуально подходящего вида спорта. Для того, чтобы определить для себя оптимальную физическую нагрузку необходимо следовать несколькими этапами:

Во-первых, оценить свои предпочтения, какие виды физической активности нравятся. Если нравится работать в команде, выберите командные виды спорта (футбол, волейбол). Если предпочтения в пользу индивидуальных тренировок, стоит рассмотреть бег, плавание или йогу.

Во-вторых, необходимо учитывать уровень физической подготовки. Наиболее оптимально, начинать с легких тренировок и постепенно увеличивать нагрузку.

В-третьих, оценить свои физические ограничения, если таковые имеются. Если есть медицинские противопоказания или травмы, стоит обсудить возможность занятий со спортивным врачом

или тренером, чтобы выбрать наиболее подходящие виды активности [1].

Следуя вышеупомянутым рекомендациям, студенты высших учебных заведений смогут не только интегрировать физическую активность в свою жизнь, но и найти именно ту физическую активность, которая будет приносить радость и пользу.

Так как обозначенная нами проблема является предметом многочисленных самостоятельных исследований, мы ограничимся рассмотрением результатов мониторинга студенческой молодежи, проведенного на базе Санкт-Петербургского университета ветеринарной медицины.

По результатам анкетирования нами было выявлено следующее:

- 80% случаев опрошенных респондентов указывали на то, что регулярная и умеренная физическая нагрузка, предлагаемая в рамках освоения учебной программы университета, снизила уровень стресса почти на 40%. Так же, студенты отмечали, что стали более спокойными, после занятий ощущали приливы энергии и положительных эмоций.

- 15% опрошенных были менее удовлетворены своим психоэмоциональным состоянием, это может быть связано с более глубокими моральными факторами, возможными психологическими проблемами, данной категории опрошенных было рекомендовано обратиться к специалисту.

- 5% студентов были полностью недовольны результатом, скорее всего это связано с переизбытком физической нагрузки, чего нельзя допускать, в таких случаях организм испытывает сильное психологическое и физическое истощение. А так же возможно занятия были подобраны неверно. И не подходят респондентам.

Выводы

Таким образом, можно констатировать единство ранее проведенных исследований на том, что физическая культура способствует не только развитию физических навыков, но и формированию устойчивости к стрессовым ситуациям. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень тревожности, улучшают качество сна и способствуют выработке эндорфинов, что в свою очередь позитивно влияет на общее самочувствие. Систематические занятия физической культурой и спортом в образовательном процессе не только повышает академическую успеваемость студентов, но и способствует формированию здорового образа жизни. Важно продолжать модернизировать учебные программы, которые будут способствовать к мотивированию студентов к занятиям, ведь это не

только помогает справляться со стрессом, но и го и психологического благополучия нации.
закладывает фундамент для будущего физическо-

Список источников

1. Ашкинази С.М., Соколова И.В. Физической культуре студентов вузов – научный базис // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 32.
2. Гаврилова Е.А., Жаринова Е.Н. Оценка психофизических и функциональных особенностей студентов на занятиях по физической культуре и спорту с помощью теппинг-теста // Акмеология развития 2021. Методологические и методические проблемы: материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 01-31 мая 2021 года. Том Вып. 38. Санкт-Петербург: Научное учреждение "Центр стратегических исследований", 2021. С. 57 – 59.
3. Ключевская О.А., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом // Человек в мире спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта: в 3 ч. Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. Том Часть 1. Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2021. С. 185 – 190.
4. Мануйло И.В., Сергеев Г.А., Сытник Г.В. Регуляция неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов с помощью инновационных психотехнологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 427 – 431
5. Обвинцев А.А., Ашкинази С.М., Курьянович Е.Н. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 4. С. 25 – 28.
6. Бакулев С.Е., Таймазов В.А., Ашкинази С.М. и др. О приоритетных направлениях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в контексте разработки документов стратегического планирования // Человек в мире физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Петровская академия наук и искусств. Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2019. С. 53 – 69.
7. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Андреев В.В., Воронов И.А. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций. Москва: Издательский центр АГСПА, 2022. 216 с.
8. Андреев В.В., Андреев В.В., Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Психология преодоления в спорте. Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Сам Полиграфист", 2022. 304 с.
9. Сытник Г.В., Ашкинази С.М., Рагозина Н.А., Кузьмин В.В. Развитие массовой спортивной работы и пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников коммерческих организаций // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2022. № 2 (62). С. 42 – 48.
10. Сорокин В.П., Федюк Н.С., Сытник Г.В. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания // Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 96 – 100.
11. Таймазов В.А., Ашкинази С.М., Незвецкий Р.Ф. и др. "Спорт для всех": инновационные проекты и передовые практики в национальных системах физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 102.
12. Сытник Г.В., Ашкинази С.М. Интеграция вузов в формировании личности и гармоничном развитии личности // Архитектура университетского образования: новые возможности образования для суверенитета России: Сборник материалов VI Национальной научно-методической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 01-02 июня 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный экономический университет, 2023. С. 244 – 249.

