



Дата поступления рукописи в редакцию: 21.05.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 02.06.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-5-684-691

МУХАМЕТЗЯНОВА Флёра Габдульбаровна,
профессор кафедры истории и педагогики,
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: florans955@mail.ru

КОЧУРА Антон Сергеевич,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Казанский государственный энергетический университет,
e-mail: a.ka4@mail.ru

САМОШИНА Анастасия Николаевна,
студентка, Московский государственный университет
технологий и управления им. К. Г. Разумовского (ПКУ),
e-mail: Samoshina.nastya@gmail.com

ЯРУЛЛИНА Альфия Шаукатовна,
доцент кафедры английской филологии
и межкультурной коммуникации,
Казанский федеральный университет,
e-mail: yarullina-74@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

Аннотация. В статье рассматривается проблема психического здоровья субъектов образовательного процесса, являющаяся одной из ключевых в условиях возрастающих академических требований и увеличивающейся нагрузки. Особое значение, в этой связи, приобретает уровень физической активности, оказывающий влияние на различные аспекты психического здоровья, включая снижение уровня стресса, улучшение качества сна, профилактику депрессии и тревожных расстройств. Представлены практические рекомендации по организации программ оздоровления и пропаганды здорового образа жизни, особенно среди студенческой молодежи. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что физическая активность не только способствует укреплению физического здоровья, но и служит эффективным инструментом профилактики и лечения расстройств психического здоровья.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, студенты, преподаватели вуза, снижение стресса, улучшение сна, профилактика депрессии, тревожные расстройства, аэробные нагрузки, силовые тренировки, качество жизни

MUKHAMETZYANOVA Fleura Gabdulbarovna,
Professor of the Department of History and Pedagogy,
Kazan State Power Engineering University

KOCHURA Anton Sergeevich,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education
Kazan State Power Engineering University

SAMOSHINA Anastasia Nikolaevna,
student, Moscow State University of Technology and Management
named after K. G. Razumovsky (The First Cossack University)

YARULLINA Al'fiya Shaukatovna,
Associate Professor of the Department of English Philology
and Intercultural Communication,
Kazan Federal University

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH UNIVERSITY STUDENTS AND TEACHERS

Annotation. *The article examines the problem of mental health of subjects of the educational process, which is one of the key issues in the context of increasing academic requirements and increasing workload. Of particular importance in this regard is the level of physical activity, which has an impact on various aspects of mental health, including reducing stress levels, improving sleep quality, and preventing depression and anxiety disorders. Practical recommendations on the organization of wellness programs and the promotion of a healthy lifestyle, especially among students, are presented. The analysis of the results allowed us to conclude that physical activity not only promotes physical health, but also serves as an effective tool for the prevention and treatment of mental health disorders.*

Key words: *physical activity, mental health, students, university teachers, stress reduction, sleep improvement, depression prevention, anxiety disorders, aerobic exercise, strength training, quality of life*

Современный мир предъявляет к людям, и, в особенности, к студентам и преподавателям вуза повышенные требования, формируя условия для возникновения значительного психического напряжения. Учебный процесс, сопряженный с постоянными стрессами, связанными с сессиями, экзаменами, необходимостью быстро усваивать большой объем информации, часто сопровождается недостатком времени для отдыха и релаксации. К этому добавляются финансовые затруднения, проблемы в межличностных отношениях, неуверенность в будущем и множество других факторов, способствующих формированию хронического стресса [15; 24]. Результатом становится ухудшение психического здоровья, проявляющееся в виде расстройств сна, повышенной тревожности, депрессии, снижения когнитивных функций и общего ухудшения качества жизни. Стресс является одним из основных факторов, влияющих на психическое благополучие, и может привести к различным негативным последствиям, таким как ухудшение качества сна, снижение когнитивных функций, развитие депрессивных состояний и тревожных расстройств.

