

Дата поступления рукописи в редакцию: 17.09.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-10-285-288

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: m2735582@yandex.ru

**СУВОРОВА Наталия Владимировна,**

к.пед.н., декан факультета психологии Автономной

некоммерческой организации высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,

e-mail: mail@law-books.ru

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию влияния регулярных занятий физической культурой и спортом на психологическое благополучие студентов высших учебных заведений. Рассмотрены основные аспекты воздействия физической активности на психоэмоциональное состояние: улучшение настроения, снижение уровня стресса, профилактика депрессивных состояний, повышение самооценки и улучшение социальной адаптации. В современных условиях обучения в вузе проблема поддержания психологического благополучия студентов приобретает особую актуальность. Студенческий возраст часто сопряжен с повышенными учебными нагрузками, стрессовыми ситуациями в период сессий, необходимостью адаптации к новым социальным условиям.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, высшее учебное заведение, студент, психологическое благополучие.

**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

SUVOROVA N.V.,

PhD in Pedagogy, dean of Faculty of Psychology, Siberian  
Institute of Business, Management and Psychology

## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A FACTOR IN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

**Annotation.** The article is devoted to the study of the influence of regular physical education and sports on the psychological well-being of students of higher educational institutions. The main aspects of the impact of physical activity on the psycho-emotional state are considered: improving mood, reducing stress, preventing depressive states, increasing self-esteem and improving social adaptation.

**Key words:** physical education, sports, higher educational institution, student, psychological well-being.

Обучающиеся в высших учебных заведениях в такие периоды испытывают колоссальные нагрузки на эмоциональную сферу, и при длительном воздействии может привести к снижению успеваемости и развитию тревожных состояний. Параллельно с этим молодые люди не уделяют должного внимания физической активности, так как проводят большое количество своего времени за учебниками и компьютером.

Цель исследования. Поиск эффективных, а главное доступных способов укрепления психического здоровья студентов.

Одним из факторов, положительно влияющих психическое состояние студентов, являются занятия физической культурой и спортом. Научные исследования показывают, что физическая активность улучшает настроение, снижает уровень стресса и служит средством профилактики эмоциональных расстройств у молодых людей [1][4]. Занятия физическими упражнениями выступают как естественный «антидепрессант», способствующий повышению психологической устойчивости студентов к учебным нагрузкам.

Регулярная систематическая физическая нагрузка положительно влияет на эмоциональное состояние человека. Во время выполнения физических упражнений в организме человека усиливается выработка «гормонов счастья» - эндорфинов, которые и отвечают за улучшение настроения и вызывают чувство бодрости и удовлетворения. Одновременно с этим происходит снижение уровня гормонов стресса (кортизола и адреналина), тем самым уменьшается тревожность и нервное напряжение. После занятий активными видами деятельности студенты ощущают прилив энергии, повышение общего тонуса организма. Научно доказано, что у студентов, ведущих малоактивный образ жизни, показатели эмоционального благополучия значительно ниже. Таким образом, физическая активность выступает в качестве естественного механизма коррекции настроения

и стресса у студентов.[2].

Следует отметить, что положительное влияние физических упражнений на эмоциональную сферу проявляется при разных видах нагрузки. Даже умеренные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах) при регулярном выполнении вызывают заметный антистрессовый эффект [5]. Кроме этого физическая активность помогает нормализовать сон, так как усталость (но не чрезмерная!) после интенсивной нагрузки способствует быстрому засыпанию и более глубокому сну, а это в свою очередь положительно сказывается на психологическом самочувствии студентов. Полноценный отдых восстанавливает нервную систему, повышает концентрацию внимания и снижает раздражительность. Следовательно систематические занятия физической культурой и спортом напрямую улучшают эмоциональное состояние студентов, делая их более спокойными, уравновешенными и стрессоустойчивыми.

Физическая культура и спорт играют важную роль в профилактике психологических срывов и расстройств, связанных со стрессом во время интенсивной учебной деятельности. Регулярные физические нагрузки умеренной мощности служат «разрядкой» для нервной системы. Во время тренировки психическое напряжение перекладывается на работу мышц, позволяя снизить уровень переживаемого стресса. Занятия физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой создают контролируемый физический стресс, который вытесняет накопившееся эмоциональное напряжение и способствует стабилизации психического состояния. Студент после спортивной тренировки испытывает состояние расслабленности и эмоционального отдыха, у него пропадает чувство тревожности, нормализуется психологическое и функциональное состояние.

Систематические физические нагрузки снижают риск развития депрессии и тревожных

расстройств [2]. Физическая нагрузка умеренной интенсивности включены в рекомендации по поддержанию психического здоровья молодежи, как один из немедикаментозных методов профилактики депрессивных состояний. Физические упражнения улучшают кровообращение головного мозга, способствуют нормализации биохимических процессов, связанных с регуляцией психологического состояния. Кроме того, участие в спортивных соревнованиях отвлекает студентов от проблем, связанных с учебной деятельностью, создает дополнительные положительные эмоции, способствуют психологической разгрузке.

