



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

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 10 / 2025, Vol. 6, Iss. 10 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

УДК 796.01

## Физическая культура и спорт как способ профилактики стрессового состояния

<sup>1</sup> Панов Е.В.,

<sup>1</sup> Сибирский юридический институт МВД России

**Аннотация:** в статье поднимается вопрос о роли физической культуры и спорта как одного из эффективного способа профилактики стрессового состояния учащейся молодежи, а также другого контингента населения в нашем современном социальном обществе. Проведен анализ научно-методических источников и обобщения результатов эмпирических наблюдений в этом направлении, который показал высокую эффективность регулярной и систематической физической активности как доступного и естественного способа поддержания психологического благополучия. Изучены научные подходы к проблеме стрессового состояния обучающейся молодежи, а также его влияния на современное социальное общество. Разобраны виды физических упражнений, благоприятно воздействующие на нервную систему и влияние спорта на уровень снижения тревожности и повышение эмоциональной устойчивости. Выявлены формы и виды физической активности, оказывающие эффективное антистрессовое воздействие на организм человека. Проведено обобщение эмпирических данных по снижению тревожности и эмоционального напряжения у людей, занимающихся физической культурой и спортом. Предложены ряд рекомендаций для практического внедрения регулярных и систематических занятий физическими упражнениями и спортом с целью профилактики стрессовых состояний у человека не зависимо от возраста и социальной занятости в современном обществе.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, стресс, профилактика, тревожность, психоэмоциональное состояние, адаптация, физическая активность, социальное общество, молодое поколение

**Для цитирования:** Панов Е.В. Физическая культура и спорт как способ профилактики стрессового состояния // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 10. С. 177 – 181.

Поступила в редакцию: 20 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 19 августа 2025 г.; Принята к публикации: 30 сентября 2025 г.

## Physical education and sport as a means of preventing stress

<sup>1</sup> Panov E.V.,

<sup>1</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

**Abstract:** the article raises the issue of the role of physical education and sports as one of the effective ways to prevent stress among students and other groups of the population in our modern social society. The analysis of scientific and methodological sources and generalization of the results of empirical observations in this area has been conducted, which has shown the high efficiency of regular and systematic physical activity as an accessible and natural way to maintain psychological well-being. Scientific approaches to the problem of stress among students and its impact on modern social society have been studied. The types of physical exercises that have a beneficial effect on the nervous system and the impact of sports on the level of reducing anxiety and increasing emotional stability have been analyzed. The forms and types of physical activity that have an effective anti-stress effect on the human body have been identified. A generalization of empirical data on reducing anxiety and emotional stress in people involved in physical education and sports has been carried out. A number of recommendations have been proposed for the practical implementation of regular and systematic physical exercises and sports in order to prevent stress in humans, regardless of age and social employment in modern society.

**Keywords:** physical education, sport, stress, prevention, anxiety, psycho-emotional state, adaptation, physical activity, social society, young generation

**For citation:** Panov E.V. Physical education and sport as a means of preventing stress. Pedagogical Education. 2025. 6 (10). P. 177 – 181.

The article was submitted: July 20, 2025; Approved after reviewing: August 19, 2025; Accepted for publication: September 30, 2025.

### Введение

В социальной и образовательной среде уровень стресса продолжает возрастать. Напряжение, высокая информационная нагрузка, сложности адаптации в новом коллективе – все способствует формированию хронического стресса, тревожных и депрессивных состояний [6, с. 124]. По данным ряда исследований, продолжительное воздействие стресс-факторов снижает когнитивные способности и мотивацию к работе и вызывает психосоматические расстройства [9, с. 144].

На данном фоне актуальность приобретает поиск доступных методов профилактики и коррекции стрессовых состояний. Одним из методов выступает физическая культура – систематические занятия двигательной активностью, направленные на поддержание физической формы и на укрепление психологического здоровья [1, с. 71].

Анализ научно-методических источников показал, что проблема профилактики стресса средствами физической активности рассматривается отечественными исследователями с различных научных и практических позиций. Гиззатова Р.Р. и Хайруллин И.Т. (2025) делают упор на снижение уровня стресса в результате занятий физической культурой [1], Мартынова А.М. (2024) изучает действенность борьбы с хроническим стрессом [2], Питкин В.А. (2023) рассматривает эмпирическую сторону психоэмоционального состояния [3]. Значение придается вопросам адаптации, профилактики депрессии, формированию стрессоустойчивости, улучшению эмоционального фона, и повышению общей успеваемости. Данные исследования создают теоретическую основу и подтверждают практическую ценность применения физической активности в образовательной среде.