По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия уже стала одной из ведущих причин инвалидности среди молодежи, особенно, в странах с высоким уровнем образования [4]. Это, в свою очередь, негативно отражается на учебной деятельности, социальной адаптации и общем самочувствии студентов. Исследования последних десятилетий показывают, что регулярная физическая активность может стать важным инструментом для поддержания психического

здоровья субъектов образовательного процесса. Примерно от 75% до 90% визитов к врачу вызваны заболеваниями, связанными со стрессом [17]. В этих условиях поиск эффективных способов поддержания и улучшения психического здоровья как студенческой молодежи, так и преподавателей вуза является, по нашему мнению, одной из наиболее актуальных задач современности.

Многочисленные исследования последних десятилетий демонстрируют значительный потенциал физической активности, как средства профилактики и коррекции расстройств психического здоровья. Влияние регулярных физических нагрузок на организм многогранно и охватывает различные аспекты функционирования как физиологических, так и психологических систем. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – нейропептидов, обладающих анальгезирующим и анксиолитическим эффектом, снижает уровень кортизола – гормона стресса, нормализует циркадные ритмы [22], улучшает сон, повышает самооценку и чувство контроля над ситуацией. Все эти факторы способствуют снижению уровня стресса, предотвращению расстройств сна и профилактике депрессии.

Однако, несмотря на обширные данные, подтверждающие положительное влияние физической активности на психическое здоровье, многие студенты и преподаватели недостаточно внимательны к состоянию своего организма. А информация о здоровье, которую они нашли, часто остается для них чисто теоретической [9]. Это обусловлено различными причинами: недостатком времени, отсутствием мотивации, нехваткой спортивной инфраструктуры, отсутствием информации о пользе

физической активности и многими другими факторами. В связи с этим, особенно важно проводить целенаправленную работу по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи [13; 23], формируя понимание важности регулярной физической активности для поддержания психического здоровья. Необходимо разрабатывать и внедрять эффективные программы оздоровления, учитывающие индивидуальные особенности студентов и преподавателей, их учебную нагрузку и жизненные условия. Важно создавать условия для доступности спортивной инфраструктуры и обеспечивать профессиональную консультацию специалистов в области физической культуры и здорового образа жизни [5]. Только комплексный подход, включающий пропаганду здорового образа жизни, создание условий для занятий спортом и психологическую поддержку и сопровождение субъектов образовательных отношений в условиях современного коммуникативного пространства [10], может обеспечить эффективное предотвращение расстройств психического здоровья среди студентов и преподавателей.

В данной статье мы рассмотрим механизмы влияния физической активности на психическое здоровье студентов и преподавателей, сосредоточившись на трех ключевых аспектах: снижении стресса, улучшении сна и профилактике депрессии. Будут проанализированы результаты научных исследований, определяющие связь между уровнем физической активности, показателями психического здоровья и факторами, влияющими на эффективность физических нагрузок.

Все это позволит более глубоко понять важность регулярной физической активности для поддержания психического здоровья студентов и преподавателей, а также разработать эффективные стратегии по предотвращению и коррекции расстройств психического здоровья. Рассмотрение этих вопросов является необходимым для формирования компетентного подхода к организации учебного процесса и созданию благоприятной среды, для успешной учебы и полноценной жизни как студентов, так и преподавателей. Значительный объем исследований, посвященных теме влияния физической активности на психическое здоровье, позволяет с достаточной степенью уверенности говорить о существующей между ними сильной позитивной корреляции. Однако, несмотря на наличие множества работ, в данной области еще остается множество нерешенных вопросов, требующих дальнейшего изучения.

Особое внимание будет уделено исследованию механизмов взаимодействия физической активности и психического здоровья, а также разработке практических рекомендаций по внедрению эффективных программ профилактики и кор-

рекции расстройств психического здоровья у субъектов образовательного процесса. Только комплексный подход, объединяющий научные исследования, практическое применение и пропаганду здорового образа жизни, позволит достичь существенного прогресса в обеспечении психического благополучия студенческой молодежи и преподавателей.