Систематические занятия по дисциплине «Физической культуре», работа спортивных секций в вузе организованы не только по требованию учебных планов и рабочих планов воспитательной работы, но и для профилактики стресса и сохранения психического здоровья обучающихся. Учебные занятия и спортивные тренировки позволяют студентам переключиться с умственной работы на двигательную активность. В период экзаменационной сессии двигательная активность не менее важна. Тренировочная нагрузка позволяет снизить уровень тревоги и стресса, а также повысить эмоциональное состояние студента [3].

Спорт оказывает влияние и на социальное благополучие занимающихся. Занятия спортом расширяют круг общения, обеспечивают эмоциональную поддержку со стороны других спортсменов, создают условия для налаживания межличностных связей, развития коммуникабельности и навыков работы в команде. Первокурсникам занятия спортом помогают успешно адаптироваться к университетской среде, помогая найти друзей и почувствовать себя частью группы. Все это положительно сказывается на психологическом самочувствии, снижает чувство отчужденности и одиночества.

Согласно опросам, студенты, занимающиеся командными видами спорта, демонстрируют более высокий уровень жизненной удовлетворенности и оптимизма, чем те, кто предпочитает индивидуальные тренировки [5].

Спорт выполняет еще и важную социально-психологическую функцию, способствуя интеграции студентов в сообщество и формированию здорового микроклимата в студенческой среде.

Вывод. Подводя итоги, можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом являются значимым фактором психологического благополучия студентов. Регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на психологическое благополучие студентов. улучшают настроение, уменьшают уровень стресса и тревожности, служат средством профилактики депрессии, а также повышают уверенность

в себе и качество социальных взаимодействий. Студенты, ведущие активный образ жизни, как правило, легче справляются с эмоциональными нагрузками, проявляют более высокий уровень стрессоустойчивости и удовлетворенности жизнью. Более того, физические упражнения способствуют улучшению когнитивных функций – внимания, памяти, работоспособности, что опосредованно повышает академическую успеваемость и снижает интеллектуальное напряжение.

#### Список литературы:

[1] Артёмова, Т. С. Как влияют физические нагрузки на психику человека / Т. С. Артёмова, Ю. В. Кормилицин // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 12(69). – С. 1282-1285. – URL : <https://www.vestnik-nauki.pf/article/12017> (дата обращения: 25.09.2025).

[2] Максимова, Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 4(29). – С. 73-76. – URL : [http://nauka-2020.ru/MKN\\_4\(29\)2019.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf) (дата обращения: 25.09.2025).

[3] Ермакова, Е. Г. Формирование позитивной самооценки студента посредством участия в командных видах спорта / Е. Г. Ермакова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2020. – № 4-1(43). – С. 53-56. – URL : <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2020/05/Ermakova2.pdf> (дата обращения: 25.09.2025).

[4] Чусов, Р. А. Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов / Р. А. Чусов, Г. И. Семенова // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – URL : <https://eduherald.ru/article/view?id=21378> (дата обращения: 25.09.2025).

[5] Кузнецов, А. В. Влияние физической активности на психическое здоровье / А. В. Кузнецов // Журнал спортивной науки. – 2020. – Т.12, № 3. – С. 45-52. – URL : <https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich> (дата обращения: 25.09.2025).

#### References:

[1] Artyomova, T. S. How physical activity affects the human psyche / T. S. Artyomova, Yu. V. Kormilitsin // Bulletin of Science. – 2023. – T. 4, NO. 12 (69). – S. 1282-1285. – URL: <https://www.vestnik-nauki.pf/article/12017> (access date: 25.09.2025).

[2] Maksimova, E. N. Physical activity and mental state of a person/E. N. Maksimova, A. E. Alekseenkov // Science-2020: Physical culture, sports, tourism: problems and prospects. – 2020. – № 4(29). – S. 73-76. – URL: [http://nauka-2020.ru/MKN\\_4\(29\)2019.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf) (accessed on: 25.09.2025).

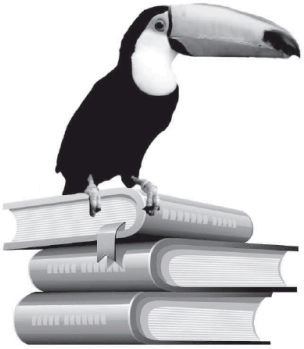
[3] Ermakova, E. G. Formation of a student's positive self-esteem through participation

in team sports / E. G. Ermakova // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2020. – № 4-1(43). – S. 53-56. – URL: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2020/05/Ermakova2.pdf> (access date: 25.09.2025).

[4] Chusov, R. A. The effect of fitness classes on the physical and mental health of students/ R. A. Chusov, G. I. Semenova // International Student

Scientific Bulletin. – 2017. – № 6. – URL: <https://eduherald.ru/article/view?id=21378> (access date: 25.09.2025).

[5] Kuznetsov, A.V. The influence of physical activity on mental health / A.V. Kuznetsov // Journal of Sports Science. – 2020. – T.12, No. 3. – S. 45-52. – URL: <https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich> (access date: 25.09.2025).



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](http://www.law-books.ru)*