### Материалы и методы исследований

Исследование опирается на анализ отечественных научных публикаций, посвященных влиянию физической активности на психоэмоциональное состояние общества, в том числе и студентов. В качестве основного метода использован теоретический анализ научной литературы за 2023-2025 годы, в которых обобщены эмпирические данные, полученные в процессе наблюдений, опросов, анкетирования и психологического тестирования.

Цель анализа заключалась в выявлении закономерностей между уровнем физической активности студентов и выраженностью стрессовых состояний. Среди отобранных источников выделяются работы, содержащие статистические сведения, опросные листы, опросы по шкале тревожности и данные об изменениях физиологических показателей (частота сердечных сокращений, уровень кортизола и др.) у студентов, систематически занимающихся спортом.

В исследовании Гиззатовой Р.Р. и Хайруллина И.Т. представлена модель сравнительного анализа студентов, посещающих занятия физической культурой и ведущих малоподвижный образ жизни. Методика содержала анкетирование и обработку данных с использованием математико-статистических методов [1, с. 71]. Авторы пришли к выводу, что у физически активных студентов уровень ситуативной тревожности в 1,5-2 раза ниже, чем у их малоподвижных сверстников.

Подобный методологический подход использовала и А.М. Мартынова, изучая студентов, находящихся в состоянии хронического стресса. В работе применена оценочная шкала психоэмоционального состояния и сравнение с контрольной группой, не посещающей спортивные секции [2, с. 1146]. По результатам двухмесячного наблюдения в группе студентов, систематически занимавшихся физическими упражнениями, наблюдалось снижение выраженности депрессивных и тревожных проявлений более чем на 35%.

В исследовании Питкина В.А. сделан упор на эмпирическое изучение индивидуальных стратегий преодоления стресса с помощью физических упражнений. Методика содержала опрос студентов по методике С. Лазаруса на предмет копинг-стратегий и анализ посещаемости спортивных секций. Результаты подтвердили, что студенты, внедренные в систематическую двигательную активность, демонстрируют высокий уровень са-

морегуляции, устойчивости к фрустрации и меньшую подверженность психосоматическим расстройствам [3, с. 100].

В исследование добавлены работы Ромашова А.Ю. и Посаженникова И.Д., где использованы психофизиологические показатели – авторы проводили наблюдение за пульсом, частотой дыхания, артериальным давлением и уровнем тревожности у студентов в период сессии. Выявлено, что студенты, занимающиеся спортом не менее 3 раз в неделю, имеют стабилизированные показатели ЦНС, меньшую склонность к гипертонии и высокую адаптивность в стрессовых условиях [5, с. 4].

Для оценки психоэмоционального состояния использовались следующие методики:

1. Шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина;
2. Тест САН (самочувствие, активность, настроение);
3. Методика «Диагностика уровня стрессоустойчивости»;
4. Анкеты открытого типа (оценка частоты занятий спортом, предпочтительных видов активности и самочувствия после тренировки).
5. Методы сравнительного анализа, контент-анализ, а также описательные методы обобщения результатов различных научных экспериментов.

В ряде источников описано влияние конкретных видов активности – аэробных нагрузок, йоги, плавания, фитнеса – на уровень стресса и тревожности. В статье Стецюк С.В. делается упор на йоге как способе физической и ментальной разгрузки, что подтверждает многосторонность положительного влияния физической культуры [7, с. 206].

Методологическая основа работы – подход, объединяющий данные психологии, физиологии, педагогики и физкультурной адаптации. Выводы основаны на обобщении результатов исследований с едиными критериями:

- продолжительность физической активности не менее 3 месяцев;
- участие студентов в групповых или индивидуальных тренировках;
- наличие контрольных и экспериментальных групп;
- количественная и качественная оценка изменений в эмоциональном состоянии.

### Результаты и обсуждения

Исследования в области адаптации студентов к образовательному процессу делают упор на негативном влиянии стрессовых факторов: интеллектуальной нагрузки, социальной неопределенности, дефицита сна, информационного переутомления и эмоциональной неустойчивости. На данном фоне физическая активность выступает как основной компенсаторный механизм, дающий возможность сохранять физическое здоровье и поддерживать психоэмоциональное равновесие личности.

