



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 4 / 2025, Vol. 6, Iss. 4 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

УДК 378.17

Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов в условиях учебного процесса

¹ Малиновская О.В.,

² Немова О.А.,

² Лаптева И.А.,

³ Бурьянова А.А.,

¹ Тихоокеанский государственный университет

² КГБ ПОУ Хабаровский промышленно-экономический техникум

³ Дальневосточный институт управления Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

Аннотация: задачей данной работы является анализ воздействия физических упражнений на эмоциональное благополучие учащихся во время обучения. В целях реализации поставленной задачи необходимо провести исследование текущих работ в данной сфере, определить основные элементы, оказывающие влияние на эмоциональное здоровье учащихся, а также сформулировать рекомендации по включению физкультуры в учебный план для повышения уровня их здоровья.

Основной вклад данного исследования состоит в более глубоком анализе связи между физическими упражнениями и эмоциональным благополучием учащихся. Ценность данного подхода состоит в создании указаний, применимых учебными заведениями для формирования поддерживающей атмосферы, направленной на улучшение эмоционального благополучия учащихся посредством физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, влияние, тренировки, мотивация, стресс

Для цитирования: Малиновская О.В., Немова О.А., Лаптева И.А., Бурьянова А.А. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов в условиях учебного процесса // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 4. С. 65 – 69.

Поступила в редакцию: 11 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 04 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

The influence of physical activity on the psycho-emotional state of students in the context of the educational process

¹ Malinovskaya O.V.,

² Nemova O.A.,

² Lapteva I.A.,

³ Bur'yanova A.A.,

¹ Pacific National University

² Khabarovsk Industrial and Economic College

³ Far Eastern Institute of Management, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

Abstract: the objective of this paper is to analyze the impact of physical exercise on the emotional well-being of students during their studies. In order to achieve this goal, it is necessary to conduct a study of current work in this area, identify the main elements that affect the emotional health of students, and formulate recommendations for the inclusion of physical education in the curriculum to improve their health.

The main contribution of this study is a deeper analysis of the relationship between physical exercise and the emotional well-being of students. The value of this approach is to create guidelines that are applicable by educational institutions to create a supportive atmosphere aimed at improving the emotional well-being of students through physical activity.

Keywords: physical education, psycho-emotional state, influence, training, motivation, stress

For citation: Malinovskaya O.V., Nemova O.A., Lapteva I.A., Bur'yanova A.A. The influence of physical activity on the psycho-emotional state of students in the context of the educational process. *Pedagogical Education*. 2025. 6 (4). P. 65 – 69.

The article was submitted: March 11, 2025; Approved after reviewing: April 04, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

Введение

В процессе написания данной работы была использована литература и статьи, относящиеся к теме исследования. Затем информация была проанализирована, и выделены ключевые моменты, имеющие отношение к изучаемому вопросу.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании общего здоровья и благополучия индивида. Для студентов, которые сталкиваются с интенсивным учебным процессом, регулярные физические нагрузки становятся особенно актуальными. Они не только улучшают физическое состояние, но и положительно влияют на психоэмоциональное благополучие, что подтверждается множеством исследований. В современных условиях образовательной среды, характеризующейся высокой учебной нагрузкой и частыми стрессами, физическая активность может стать важным инструментом для поддержания баланса индивидуального между учёбой и личной жизнью.

Психоэмоциональное состояние студентов в значительной степени определяется условиями их учебной деятельности. Высокая учебная нагрузка, необходимость адаптации к новым условиям обучения, а также социальные и личные факторы создают предпосылки для возникновения стресса, тревожности и других негативных состояний.

Эти проблемы могут негативно сказываться как на академической успеваемости, так и на общем благополучии студентов. В связи с этим поиск эффективных методов снижения уровня стресса и повышения психоэмоционального благополучия становится актуальной задачей [5, с. 400].

Психоэмоциональное состояние представляет собой совокупность эмоциональных и психологических аспектов, которые характеризуют внутреннее состояние человека в определенный момент времени. Оно включает такие компоненты, как настроение, уровень стресса, эмоциональная стабильность и общее субъективное ощущение благополучия.

Ключевые характеристики психоэмоционального состояния студентов включают уровень стресса, эмоциональную устойчивость и способность к адаптации в условиях учебного процесса. Исследование, проведенное в 2020 году в университете Гарварда, выявило, что около 60% студентов испытывают значительный уровень

стресса, что негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Это акцентирует внимание на необходимости изучения факторов, способствующих улучшению эмоционального благополучия студентов, а также разработки методов его поддержания.

Стресс – это один из главных факторов, оказывающих влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Уровень стресса, обусловленный учебной нагрузкой, сроками выполнения заданий, экзаменами и необходимостью совмещать учёбу с другими обязанностями, может привести к эмоциональному выгоранию и ухудшению когнитивных функций. Исследование Американской психологической ассоциации показывает, что 87% студентов колледжей в США отмечают негативное влияние стресса на свою академическую успеваемость. Это подчеркивает важность разработки стратегий управления стрессом для улучшения психоэмоционального состояния студентов. Регулярные физические нагрузки могут значительно улучшать психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и повышая общее удовлетворение жизнью [6, с. 23].

Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может стать важным инструментом в борьбе с академическим стрессом, способствуя не только улучшению физического состояния, но и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям.

Материалы и методы исследований

Многочисленные исследования подтверждают значительную роль физической активности в улучшении психоэмоционального состояния. В частности, согласно исследованию, опубликованному в журнале [2, с. 6], регулярные физические упражнения снижают уровень депрессии на 26%. Это связано с тем, что физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые способствуют улучшению настроения. Исследования также показывают, что даже умеренные физические нагрузки могут положительно влиять на психическое здоровье. Хоффман (2017) отмечает, что «физическая активность и здоровый образ жизни способствуют улучшению психоэмоционального состояния студентов, что подтверждается множеством исследований» [8, с. 86].

Примеры конкретных исследований демонстрируют, как физическая активность помогает справляться со стрессом. В исследовании Гарвардского университета (2019) было установлено, что студенты, занимающиеся аэробикой три раза в неделю, показывают улучшение когнитивных функций и эмоционального состояния.

Это обусловлено тем, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола, гормона стресса, и помогают организму расслабиться, что особенно актуально в условиях учебной нагрузки. Гришина и Лугинина (2024) подчеркивают, что «регулярные физические упражнения выделяются как мощная и влиятельная практика, способствующая хорошему самочувствию».

Результаты и обсуждения

Сравнительный анализ различных исследований позволяет выделить наиболее эффективные типы физической активности для улучшения психоэмоционального состояния. В отчёте Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ, 2020) отмечается, что аэробные упражнения, такие как бег и плавание, снижают уровень стресса и тревожности в среднем на 20%. Это связано с их способностью улучшать кровообращение и стимулировать выработку эндорфинов. Козлова и Михайлова (2019) подчеркивают, что «выработка эндорфинов, известных как «гормоны счастья», является одним из наиболее заметных физиологических эффектов плавания. Эти гормоны не только поднимают настроение, но и уменьшают тревогу и стресс» [3, с. 151]. Таким образом, аэробные нагрузки можно считать особенно полезными для студентов, способствуя не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию.

Физическая активность положительно сказывается на настроении благодаря выработке эндорфинов – химических соединений, действующих как естественные антидепрессанты. Эти вещества выделяются в мозге во время физической нагрузки, способствуя ощущению счастья и удовлетворения. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения снижают симптомы депрессии и улучшают общее психоэмоциональное состояние.

Кроме того, физическая активность способствует более эффективной адаптации организма к стрессу благодаря изменениям в гормональных реакциях. Занятия спортом также оказывают влияние на нейротрансмиттеры в мозге, такие как дофамин и серотонин, что усиливает их позитивное воздействие. Таким образом, физическая активность может стать эффективным способом борьбы с негативными эмоциональными состояниями, особенно для студентов.

Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола, известного как гормон стресса, который выделяется организмом в ответ на эмоциональные и физические нагрузки. Это уменьше-

ние уровня кортизола помогает студентам справляться с напряжением, вызванным учебным процессом, и предотвращает развитие хронического стресса. При этом физическая активность улучшает общее самочувствие, что делает её важным элементом в поддержании психоэмоционального здоровья.

Занятия спортом в группе или участие в командных видах спорта способствуют социальной интеграции, что имеет ключевое значение для поддержания психоэмоционального благополучия студентов. Совместные физические активности укрепляют чувство принадлежности к обществу, снижают ощущение одиночества и помогают формировать новые социальные связи. Это особенно важно для студентов, которые могут испытывать изоляцию в условиях интенсивного учебного процесса.

Физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, такие как память, концентрация и способность к обучению. Это связано с улучшением кровоснабжения мозга во время физической нагрузки, что способствует повышению эффективности его работы. Для студентов это может означать более успешное усвоение учебного материала и повышение общей продуктивности в образовательной деятельности.

Только физическая активность, осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, могут сохранить и укрепить состояние здоровья [5, с. 400]. Таким образом, физическая активность не только является важным аспектом учебного процесса, но и основой для общего благополучия студентов.

Для разработки эффективных программ физической активности в учебных заведениях важно провести тщательный анализ потребностей и возможностей студентов. Это позволяет учесть их возрастные, физические и психологические особенности, а также уровень физической подготовки.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, молодёжь в возрасте от 18 до 24 лет должна уделять не менее 150 минут физической активности средней интенсивности в неделю для поддержания здоровья. Тем не менее, реальная активность студентов часто оказывается ниже этих стандартов из-за высокой учебной нагрузки и недостатка мотивации. Понимание этих факторов является ключевым для создания востребованных и эффективных программ. Физическая культура и спорт в настоящее время стали важными компонентами образовательных программ в системе высшего и профессионального образования, так как здоровый образ жизни, физическая активность и спорт составляют неотъемлемые элементы полноценной жизни человека.

