

Дата поступления рукописи в редакцию: 13.10.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-10-500-503

Дата принятия рукописи в печать: 07.11.2025 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.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

МЕШКОВА Светлана Сергеевна,

д.б.н., доцент

профессор факультета психологии Автономной
некоммерческой организации высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
e-mail: mail@law-books.ru

ПЕРЕПЛЕТКИН Павел Денисович,

студент Сибирского государственного
университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева,
e-mail: mail@law-books.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация. Жизнь современного студента даже в относительно стабильные периоды наполнена стрессами, но есть периоды, когда нагрузка на них увеличивается в разы. Это период экзаменационной сессии.

Экзаменационная сессия представляет собой период, который вызывает у студентов высокий уровень стресса и может отрицательно влиять на психоэмоциональное состояние. В условиях увеличенной нагрузки, связанной с подготовкой к экзаменам, студенты сталкиваются с чувством тревоги, депрессией и другими психическими расстройствами. Это приводит к необходимости поиска действенных способов для снижения стресса и улучшения общего психологического благополучия.

Воздействие физической активности и спорта на психологическое состояние студентов в период экзаменационных испытаний представляет собой сложный и многогранный процесс. Регулярное участие в спортивных мероприятиях способствует улучшению эмоционального состояния, снижению уровня стресса и повышению общей удовлетворенности.

ности жизнью. Учитывая значимость этого аспекта для эффективного обучения и личностного роста студентов, важно активнее интегрировать физическую культуру в учебный процесс.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, экзаменационная сессия, стресс.

TRETYAKOV Alexander Sergeevich,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev,*

NAKONECHNAYA Ekaterina Vladimirovna,

*Ph.D. in Psychology,
Associate Professor of the Department of Clinical
Psychology and Pedagogy with a course in
Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education
"Krasnoyarsk State Medical University
named after Professor V.F. Voyno-Yasenetsky"
Ministry of Health of the Russian Federation*

SUVOROVA Natalia Vladimirovna,

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Dean of the Faculty of Psychology
of the Siberian Institute of Business, Management
and Psychology, an autonomous non-profit
organization of Higher Education*

MESHKOVA Svetlana Sergeevna,

*Doctor of Biological Sciences, Associate
Professor, Professor of the Faculty of Psychology, Autonomous
Non-profit Organization of Higher Education
"Siberian Institute of Business, Management and Psychology"*

VOROBYOVKIN Pavel Denisovich,

*student of the Siberian State
University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev*

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS DURING EXAMINATION SESSION

Annotation. *The life of a modern student, even in relatively stable periods, is filled with stress, but there are periods when the load on them increases significantly. This is the period of the examination session.*

An exam session is a period that causes students high levels of stress and can adversely affect the psycho-emotional state. With the increased workload associated with exam preparation, students face feelings of anxiety, depression and other mental disorders. This leads to the need to find effective ways to reduce stress and improve overall psychological well-being.

The impact of physical activity and sports on the psychological state of students during the examination period is a complex and multifaceted process. Regular participation in sporting events helps to improve emotional state, reduce stress levels and increase overall life satisfaction. Given the importance of this aspect for effective learning and personal growth of students, it is important to actively integrate physical culture into the educational process.

Key words: *physical education, sports, students, exam session, stress.*

Жизнь современного человека даже в относительно стабильные периоды наполнена стрессами вследствие стремительности научно-технического прогресса и обусловленной ею динамичности социо-культурного пространства [5].

Экзаменационная сессия представляет собой период, который вызывает у студентов высокий уровень стресса и может отрицательно влиять на психоэмоциональное состояние. В условиях увеличенной нагрузки, связанной с подготовкой к экзаменам, студенты сталкиваются с чувством тревоги, депрессией и другими психическими расстройствами. Это приводит к необходимости поиска действенных способов для снижения стресса и улучшения общего психологического благополучия.

Единственный действенный способ помочь мозгу «расслабиться», переключить его внимание на что-то другое. Лучший способ для этого – физические нагрузки. При этом, совершенно не важен вид физической активности.