В работе Гизатовой Р.Р. и Хайруллина И.Т. установлено, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой (не менее 3 раз в неделю), демонстрируют высокую стрессоустойчивость, сниженную реактивную тревожность и лучшую способность к самоконтролю по сравнению с контрольной группой. Выраженное снижение наблюдалось по показателям ситуативной тревожности: разница достигала 18-20% по шкале Спилбергера [1, с. 72].

Схожие результаты представлены в исследовании А.М. Мартыновой, в котором анализировались проявления хронического стресса у студентов гуманитарных направлений. После 8-недельной программы умеренной физической активности (занятия по 45 минут, 3 раза в неделю) у испытуемых снизились показатели утомляемости, нормализовался сон, уменьшилась частота психосоматических жалоб. Уровень депрессии по шкале Бека снизился в среднем на 27%, что подтверждает действенность двигательной активности как способа саморегуляции [2, с. 1147].

В исследовании Питкина В.А. сделан упор на тип используемой физической активности. Автор отмечает, что выраженный антистрессовый эффект наблюдается при участии в командных видах спорта и при аэробных нагрузках (плавание, бег, фитнес, танцы). Указанные формы активизируют работу сердечно-сосудистой и нервной систем и способствуют выработке эндорфинов – нейропептидов, ответственных за формирование положительного эмоционального фона [3, с. 102].

В ряде работ сделан упор на когнитивные и академические последствия занятий физической культурой. Углов П.А. и Солодовник Е.М. доказали, что студенты, регулярно внедренные в физическую активность в распорядок дня, имеют высокие показатели успеваемости, лучше справляются с нагрузками во время сессии и демонстрируют меньшую склонность к прокрастинации [9, с. 144]. Данный эффект связан с улучшением процессов саморегуляции, ростом уровня мотивации и снижением влияния тревожности на учебное поведение.

Психофизиологическая сторона освещена в работе Ромашова А.Ю. и Посаженникова И.Д., где представлены данные о влиянии физической активности на функции вегетативной нервной системы. В результате двухмесячной тренировки наблюдалось улучшение вариабельности сердечного ритма, снижение уровня кортизола (до 15% относительно контрольной группы) и стабилизация артериального давления [5, с. 7]. Данные изменения подтверждают, что физическая активность способствует снижению психологического и физиологического компонента стресса.

Интересное наблюдение сделано в работе Стецюк С.В., где проведено сравнение различных типов нагрузок. Автор подчеркивает, что низкоинтенсивные нагрузки (йога, дыхательные практики, скандинавская ходьба) оказывают выраженное положительное воздействие на эмоциональную сферу у студентов с высоким уровнем невротизации [7, с. 206].

Толоконникова П.А. отмечает, что психологическое состояние студентов улучшалось в большей степени у тех, кто занимался физкультурой осознанно и с интересом. Наличие позитивного отношения к занятиям повышает их действенность как средства профилактики стрессов [8, с. 111].

Устюжанина А.А. и Павлович Н.С. обобщили множественные экспериментальные данные и предложили использовать физическую активность как универсальный метод поведенческой адаптации, который не требует медикаментозного вмешательства, доступен в реализации и встраивается в учебный процесс в формализованной (занятия по ФК) и в свободной форме (спортивные секции, клубы, ЛФК) [10, с. 196].

Обобщение результатов исследований демонстрирует высокую корреляцию между физической активностью и снижением уровня стресса. Физическая культура способствует:

- нормализации физиологических процессов, связанных с реакцией организма на стресс;
- улучшению психоэмоционального фона и формированию позитивной самооценки;
- повышению социальной адаптации и снижению тревожности;
- улучшению академической успеваемости и качества жизни студентов.

Все вышеперечисленные факторы предоставляют возможность рассматривать физическую активность как часть образовательной программы и стратегически значимый элемент системы сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся.

### Выводы

Проведенный теоретико-аналитический обзор подтвердил, что физическая культура и спорт выступает эффективным средством профилактики стрессовых состояний у студентов. На основе анализа научных исследований 2023-2025 гг. установлено, что регулярные занятия физической активностью способствуют:

- снижению уровня ситуативной и личностной тревожности;
- стабилизации показателей вегетативной нервной системы и гормонального фона (уровня кортизола);
- снижению проявлений психоэмоционального напряжения, раздражительности и утомляемости;
- повышению стрессоустойчивости и способности к саморегуляции;
- улучшению показателей обучаемости, концентрации и социальной адаптации в студенческой среде.