Психологические подходы играют ключевую роль в мотивации студентов к физической активности. Одним из наиболее эффективных методов является использование позитивного подкрепления, которое включает поощрение за участие в спортивных мероприятиях. Согласно данным

Всемирной организации здравоохранения, регулярные физические нагрузки снижают уровень депрессии у студентов на 30%, что делает акцент на эмоциональные выгоды от физической активности важным аспектом мотивации. Кроме того, создание благоприятной атмосферы, где студенты чувствуют поддержку и понимание, также способствует их вовлеченности в физические упражнения.

Выводы

В ходе исследования была выявлена важная роль физической активности в улучшении психоэмоционального состояния студентов. Проведённый анализ продемонстрировал, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса, повышению настроения и общей удовлетворённости жизнью. Практическое значение данной работы заключается в возможности использования полученных результатов для разработки программ физической активности, ориентированных на потребности студентов. Рекомендуется интеграция мероприятий, направленных на повышение физической активности, в образовательный процесс, таких как обязательные занятия спортом, организация спортивных мероприятий и создание условий для индивидуальных тренировок. Это поможет улучшить психоэмоциональное состояние студентов, повысить их академическую успеваемость и общее качество жизни.

Список источников

1. Бурмистров Н.В. Научные открытия 2024: сборник материалов LV-ой международной очно-заочной научно-практической конференции: в 3 т. М.: Издательство НИЦ «Империя», 2024. Т. 1. 173 с.
2. Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Балакшина Е.В. Психологические детерминанты качества жизни студентов вуза // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». 2022. № 4 (61). С. 5 – 6.
3. Злобина Е.Ю. Сборник материалов LII Всероссийской итоговой студенческой научной конференции ИЭиУ ФГБОУ ВО «УдГУ». Ижевск: Удмуртский университет, 2024. 289 с.

4. Леонтьев А.В. «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»: материалы Всероссийской с международным участием заоч. науч.-практ. конф. Казань, 24-25 марта 2022 г. Казань: Казан. гос. энерг. ун-т, 2022. 435 с.
5. Ломовцева Н.В. Образование на современном этапе: тренды, инновации, перспективы: сборник статей всероссийской научно-методической конференции. Екатеринбург 27 апреля 2023 г. Изд-во Уральского ГАУ. 2023. 400 с.
6. Самусенков О.И., Лемешко Я.А. Влияние физической активности на ментальное здоровье студентов // Международный научный журнал «Вектор научной мысли». 2023. № 5. 23 с.
7. Сорокин А.В. Международный научно-практический журнал «Интеграция наук» // Интеграция наук. Научно-издательский центр «Империя». 2017. № 2 (6). 2017. 12 с.
8. Темченко В.А., Сиренко Р.Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 99 – 100.

References

1. Burmistrov N.V. Scientific discoveries 2024: collection of materials of the LV-th international in-person and correspondence scientific-practical conference: in 3 volumes. Moscow: Publishing house of the Research Center "Imperia", 2024. Vol. 1. 173 p.
2. Evstifeeva E.A., Filippchenkova S.I., Balakshina E.V. Psychological determinants of the quality of life of university students. Bulletin of Tver State University. Series "Pedagogy and Psychology". 2022. No. 4 (61). P. 5 – 6.
3. Zlobina E.Yu. Collection of materials of the LII All-Russian final student scientific conference of the Institute of Economics and Management of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Udmurt State University". Izhevsk: Udmurt University, 2024. 289 p.
4. Leontyev A.V. "Physical Education, Sports, Tourism: Science, Education, Information Technology": Proceedings of the All-Russian with International Participation Correspondence Scientific and Practical Conf. Kazan, March 24-25, 2022 Kazan: Kazan. State Power Engineering University, 2022. 435 p.
5. Lomovtseva N.V. Education at the Present Stage: Trends, Innovations, Prospects: Collection of Articles from the All-Russian Scientific and Methodological Conference. Yekaterinburg, April 27, 2023. Publishing House of the Ural State Agrarian University. 2023. 400 p.
6. Samusenkov O.I., Lemeshko Ya.A. The Impact of Physical Activity on the Mental Health of Students. International Scientific Journal "Vector of Scientific Thought". 2023. No. 5. 23 p.
7. Sorokin A.V. International scientific and practical journal "Integration of Sciences". Integration of Sciences. Scientific Publishing Center "Empire". 2017. No. 2 (6). 2017. 12 p.
8. Temchenko V.A., Sirenko R.R. Sectional form of organization of physical education of students. Physical education of students. 2010. No. 3. P. 99 – 100.

Информация об авторах

Малиновская О.В., старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, malinovska25@yandex.ru

Немова О.А., кандидат педагогических наук, доцент, Хабаровский промышленно-экономический техникум, ne-rok@mail.ru

Лаптева И.А., преподаватель, Хабаровский промышленно-экономический техникум, lia1972ok@yandex.ru

Бурьянова А.А., старший преподаватель, Дальневосточный институт управления Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, ana.byryanova@yandex.ru

© Малиновская О.В., Немова О.А., Лаптева И.А., Бурьянова А.А., 2025