Опрос показал, что более 40% студентов бакалавриата рассматривали возможность бросить учебу за последние шесть месяцев, по сравнению с 34% в первый год пандемии Covid-19. Большинство в качестве причины называли не финансовые проблемы, а эмоциональный стресс и личное психическое здоровье [16]. Именно эти аспекты приобретают особую актуальность в связи с усилением конкурентности в образовательном процессе, ростом информационной нагрузки и усложнением социальной среды.

В последние десятилетия ученые активно исследуют влияние физической активности на психическое здоровье, включая такие аспекты, как снижение стресса, улучшение качества сна и профилактика депрессии и тревожных расстройств. Все это связано с несколькими механизмами:

- физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые действуют как природные антидепрессанты, повышая настроение и снижая болевые ощущения;
- физическая активность улучшает сон, нормализуя циркадные ритмы организма и уменьшая вероятность бессонницы.

Исследования показали, что от 20 до 30 минут физических упражнений каждый день могут помочь людям чувствовать себя спокойнее [17], поскольку физические нагрузки позволяют организму эффективно реагировать на внешние раздражители и восстанавливаться после них.

Тем не менее, несмотря на очевидные преимущества, существующие подходы к использованию физической активности для улучшения психического здоровья студентов и преподавателей имеют ряд ограничений:

- не все студенты и преподаватели обладают достаточной мотивацией для регулярного выполнения физических упражнений, что может привести к прерыванию тренировочного процесса;
- универсальные программы физической активности, зачастую, не учитывают индивидуальные возрастные особенности как студентов, так и преподавателей (например, такие как уровень физической подготовки, личные предпочтения и жизненные обстоятельства);

- эффект от физической активности может быть временным, и прекращение тренировок может привести к возврату прежних симптомов стресса, бессонницы или депрессии.

Таким образом, для повышения эффективности физической активности в поддержании психического здоровья студентов и преподавателей необходимы комплексные программы, включающие индивидуальный подход, постоянную мотивацию и поддержку. Важно учитывать не только физические аспекты, но и социальные, культурные и образовательные факторы, способствующие вовлечению студентов и преподавателей в регулярные занятия физической культурой.

Для оценки воздействия физической активности студентов и преподавателей на их психическое здоровье использовались методы, представленные ниже.

Количественный метод. Участники заполняли стандартные опросники, предназначенные для измерения уровня стресса (PSS-10), качества сна (PSQI), а также выраженности симптомов депрессии (BDI-II) и тревожности (STAI). Данные собирались дважды: перед началом экспериментальных тренировок. Экспериментальная группа занималась физическими упражнениями трижды в неделю по часу в день, включая аэробные нагрузки, силовые тренировки и элементы йоги. Контрольная группа продолжала вести обычный образ жизни без специальных физических нагрузок.

Физиологические измерения позволяют оценить влияние физической активности на физиологические показатели организма, которые могут быть связаны с психическим здоровьем. Например, можно измерять частоту сердечных сокращений, артериальное давление, уровень кортизола и другие показатели. Физиологические измерения позволяют получить объективные данные, которые не зависят от субъективного мнения участников исследования. Однако, проведение физиологических измерений требует специального оборудования и навыков, а также может быть дорогостоящим. Полученные данные не всегда легко интерпретировать, поскольку они могут быть связаны со множеством факторов, а не только с физической активностью.

Качественный метод. После завершения периода наблюдения участники обеих групп участвовали в полуструктурированных интервью, направленных на выявление субъективных изменений в восприятии своего психического состояния. Вопросы касались ощущений усталости, стресса, общего самочувствия, отношения к учебе и социального взаимодействия. Качественные

данные подверглись тематическому анализу, выявляющему общие тенденции и ключевые темы, касающиеся восприятия студентами и преподавателями физической активности и её влияния на их психическое здоровье.