Физическая активность, в зависимости от формы и интенсивности, оказывает прямое физиологическое воздействие (улучшение кровообращения, метаболизма, дыхания) и опосредованное – через улучшение психологического климата, формирование навыков самодисциплины и развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Профилактический результат достигается при высокоинтенсивных нагрузках и при умеренной и низкоинтенсивной активности: йога, дыхательные практики и занятия в свободной форме, делая физическую культуру универсальным и доступным инструментом укрепления психического здоровья.

Практическая значимость представленных выводов заключается в возможности интеграции физической активности в психопрофилактические программы учебных заведений. Рекомендуется:

- внедрять физическую культуру как элемент в расписание всех курсов;
- развивать систему секций, кружков, студенческих спортивных сообществ;
- использовать физическую активность как метод коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений;
- вовлекать студентов в организацию и проведение спортивных мероприятий, повышая уровень мотивации и личной ответственности.

Физическая культура – способ поддержания здоровья и ресурс преодоления стрессовых состояний и формирования устойчивой личности при высоких психоэмоциональных нагрузках.

#### Список источников

1. Гиззатова Р.Р., Хайруллин И.Т. Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов // Научный лидер. 2025. № 11 (212). С. 71 – 72.
2. Мартынова А.М. Занятия физической культурой как средство борьбы с хроническим стрессом у студентов // Вестник науки. 2024. № 11 (80). Т. 1. С. 1146 – 1148.
3. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов: эмпирическое исследование // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2023. № 3. С. 98 – 103.
4. Подлесная Ю.В., Курылев С.В. Профилактика стресса и депрессии у студентов с помощью физической активности // Наука-2020. 2025. № 3 (77). С. 128 – 134.
5. Ромашов А.Ю., Посаженников И.Д. Влияние физической активности на развитие психологического здоровья у студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. Т. 37. № 1. С. 1 – 10.
6. Соболев Ф.В. Физическая активность как способ профилактики стресса и тревожных расстройств у студентов // Молодой ученый. 2025. № 9 (560). С. 124 – 126.
7. Стецюк С.В. Влияние двигательной активности на стрессоустойчивость студентов вузов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 10-4 (97). С. 205 – 208.
8. Толоконникова П.А. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов // Научный лидер. 2024. № 51 (201). С. 110 – 112.
9. Углов П.А., Солодовник Е.М. Влияние регулярной физической активности на успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов // Мир педагогики и психологии. 2025. № 3 (104). С. 142 – 146.
10. Устюжанина А.А., Павлович Н.С. Физическая активность как эффективный метод адаптации к стрессу // Молодой ученый. 2024. № 48 (547). С. 195 – 197.

#### References

1. Gizzatova R.R., Khairullin I.T. Analysis of the Impact of Physical Education Classes on Reducing Stress Levels in Students. Science Leader. 2025. No. 11 (212). P. 71 – 72.
2. Martynova A.M. Physical Education Classes as a Means of Combating Chronic Stress in Students. Science Herald. 2024. No. 11 (80). Vol. 1. P. 1146 – 1148.
3. Pitkin V.A. Physical Education as a Way to Overcome Stress in Students: An Empirical Study. Scientific Result. Pedagogy and Psychology of Education. 2023. No. 3. P. 98 – 103.
4. Podlesnaya Yu.V., Kurylev S.V. Prevention of stress and depression in students through physical activity. Science-2020. 2025. No. 3 (77). P. 128 – 134.
5. Romashov A.Yu., Posazhennikov I.D. The influence of physical activity on the development of psychological health in students. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2025. Vol. 37. No. 1. P. 1 – 10.
6. Sobolev F.V. Physical activity as a way to prevent stress and anxiety disorders in students. Young scientist. 2025. No. 9 (560). P. 124 – 126.
7. Stetsyuk S.V. The influence of physical activity on the stress resistance of university students. International Journal of Humanitarian and Natural Sciences. 2024. No. 10-4 (97). P. 205 – 208.
8. Tolokonnikova P.A. The Impact of Physical Education Classes on the Emotional State of Students. Scientific Leader. 2024. No. 51 (201). P. 110 – 112.
9. Uglov P.A., Solodovnik E.M. The Impact of Regular Physical Activity on Academic Performance and Psycho-Emotional State of Students. The World of Pedagogy and Psychology. 2025. No. 3 (104). P. 142 – 146.
10. Ustyuzhanina A.A., Pavlovich N.S. Physical Activity as an Effective Method of Adaptation to Stress. Young Scientist. 2024. No. 48 (547). P. 195 – 197.

#### Информация об авторах

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической подготовки, Сибирский юридический институт МВД России, [sergej\\_05@mail.ru](mailto:sergej_05@mail.ru)