References

1. Ashkinazi S.M., Sokolova I.V. Physical education of university students – a scientific basis. Theory and practice of physical education. 2009. No. 4. P. 32.
2. Gavrilova E.A., Zharinova E.N. Evaluation of psychophysical and functional characteristics of students in physical education and sports classes using a tapping test. *Acmeology of Development* 2021. Methodological and methodological problems: materials of the international scientific and practical conference, St. Petersburg, May 01-31, 2021. Vol. Iss. 38. St. Petersburg: Scientific Institution "Center for Strategic Studies", 2021. P. 57 – 59.
3. Klyuchevskaya O.A., Ragozina N.A., Sytnik G.V. Social design as an administrative method of involvement in physical education and sports. A person in the world of sports: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference of young researchers with international participation, dedicated to the 125th anniversary of the National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft: at 3 o'clock. St. Petersburg, September 27 – 08 2021. Volume Part 1. St. Petersburg: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Education, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg", 2021. P. 185 – 190.
4. Manuilo I.V., Sergeev G.A., Sytnik G.V. Regulation of unfavorable conditions of highly qualified biathletes with the help of innovative psychotechnologies. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft*. 2023. No. 7 (221). P. 427 – 431
5. Obvintsev A.A., Ashkinazi S.M., Kuryanovich E.N. Maintaining health and a healthy lifestyle in physical education and sports activities. *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*. 2016. No. 4. P. 25 – 28.
6. Bakulev S.E., Taymazov V.A., Ashkinazi S.M. et al. On the priority areas of development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 in the context of the development of strategic planning documents. A person in the world of physical culture and sports: problems and prospects for the development of university education in the field of physical culture and sports. Ministry of Sports of the Russian Federation, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft; Petrovskaya Academy of Sciences and Arts. St. Petersburg: Polytech-Press, 2019. P. 53 – 69.
7. Sytnik G.V., Ashkinazi S.M., Andreev V.V., Voronov I.A. Features of psychological crises and ways to overcome them by athletes of various specializations. Moscow: AGSPA Publishing Center, 2022. 216 p.
8. Andreev V.V., Andreev V.V., Sytnik G.V., Ashkinazi S.M. Psychology of overcoming in sports. Moscow: Limited Liability Company "Sam Polygraphist", 2022. 304 p.
9. Sytnik G.V., Ashkinazi S.M., Ragozina N.A., Kuzmin V.V. Development of mass sports activities and promotion of healthy lifestyle among employees of commercial organizations. *Psychology and pedagogy of sports activities*. 2022. No. 2 (62). P. 42 – 48.
10. Sorokin V.P., Fedyuk N.S., Sytnik G.V. Breathing exercises as a means of rehabilitation of students after acute inflammatory diseases of the respiratory system. *Physical education of students*. 2021. No. 70. P. 96 – 100.
11. Taymazov V.A., Ashkinazi S.M., Nezvetsky R.F. et al. "Sports for all": innovative projects and best practices in national systems of physical education. *Theory and practice of physical education*. 2016. No. 1. P. 102.
12. Sytnik G.V., Ashkenazi S.M. Integration of universities in the formation of personality and harmonious development of personality. *Architecture of university education: new educational opportunities for the sovereignty of Russia: Collection of materials of the VI National scientific and methodological conference with international participation, St. Petersburg, June 01-02, 2023*. St. Petersburg: St. Petersburg State University of Economics, 2023. P. 244 – 249.

Информация об авторах

Живодёров А.В., кандидат педагогических наук, доцент, SPIN-код1648-729, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины; Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, zhivoderov74@mail.ru

Гаврилова Е.А., Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, SPIN-код 6230-7612, gavruha07@mail.ru

© Живодёров А.В., Гаврилова Е.А., 2025