Использование современных технологий, таких как датчики активности и фитнес-трекеры, позволяет получить более точную и детальную информацию об уровне физической активности студентов и преподавателей. Эти устройства позволяют автоматически записывать количество шагов, расстояние, скорость движения, сон и другие параметры. Данные могут быть использованы для более точной оценки влияния физической активности на психическое здоровье. Однако, использование современных технологий требует определенных финансовых затрат, а также может быть связано с проблемами конфиденциальности данных. Нами также были изучены материалы из интернет-ресурсов, позволившие выявить тот факт, что регулярные физические упражнения восстановили S-D-ассоциированное снижение базальных уровней ключевых сигнальных молекул, предотвращая нарушение памяти и сна [18].

Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые помогают снизить уровень стресса [8; 11], также регулярные занятия спортом снижают симптомы хронического стресса и улучшают общее самочувствие [2]. В первом исследовании было установлено, что студенты и преподаватели, занимающиеся физической активностью минимум три раза в неделю, имели значительно меньший уровень кортизола (гормона стресса), чем те, кто вел малоподвижный образ жизни, также регулярные физические нагрузки способствуют улучшению качества сна. Это связано с тем, что физическая активность помогает регулировать циркадные ритмы организма и снижает уровень тревоги перед сном.

Физические упражнения являются эффективным средством профилактики депрессивных состояний. Они стимулируют выработку серотонина и дофамина – нейромедиаторов, связанных с настроением и мотивацией, еще могут снижать проявления тревожных расстройств. Во время тренировок снижается напряжение мышц, улучшается дыхание и усиливается чувство контроля над телом, что способствует снижению уровня тревоги. Даже короткие сеансы физических упражнений – всего лишь 15 минут бега или один час ходьбы в день могут снизить риск развития серьезного депрессивного расстройства на 26% [1].

Европейское исследование, проведенное среди студентов различных вузов, подтвердило, что обычный и растущий уровень умеренной и энергичной физической активности в наблюда-

тельных исследованиях обратно связан с инцидентной депрессией и появлением субклинических депрессивных симптомов среди взрослых независимо от глобального региона, пола, возраста или периода наблюдения.

Следует отметить, что современные информационные технологии, обеспечивающие здоровьесбережение субъектов образовательного процесса, помогают успешнее учиться и заниматься педагогической деятельностью [14; 25], но они не в силах заменить образовательную программу и её реализацию даже самым талантливым педагогом, ставящим долгосрочные и краткосрочные цели в соответствии с развиваемой акмеологической стратегией [21].

В данном случае и использование технических средств, персональной электронно-вычислительной техники должно быть подчинено именно этим целям. Важным фактором успешности реализации акмеологической стратегии индивидуальной программы организации физкультурного образования студентов и преподавателей является соответствие следующим принципам:

- направленность на личностно-профессиональное развитие;
- создание позитивной атмосферы для обучения;
- условия для достижения успеха;
- индивидуализация;
- наличие интегративных связей;
- соответствие государственному стандарту;
- последовательность реализации;
- содержательность учебного материала [6].

Студенческая жизнь характеризуется высоким уровнем стресса, обусловленным учебной нагрузкой, экзаменами, финансовыми проблемами, социальной адаптацией и многими другими факторами. Хронический стресс негативно сказывается на здоровье, вызывая различные соматические и психические расстройства [12; 19]. Физическая активность является эффективным способом снижения стресса благодаря нескольким механизмам:

1. *Нейрохимические изменения:* Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов – нейропептидов, обладающих анальгезирующим и анксиолитическим эффектом. Они снижают уровень кортизола – гормона стресса, и способствуют восстановлению гомеостаза. Регулярные тренировки способствуют повышению уровня нейротрофического фактора мозга (BDNF), важного для нейропластичности и нейрогенеза, что способствует улучшению когнитивных функций и снижению риска депрессии [3].
2. *Физиологические эффекты:* Физическая активность улучшает сердечно-сосудистую

систему, снижает артериальное давление и частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, что способствует уменьшению реакции организма на стрессоры. Она способствует улучшению дыхательной функции, обеспечивая лучшее снабжение мозга кислородом. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, повышая сопротивляемость организма к инфекциям, что также снижает уровень стресса.