Беговая дорожка, велотренажер, плавание или упражнения с отягощениями... Все сгодится. Важна существенная нагрузка и сосредоточенность, которые помогут переключить внимание с текущих проблем на выполнение упражнения [2].

Занятия физическими упражнениями не только способствуют поддержанию физической формы, но и помогают расслабиться, улучшить настроение и справиться с негативными эмоциями. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов, что может сильно повысить уровень счастья и удовлетворенности. Поэтому важно интегрировать физическую культуру в повседневную жизнь студентов, особенно в стрессовые периоды, такие как экзамены.

Физическая культура включает в себя разнообразные виды активности, среди которых спорт, физические тренировки и различные формы досуга. Она способствует не только физическому росту, но и развитию таких личностных качеств, как дисциплина, настойчивость и командная работа. В свою очередь, спорт представляет собой структурированную деятельность, ориентированную на достижение определенных результатов в физической подготовке и улучшение общего состояния здоровья.

В период экзаменационного давления психологическое состояние студентов нередко отмечается значительным уровнем стресса. Студенты могут испытывать тревогу из-за возможных неудач, а также чувствовать давление со стороны родителей и преподавателей.[1]

Кроме того, их внутренние переживания, связанные с самооценкой, также играют немаловажную роль. [2]

Эти обстоятельства способны сказаться на снижении способности к концентрации, ухудшении когнитивных функций и общем состоянии здоровья. Исследования показывают, что повышенный уровень стресса может оказывать отрицательное влияние на успеваемость в учебе и общее качество жизни студентов.

Физическая активность оказывает множество положительных влияний на психоэмоциональное состояние индивида. Прежде всего, регулярные физические нагрузки способствуют выделению эндорфинов – гормонов радости, которые помогают снижать уровень стресса и поднимать настроение. Кроме того, занятия спортом улучшают качество сна, что также чрезвычайно важно для поддержания психического благополучия.

Научные исследования свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность может существенно уменьшить уровень тревожности и депрессивных состояний. [3] Например, физическая активность может быть столь же эффективной, как медикаменты, при терапии легкой и умеренной депрессии. Следует подчеркнуть, что даже краткосрочные занятия физической нагрузкой способны привести к заметному улучшению психоэмоционального состояния.[7]

Спорт может быть не только способом поддержания физического состояния, но и действенным средством для управления стрессом. Участие в командных дисциплинах способствует развитию навыков взаимодействия, что, в свою очередь, укрепляет социальные связи и уменьшает чувство изоляции. Такие игры также способствуют формированию умений в области коммуникации и командной работы, что может оказаться весьма полезным в образовательной сфере.[6]

Однообразные спортивные дисциплины, такие как бег или йога, дают возможность учащимся углубиться в свои ощущения и эмоциональные переживания, что может способствовать их саморефлексии. Такие занятия укрепляют навыки внимательности и осознанности, что помогает лучше справляться с тревожностью и стрессовыми ситуациями.[4]

Для студентов, стремящихся улучшить свое психологическое состояние во время экзаменационной сессии, можно предложить следующие рекомендации:

1. Регулярные занятия физическими упражнениями. Студентам настоятельно рекомендуется заниматься физической активностью не реже 3-4 раз в неделю. Это могут быть как занятия в группах, так и индивидуальные тренировки.

2. Разнообразие физических нагрузок. Важно чередовать различные виды физической активности, включая кардионагрузки (такие как бег или плавание) и силовые тренировки или йогу.

3. Участие в спортивных мероприятиях. Активное участие в спортивных состязаниях или турнирах является отличным способом снижения стресса и повышения уверенности в себе.

4. Соблюдение режима дня. Сбалансированный распорядок, включающий учебу, отдых и физические нагрузки, поможет студентам лучше справляться с требованиями, предъявляемыми во время сессии.

5. Релаксационные техники. Изучение методов релаксации (например, медитации или дыхательных упражнений) может быть полезным для студентов в борьбе с тревожностью.[8]

Воздействие физической активности и спорта на психологическое состояние студентов в период экзаменационных испытаний представляет собой сложный и многогранный процесс. Регулярное участие в спортивных мероприятиях способствует улучшению эмоционального состояния, снижению уровня стресса и повышению общей удовлетворенности жизнью. Учитывая значимость этого аспекта для эффективного обучения и личностного роста студентов, важно активнее интегрировать физическую культуру в учебный процесс.

