

- УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ -

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.09.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-10-254-257

Дата принятия рукописи в печать: 09.10.2026 г.

ТРЕТЬЯКОВ Александр Сергеевич,

к.пед.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
e-mail: tretyakoval@yandex.ru

НАКОНЕЧНАЯ Екатерина Владимировна,

к.псих.,н., доцент кафедры клинической психологии и педагогики с курсом ПО Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской Федерации,
e-mail: mail@law-books.ru

МЕШКОВА Светлана Сергеевна,

д.б.н., доцент, профессор кафедры психологии Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
e-mail: mail@law-books.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Обучение в высшем учебном заведении для многих обучающихся носит стрессогенный характер. Причин для этого множество: расхождение требований вуза и возможностей (психофизических, интеллектуальных, волевых) студента, низкий адаптационный потенциал обучающегося, высокий уровень учебной нагрузки и др. Рассмотрение данного вопроса обусловлено ростом количества студентов с различными психоэмоциональными проблемами, что подтверждает статистика обращений в психологические службы вузов. Целью статьи является уточнение влияния учебной деятельности на возникновение учебного стресса у студентов, и помощи по устранению влияния стресса на студентов с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, работоспособность, учебная нагрузка, стресс.

TRETYAKOV A.S.,

PhD in Pedagogy, docent, associate professor, department of physical education and sports, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev", Krasnoyarsk, Russia

NAKONECHNAYA E.V.,

PhD in Psychology, associate professor, department of clinical psychology and pedagogy with a course of professional education, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Prof. V.F. Voyno-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation

MESHKOVA S.S.,*Grand PhD in Biological sciences, docent, professor
Department of Psychology, Krasnoyarsk State Pedagogical
University Named After V.P. Astafiev*

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF REDUCING ACADEMIC STRESS AND INCREASING STUDENT PERFORMANCE

Annotation. Higher education for many students is stressful. There are many reasons for this: the discrepancy between the requirements of the university and the capabilities (psychophysical, intellectual, strong-willed) of the student, the low adaptive potential of the student, the high level of educational load, etc. Consideration of this issue is due to an increase in the number of students with various psycho-emotional problems, which is confirmed by the statistics of appeals to psychological services of universities. The aim of the article is to clarify the impact of educational activities on the occurrence of educational stress in students, and to help eliminate the impact of stress on students through exercise.

Key words: physical education, students, performance, workload, stress.

Обучение в высшем учебном заведении для многих обучающихся носит стрессогенный характер. Причин для этого множество: расхождение требований вуза и возможностей (психофизических, интеллектуальных, волевых) студента, низкий адаптационный потенциал обучающегося, высокий уровень учебной нагрузки и др. Рассмотрение данного вопроса обусловлено ростом количества студентов с различными психоэмоциональными проблемами, что подтверждает статистика обращений в психологические службы вузов. Осознание проблемы влияния учебного стресса на включенность обучающихся в образовательный процесс позволит преподавателям вузов изменить стратегию проведения занятий, принятия форм отчетности, а психологическим службам университетов – провести целенаправленную работу по созданию условий выработки адаптивных возможностей обучающихся. Целью статьи выступает уточнение влияния учебной деятельности на возникновение учебного стресса у студентов, и помощи по устранению влияния стресса на студентов путём физической активности. [2]

Физическая культура - это часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемая обществом для физического совершенствования человека, укрепления его здоровья и физических способностей.

Основные формы физической активности студентов:

Учебные занятия физической культуры

Самостоятельные упражнения

Спортивные секции и соревнования

Оздоровительно-рекреативная деятельность: прогулки, плавание, туризм и так далее.

Сочетание различных форм физической ак-

тивности способствует укреплению здоровья студентов, способствует снижению стресса и повышению умственной работоспособности. [1]

Наиболее часто основными факторами возникновения стресса у студентов являются высокая учебная нагрузка, недостаток сна и отдыха, отсутствие смены деятельности, социальная адаптация, малая физическая активность и эмоциональное напряжение. В следствие этого, стресс начинает влиять на повышение тревожности и беспокойства, апатии и усталости. [1] Поэтому, нахождение студента в постоянном стрессе влияет на психологическое состояние, приводит к умственному напряжению и чувству неуверенности. Обучающиеся часами проводят за компьютером и учебниками находясь в постоянном поиске информации для подготовки к экзаменам, просмотром и изучением лекций, а также за выполнением заданий. Со временем это вызывает не только умственное, но и физическое переутомление, так как из-за долгого нахождения в положении сидя нарушается кровообращение, возникает спазм в мышцах спины и шеи, могут возникнуть проблемы с дыханием и нервами. [2] Малоподвижный образ жизни напрямую влияет на переутомление, организм становится более слабым и снижает способность борьбы со стрессом, сон становится менее качественным, кислорода поступает в недостаточном количестве, что может повлечь за собой головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом, повлиять на общую раздражительность и не только.

Регулярные занятия спортом являются эффективным средством снижения стресса у студентов. Во время физических упражнений улучшается работа нервной системы, снижается эмоциональное напряжение и повышается стрессоустойчивость, физическая деятельность способ-

ствуется выработке гормонов, что влияет на настроение, сон и общее самочувствие. [2]

Внедрение физической активности в учебный процесс также является сменой деятельности, которая положительно сказывается и позволяет снизить риск переутомления.