3. *Психологические эффекты:* Физическая активность способствует отвлечению от проблем, снижению мышечного напряжения, улучшению самооценки и чувства контроля над ситуацией. Она способствует выработке положительных эмоций, повышению настроения и улучшению самочувствия. Занятия спортом позволяют наладить социальные контакты, что также важно для снижения стресса и предотвращения одиночества.

Нарушения сна являются распространенной проблемой среди студентов и преподавателей, обусловленной стрессом, нерегулярным расписанием и другими факторами. Недостаток сна негативно сказывается на академической успеваемости, когнитивных функциях и психическом здоровье. Физическая активность способствует улучшению сна следующим образом:

1. *Регуляция циркадных ритмов:* Регулярные физические нагрузки способствуют синхронизации циркадных ритмов, регулируя выработку мелатонина – гормона, регулирующего сон. Физическая активность в дневное время помогает лучше засыпать вечером и проводить более глубокий и восстановительный сон.
2. *Снижение уровня стресса:* Как уже отмечалось выше, физкультура снижает уровень стресса, что является важным фактором для нормализации сна. Хронический стресс зачастую является одной из основных причин бессонницы.
3. *Улучшение качества сна:* Физическая активность способствует улучшению качества сна, увеличивая продолжительность глубоких фаз сна и снижая количество пробуждений ночью. Это приводит к более полному восстановлению организма во время сна.

Различные виды физической активности могут иметь различную эффективность для улучшения психического здоровья [2; 20]. Аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт) оказывают более выраженное влияние на снижение стресса и улучшение сна. Силовые тренировки способствуют повышению самооценки и улучшению физического состояния, что также может играть

роль в профилактике депрессии. Йога и пилатес оказывают положительное влияние на снижение стресса и улучшение гибкости, что способствует общему улучшению самочувствия.

Регулярная физическая активность является эффективным способом снижения стресса, улучшения сна и профилактики депрессии у студентов и преподавателей. Для достижения оптимального эффекта рекомендуется выбирать виды физической активности, которые приносят удовольствие и не вызывают переутомления [7]. Важно обращать внимание на индивидуальные особенности организма и состояние здоровья. Рекомендуется сочетать различные виды физической активности для достижения максимального оздоровительного эффекта. В вузах необходимо создавать условия для занятий физической культурой и спортом, обеспечивая доступность спортивной инфраструктуры и пропаганду здорового образа жизни. Ранняя диагностика и своевременное обращение за помощью к специалистам важны для предотвращения развития серьезных психических расстройств.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение оптимальных режимов физической активности для различных групп студентов и преподавателей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья, а также на разработку эффективных программ оздоровления, включающих физическую активность, рациональное питание и психологическую поддержку. Внедрение таких программ в вузах способствует повышению качества жизни студентов и улучшению их академической успеваемости.

Использование современных технологий, таких как датчики активности и фитнес-трекеры, позволяет увеличить эффективность программ оздоровления путем точного мониторинга физической активности и индивидуального подхода к каждому студенту и преподавателю. В целом, пропаганда здорового образа жизни и включение физической активности в ежедневную рутину является важным шагом к улучшению психического здоровья и повышению качества жизни студентов и преподавателей.

В заключение следует подчеркнуть значительную роль физической активности в поддержании и укреплении психического здоровья студентов и преподавателей. Проанализированные нами материалы исследований, демонстрируют положительное влияние регулярных физических нагрузок на снижение уровня стресса, улучшение качества сна и профилактику депрессии. Механизмы этого влияния многогранны и охватывают нейрохимические процессы, физиологические изменения и психологические эффекты. Выработка

эндорфинов, снижение уровня кортизола, регуляция циркадных ритмов, улучшение самооценки и социальной адаптации – все это вклад физической активности в формирование психического благополучия.

Однако, эффективность физической активности зависит от множества факторов, включая тип и интенсивность нагрузки, регулярность занятий, индивидуальные особенности организма и состояние здоровья студента и преподавателя. Не существует универсального рецепта, подходящего для всех. Оптимальный режим физической активности следует выбирать индивидуально, учитывая предпочтения, возможности и рекомендации специалистов. Важно помнить, что физическая активность является только одним из компонентов здорового образа жизни, и ее эффективность значительно повышается при сочетании с правильным питанием, достаточным сном и психологической поддержкой.

В условиях повышенной учебной нагрузки и стрессовой среды вуза необходимо создавать условия, способствующие регулярным занятиям физической культурой и спортом. Доступность спортивной инфраструктуры, организация интересных и мотивирующих программ тренировок, пропаганда здорового образа жизни – все это является залогом успеха в борьбе за психическое здоровье студентов и преподавателей. Дальнейшие исследования должны быть направлены на более глубокое изучение механизмов влияния физической активности на психику, разработку индивидуальных программ тренировок и совершенствование методов пропаганды здорового образа жизни среди студентов и преподавателей. Только комплексный подход, объединяющий научные исследования, практические рекомендации и целенаправленную работу вузов и образовательных учреждений, позволит обеспечить реальное улучшение психического здоровья студенческой молодежи и педагогического корпуса.

Список литературы:

- [1] Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику // [Электронный ресурс]. URL: <https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich> (дата обращения: 03.04.2025).
- [2] Гершун Г.С., Морозов А.В., Стрелова У.А., Яруллина А.Ш. Восстановление при посттравматическом стрессовом расстройстве и здоровьесбережение посредством занятий физической культурой // Образование и право. – 2025. – № 4. – С. 434-440.
- [3] Действие физических упражнений на мозг // [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dikul.net/interest/3/581.html> (дата обращения: 10.03.2025).

- [4] Депрессивное расстройство (депрессия) // [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 23.03.2025).
- [5] Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – СПб.: Питер, 2000. – 486 с.
- [6] Лахтин А.Ю. Акмеолого-педагогические аспекты занятий физической культурой в вузах // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 5 (60). – С. 44-46.
- [7] Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2007. – 512 с.
- [8] Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2017. – 800 с.
- [9] Молодежь (не) любит ЗОЖ // [Электронный ресурс]. URL: <https://iq-media.ru/archive/279088961> (дата обращения: 29.03.2025).
- [10] Морозов А.В. Психологическое сопровождение субъектов образовательных отношений в условиях современного коммуникативного пространства // В сборнике: Образование и развитие личности в современном коммуникативном пространстве // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Печатается по решению оргкомитета НПК. – Иркутск, 2016. – С. 308-315.
- [11] Морозов А.В. Социальная психология. – М.: Академический Проект, 2008. – 336 с.
- [12] Морозов А.В. Стрессоустойчивость субъектов образовательного процесса как залог здоровья и личностного развития // В сборнике: Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы // Материалы XVII Международной научно-практической конференции. – М.: РУДН, 2024. – С. 36-40.
- [13] Морозов А.В. Формирование установки на здоровый образ жизни как ресурс сбережения нации // В сборнике: Модернизация России: приоритеты, проблемы, решения. Ежегодник // Материалы XX Национальной научной конференции с международным участием. – М.: ИНИОН РАН, 2021. – С. 725-727.
- [14] Морозов А.В., Мухаметзянов И.Ш. Медико-психологические аспекты здоровьесберегающей информационно-образовательной среды // Человек и образование. – 2017. – № 2 (51). – С. 48-54.
- [15] Морозов А.В., Чебыкина А.В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.
- [16] Плохое психическое здоровье студентов провоцирует бросить учебу. Серьезная ли это проблема? // [Электронный ресурс]. URL: <https://www.techinsider.ru/news/news-1586993-plohoe-psiicheskoe-zdorove-studentov-provociruet-brosit-uchebu-serezynaya-li-eto-problema/> (дата обращения: 03.03.2025).
- [17] Спорт и стресс // [Электронный ресурс]. URL: https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/sport-i-stress/?sphrase_id=895531 (дата обращения: 13.04.2025).
- [18] Ученые из Гарварда выяснили, сколько времени в неделю нужно уделять спорту // [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gazeta.ru/science/news/2022/07/25/18197438.shtml> (дата обращения: 25.04.2025).
- [19] Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 126 с.
- [20] Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
- [21] Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1. – 408 с.
- [22] Bashkireva T., Bashkireva A., Ermakova N., Morozov A., Novikova L. Circavigintan Rhythms as an Indicator the Cardiovascular System of Students in the Context of Distance Learning During COVID-19 // Proceedings of the Research Technologies of Pandemic Coronavirus Impact (RTCOV 2020) // Atlantis press SARL / Advances in Social Science, Education and Humanities Research. – 2020. – Vol. 486. – Pp. 525-528.
- [23] Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V., Evdokimova A.I., Apsite M.A. Conditions for Digitalization of Education and Related Health Problems of Students // 2nd International Scientific and Practical Conference on Digital Economy (ISCDE 2020) // Atlantis press SARL / Advances in Economics, Business and Management Research. – 2020. – Vol. 156. – Pp. 159-162.
- [24] Khayrutdinov R.R., Mukhametzyanova F.G., Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.
- [25] Mukhametzyanov I., Morozov A., Arinushkina A. Interdisciplinary approach to the problem of health-saving information and educational environment: a view from Russia // SHS Web of Conferences. – EDP Sciences, 2018. – Т. 55. – P. 03012.

Spisok literatury:

- [1] Vliyanie fizicheskikh uprazhnenij na psiicheskoe zdorov'e i psiichiku // [Elektronnyj resurs]. URL: <https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psiichich> (data obrashcheniya: 03.04.2025).

- [2] Gershun G.S., Morozov A.V., Strelova U.A., Yarullina A.Sh. Vosstanovlenie pri posttravmaticheskom stressovom rasstrojstve i zdorov'esberezenie posredstvom zanyatij fizicheskoy kul'turoj // *Obrazovanie i pravo*. – 2025. – № 4. – S. 434-440.
- [3] Dejstvie fizicheskikh uprazhnenij na mozg // [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.dikul.net/interest/3/581.html> (data obrashcheniya: 10.03.2025).
- [4] Depressivnoe rasstrojstvo (depressiya) // [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (data obrashcheniya: 23.03.2025).
- [5] Il'in E.P. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya. – SPb.: Piter, 2000. – 486 s.
- [6] Lahtin A.Yu. Akmeologo-pedagogicheskie aspekty zanyatij fizicheskoy kul'turoj v vuzah // *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. – 2016. – № 5 (60). – S. 44-46.
- [7] Leont'ev D.A. Psihologiya smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoj real'nosti. – M.: Smysl, 2007. – 512 s.
- [8] Majers D. Social'naya psihologiya. – SPb.: Piter, 2017. – 800 s.
- [9] Molodezh' (ne) lyubit ZOZh // [Elektronnyj resurs]. URL: <https://iq-media.ru/archive/279088961> (data obrashcheniya: 29.03.2025).
- [10] Morozov A.V. Psihologicheskoe soprovozhdenie sub»ektov obrazovatel'nyh otnoshenij v usloviyah sovremennogo kommunikativnogo prostranstva // V sbornike: *Obrazovanie i razvitie lichnosti v sovremennom kommunikativnom prostranstve* // *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem / Pechataetsya po resheniyu orgkomiteta NPK*. – Irkutsk, 2016. – S. 308-315.
- [11] Morozov A.V. Social'naya psihologiya. – M.: Akademicheskij Proekt, 2008. – 336 s.
- [12] Morozov A.V. Stressoustojchivost' sub»ektov obrazovatel'nogo processa kak zalog zdorov'ya i lichnostnogo razvitiya // V sbornike: *Vysshaya shkola: opyt, problemy, perspektivy* // *Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – M.: RUDN, 2024. – S. 36-40.
- [13] Morozov A.V. Formirovanie ustanovki na zdorovyj obraz zhizni kak resurs sberezeniya natsii // V sbornike: *Modernizatsiya Rossii: priority, problemy, resheniya. Ezhegodnik* // *Materialy XX Nacional'noj nauchnoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem*. – M.: INION RAN, 2021. – C. 725-727.
- [14] Morozov A.V., Muhametzyanov I.Sh. Mediko-psihologicheskie aspekty zdorov'esberegayushchej informacionno-obrazovatel'noj sredy // *Chelovek i obrazovanie*. – 2017. – № 2 (51). – C. 48-54.
- [15] Morozov A.V., Chebykina A.V. Vliyanie stressa na professional'nyu rabotosposobnost' i professional'noe dolgoletie specialistov // *Chelovecheskij faktor: problemy psihologii i ergonomiki*. – 2011. – № 3-1. – S. 83-84.
- [16] Plohoe psihicheskoe zdorov'e studentov provociruet brosit' uchebu. Ser'eznaya li eto problema? // [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.techinsider.ru/news/news-1586993-plohoe-psihicheskoe-zdorove-studentov-provociruet-brosit-uchebu-serieznaya-li-etoproblema/> (data obrashcheniya: 03.03.2025).
- [17] Sport i stress // [Elektronnyj resurs]. URL: https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/sport-i-stress/?sphrase_id=895531 (data obrashcheniya: 13.04.2025).
- [18] Uchenye iz Garvarda vyyasnili, skol'ko vremeni v nedelyu nuzhno udelyat' sportu // [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.gazeta.ru/science/news/2022/07/25/18197438.shtml> (data obrashcheniya: 25.04.2025).
- [19] Sel'e G. Stress bez distressa. – M.: Progress, 1979. – 126 s.
- [20] Spilberger Ch. Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi // *Trevoga i trevozhnost': hrestomatiya / sost. V.M. Astapov*. – SPb.: Per Se, 2008. – S. 85-99.
- [21] Hekhauzen H. Motivatsiya i deyatel'nost'. – M.: Pedagogika, 1986. – T. 1. – 408 s.
- [22] Bashkireva T., Bashkireva A., Ermakova N., Morozov A., Novikova L. Circavigintan Rhythms as an Indicator the Cardiovascular System of Students in the Context of Distance Learning During COVID-19 // *Proceedings of the Research Technologies of Pandemic Coronavirus Impact (RTCOV 2020)* // Atlantis press SARL / *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. – 2020. – Vol. 486. – Pp. 525-528.
- [23] Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V., Evdokimova A.I., Apsite M.A. Conditions for Digitalization of Education and Related Health Problems of Students // 2nd International Scientific and Practical Conference on Digital Economy (ISCDE 2020) // Atlantis press SARL / *Advances in Economics, Business and Management Research*. – 2020. – Vol. 156. – Pp. 159-162.
- [24] Khayrutdinov R.R., Mukhametzyanova F.G., Bashkireva T.V., Bashkireva A.V., Morozov A.V. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity // *International Journal of Higher Education*. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.
- [25] Mukhametzyanov I., Morozov A., Arinushkina A. Interdisciplinary approach to the problem of health-saving information and educational environment: a view from Russia // *SHS Web of Conferences*. – EDP Sciences, 2018. – T. 55. – P. 03012.