Список литературы:

[1] Атагельдиев, М. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и стресса / М. Атагельдиев // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 109-1. – С. 69-72.

[2] Головнина, А. П. Спорт как лекарство от стресса / А. П. Головнина А. П. Л. Д. Батыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2. – С. 324-325. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201> (дата обращения: 06.03.2025).

[3] Ключина, В. О. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студентов / В. О. Ключина // Молодой ученый. – 2024. – № 21(520). – С. 696-697.

[4] Кубланов, А. М. Влияние физической культуры и спорта на здоровье и качество жизни человека / А. М. Кубланов // Здоровье мегаполиса. 2024. – Т. 5. № 4-1. – С. 106-112.

[5] Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М. А. Мадоян, С. М. Мадоян. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 138 с. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2086364> (дата обращения: 06.03.2025). – Режим доступа: по подписке.

[6] Тарасов, В. А. Физическая культура и спорт, как ведущее средство воспитания студентов в образовательном процессе университета / В. А. Тарасов, Т. Г. Шишкина, О. В. Панина // Актуальные проблемы воспитания в образовательном

процессе вуза : сборник материалов Всероссийской очной научно-практической конференции / под редакцией О. М. Поповой. – Саратов : ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2018. – С. 88-94.

[7] Турбина, Е. Г. Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений / Е. Г. Турбина, А. В. Маркин // Наука и практика в образовании. – 2022. – Т. 3, № 4. – С. 264-268.

[8] Фексеус, Х. Побеждая стресс / Х. Фексеус, К. Энблад ; пер. с англ. А. Осипова. – Москва : Издательство АСТ, 2020 – 256 с.

References:

[1] Atagel'diev, M. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo bor'by ot pereutomleniya i stressa / M. Atagel'diev // Tendencii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2024. – № 109-1. – S. 69-72.

[2] Golovnina, A. P. Sport kak lekarstvo ot stressa / A. P. Golovnina A. P. L. D. Batyркаeva // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovanij. – 2013. – № 10-2. – S. 324-325. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201> (data obrashcheniya: 06.03.2025).

[3] Klyushina, V. O. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kul'turoj na psikhologicheskoe sostoyanie studentov / V. O. Klyushina // Molodoj uchenyj. – 2024. – № 21(520). – S. 696-697.

[4] Kublanov, A. M. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na zdorov'e i kachestvo zhizni cheloveka / A. M. Kublanov // Zdorov'e megapolisa. 2024. – T. 5. № 4-1. – S. 106-112.

[5] Madoyan, M. A. Psikhologiya stressa i stressoustojchivogo povedeniya : uchebnoe posobie / M. A. Madoyan, S. M. Madoyan. – Moskva : INFRA-M, 2023. – 138 s. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2086364> (data obrashcheniya: 06.03.2025). – Rezhim dostupa: po podpiske.

[6] Tarasov, V. A. Fizicheskaya kul'tura i sport, kak vedushchee sredstvo vospitaniya studentov v obrazovatel'nom processe universiteta / V. A. Tarasov, T. G. Shishkina, O. V. Panina // Aktual'nye problemy vospitaniya v obrazovatel'nom processe vuza : sbornik materialov Vserossijskoj ochnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / pod redakciej O. M. Popovoj. – Saratov : ООО «Centr social'nykh agroinnovacij SGAU», 2018. – S. 88-94.

[7] Turbina, E. G. Fizicheskie uprazhneniya kak sposob snizheniya trevozhnosti u studentov vysshikh uchebnykh zavedenij / E. G. Turbina, A. V. Markin // Nauka i praktika v obrazovanii. – 2022. – T. 3, № 4. – S. 264-268.

[8] Fekseus, KH. Pobezhdaya stress / KH. Fekseus, K. Ehnblad ; per. s angl. A. Osipova. – Moskva : Izdatel'stvo AST, 2020 – 256 s.