Занятия физической культурой способствуют повышению работоспособности студента. Физические нагрузки способствуют поддержанию хорошего настроения, улучшению качества сна. Помимо этого, повышает усидчивость, тем самым увеличивает способность к обучению.

Кроме всех благ физической культуры, которые были описаны выше, это отличный способ социализироваться на первых этапах обучения в вузе, ведь существует огромное количество командных видов спорта, в которых студент может найти себе друзей по интересам и сразу познакомиться с жизнью внутри университета, помимо учебы. Студенты должны поддерживать дисциплину в отношении к физическим нагрузкам, для исправления малоподвижного образа жизни. Следует начинать с более простых нагрузок, для избегания возможных травм, добавляя в свой комплекс упражнений более сложные виды активностей. У каждого интересы могут быть разными: тренажерный зал, туризм, походы в бассейн, единоборство и т.д. Видов физической активности огромное множество, и чем бы не интересовался студент, он сможет найти себе занятие по душе. [3]

Несмотря на пользу физической активности для снижения стресса и улучшения работоспособности, большинство студентов не занимаются физической культурой. Можно выделить несколько основных причин.

Первое: организация физического воспитания в вузах не всегда соответствует потребностям студентов. Спортивные секции необходимы для подготовки спортсменов для участия в соревнованиях, а не на благополучие студентов.

Вторая причина, у студентов наблюдается низкий уровень физической подготовленности. При выполнении физических упражнений студенты чувствуют себя не комфортно и не получают поддержки, из-за этого снижается их мотивация к дальнейшим занятиям.

Третья причина: студенты сталкиваются с недостатком времени из-за совмещения учёбы с работой. В их расписании физическая активность отодвигается на последний план, уступая место отдыху, общению или решению задач по дому.

Четвертое: большинство форм физической нагрузки в вузе не учитывают предпочтения множества студентов, в особенности девушек. Интерес студенток не проявляется к привычным видам нагрузок, тогда как востребованные виды - плава-

ние, танцы, йога, оздоровительная ходьба, часто не представлены в системе физического образования.

Таким образом, частым препятствием для занятий физической культурой является не отсутствие желания у студентов, а наличие более приоритетных задач, к которым они привыкли в своем распорядке дня.

Физическая активность помогает повысить студентам работоспособность, концентрацию внимания и, как ранее упоминалось, улучшает сон, снижает стресс и повышает способность воспринимать новые учебные нагрузки. Для любого человека, в особенности студента, физическая культура должна занимать важное место в жизни, так как в первую очередь она повысит качество жизни, благоприятно скажется на мироощущении студента в позитивном русле.

Список литературы:

[1] Близгарева, С. А. Влияние физической культуры на работоспособность и умственную деятельность студентов / С. А. Близгарева, Э. В. Круглякова, Е. И. Коробейников // Автономия личности. – 2023. – № 1 (29). – С. 120-130. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-rabotosposobnost-i-umstvennuyu-deyatelnost-studentov>.

[2] Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов / Т.Ю. Артюхова, Т.И. Петрова, О.А. Бенькова, Е.П. Федорова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2020. – Т. 52, № 2 (52). – URL: <https://vestnik.kspu.ru/index.php/vestnik/article/view/296>.

[3] Щетинина С. Ю. Влияние занятий физической культурой и спортом на снижение стресса у студентов вуза / С. Ю. Щетинина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2025. – № 4(242). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-snizhenie-stressa-u-studentov-vuza> (дата обращения: 23.09.2026).

References:

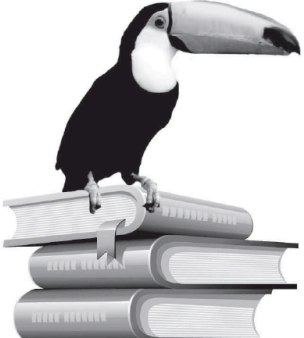
[1] Blizgareva, S. A. The influence of physical culture on the performance and mental activity of students / S. A. Blizgarev, E. V. Kruglyakov, E. I. Korobeinikov // Autonomy of personality. – 2023. – № 1 (29). – S. 120-130. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-rabotosposobnost-i-umstvennuyu-deyatelnost-studentov>.

[2] Educational activity as a stress factor in students / T.Yu. Artyukhova, T.I. Petrova, O.A. Benkova, E.P. Fedorov // Bulletin of KSPU named after V.P. Astafiev. – 2020. – T. 52, NO. 2 (52). – URL: <https://vestnik.kspu.ru/index.php/vestnik/article/view/296>.

[3] Shchetinina S. Yu. The effect of physical

education and sports on stress reduction in university students / S. Yu. Shchetinin // Scientific notes of the University of Lesgaft. – 2025. – № 4(242). – URL: [https://](https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-snizhenie-stressa-u-studentov-vuza)

cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-snizhenie-stressa-u-studentov-vuza (дата обращения: 23.09.2026).



**ЮРИДИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ЮРКОМПАНИ»**

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru