Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 268-272.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 268-272.

Научная статья
УДК 796: 001.895+575:613.98
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_268

ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ НЕЙРО-ФИТНЕСА






Александра Владимировна Шаронова [1], Наталья Сергеевна Лешева [2],
Елена Сергеевна Никитина [3], Нина Владимировна Курова [4]

Санкт-Петербургский государственный университет [1]
Санкт-Петербург Россия
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет [2]Санкт-Петербург, Россия
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена [3]
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский государственный лесотехнический
университет им. С. М. Кирова [4]
Санкт-Петербург, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической
культуры и спорта
тел.: +7(911) 980-10-14, e-mail: Sahsa_vgafk@mail.ru
ORCID 0000-0003-3918-2596
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(981)820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733
[3] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спортивно-массовой работы
тел.: +7(921)787-21-91, e-mail: nika1079@mail.ru
ORCID 0000-0002-4137-7547
[4] Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры
тел.: +7(921)750-68-95, e-mail: nikur49@gmail.com
ORCID 0009-0007-6919-5546

Аннотация. Рост стрессовых ситуаций в процессе обучения, приводящих к перенапряжению и ухудшению когнитивных способностей студентов, заставляет искать все новые подходы и методы для оптимизации психоэмоционального состояния обучающихся. Авторами статьи был разработан комплекс упражнений на основе принципов нейро-фитнеса, индивидуализирующийся за счет блочно-модульных составляющих. Была предложена методика включения нейро-фитнеса в форме блочно-моделируемого индивидуально комплекса физических упражнений как ежедневная двигательная активность студентов для коррекции их психоэмоционального состояния. Цель исследования – выявить эффективность включения в ежедневную двигательную активность студентов комплекса упражнений на основе нейро-фитнеса для оптимизации их психоэмоционального состояния. В процессе исследование были проведены опросы и анкетирования, в которых приняли участие 1524 студентов-первокурсников. В контрольную (КГ, n=25) и экспериментальную (ЭГ, n=25) вошли обучающиеся Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета, Санкт-Петербургский государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова и Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Анализ полученных результатов выявил, что более 43 % первокурсников испытывают психоэмоциональные перенапряжения, в частности стресс. В результате исследования было установлено, что в ЭГ улучшения произошли в среднем на 24,7%, тогда как в КГ всего лишь на 7,3%.

Ключевые слова: нейро-фитнес, студенты, психоэмоциональное состояние, физическая культура, комплекс упражнений, спорт.

© Шаронова А.В., Лешева Н.С.,
Никитина Е.С., Курова Н.В., 2026

Для цитирования: Оптимизация психоэмоционального состояния студентов средствами нейро-фитнеса / *А. В. Шаронова, Н. С. Лешева, Е. С. Никитина [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2. С. 268-272. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_268.

Введение

Исследования последних лет подчеркивают важность психоэмоционального состояния студентов как при начале обучения, так и на заключительном его этапе. Стресс уже стал неотъемлемой частью жизни современного человека [1–3]. Токарева А.В. (2016), Черемискина И. И. (2021), Павленко Д.Ю. (2024) говорят о том, что обучающиеся, в частности на первом курсе, испытывают колоссальные психоэмоциональные перегрузки, которые связаны и с их интеграцией в студенческое сообщество, изменением условий жизнедеятельности, а также повышенными требованиями к когнитивным способностям [8, 11, 12]. Таким образом, поиск способов коррекции психоэмоционального состояния средствами физической культуры остается достаточно актуальным. Одним из наиболее перспективных направлений, отвечающим данному запросу, является нейрофитнес. В рамках физического воспитания нейро-фитнес эволюционирует от развития физических качеств к целенаправленному совершенствованию когнитивных функций и улучшению психоэмоционального состояния человека [4–7]. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что регулярная доступная и интересная двигательная активность находится в обратной зависимости со стрессовыми состояниями и их последствиями. Новое направление под названием «Нейрофитнес» презентуется как эффективное средство улучшения психоэмоционального здоровья посредствам коллаборации физических упражнений и тренировок для мозга [9,10].

Материалы и методы исследования

Цель исследования – выявить эффективность включения в ежедневную двигательную активность студентов комплекса упражнений на основе нейро-фитнеса для оптимизации их психоэмоционального состояния. В исследовании приняли участие 1524 студента первого года обучения в вузах Санкт-Петербурга. В контрольную (КГ, n=25) и экспериментальную (ЭГ, n=25) вошли обучающиеся Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета, Санкт-Петербургский государственного лесотехнического университета им. С.М. Кирова и Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Для выявления эффективности включения нейро-фитнеса в ежедневную двигательную активность студентов для коррекции их психоэмоционального состояния были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, опросы и анкетирования.

Результаты

Согласно проведенным опросам и анкетированию было выявлено, что из 1524 опрошенных обучающихся первого курса более 43 % испытывают психоэмоциональные перенапряжения, проявляющиеся как тревожность, из них 15% сообщили о том, что у них депрессия, 10% – переживали паническую атаку хотя бы один раз за последний год, а еще 2,3% открыто сообщили о том, что принимали или принимают в настоящее время антидепрессанты. Также были выявлены факторы, влияющие на развитие стрессовых состояний:

1. изменение образа жизни (36% опрошенных выделили данный фактор как первостепенный, из них более 60% – иногородние студенты);
2. академическое давление (32% обучающихся считают, что чувство тревоги у них вызывают завышенные требования преподавателей, написание научных работ, участие в различных проектах, а также сдача экзаменационной сессии);
3. социальная адаптация (25% опрошенных первокурсников испытывали стресс из-за того, что было необходимо заводить новые знакомства и выстраивать дружеские отношения с сокурсниками и одногруппниками, из них более 80% отметили, что общаться со студенческим сообществом с помощью мессенджера им гораздо комфортнее, чем в живую);
4. финансовые трудности, как стрессовый фактор отметили 5 % опрошенных;
5. отсутствие поддержки близких (2% чувствуют себя одинокими, из них 93 % иногородние студенты).

На основе анализа специальной и научно-исследовательской литературы, нами была разработана методика включения нейро-фитнеса в ежедневную двигательную активность студентов для коррекции их психоэмоционального состояния, основанная на блочном группировании специально подобранных упражнений под цели каждого из разделов (рис.1). Для обучающихся экспериментальной группы (ЭГ, n=25) в осеннем семестре в качестве дополнения к ежедневной двигательной активности был предложен базовый комплекс нейро-фитнеса и варианты упражнений, позволяющие индивидуализировать его в зависимости от физического и психоэмоционального состояния перед непосредственным занятием, для контрольной группы (КГ, n=25) такие изменения не предусматривались. Анализ полученных результатов свидетельствует о значительном улучшении психоэмоционального состояния первокурсников, принявших участи в эксперименте (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты опроса обучающихся в начале и в конце исследования

Изучаемый показатель	В начале исследования		В конце исследования	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Опрос «Шкала тревоги Бека» (BAI)	26,7±2,4	26,3±2,9	22,8±1,5	25,8±3,1
Опрос «Шкала депрессии Бека» (BDI-II)	8,1±1,7	8,4±2,1	5,3±1,2	7,9±2,6
Опрос «Шкала оценки тяжести панического расстройства» (PDSS)	7,6±3,4	7,8±2,8	5,7±4,1	6,7±2,9

Согласно результатам опроса «Шкала оценки тяжести панического расстройства» (PDSS) в начале исследования как в ЭГ, так и в КГ была выявлена легкая степень выраженности панической атаки, максимальные изменения данного показателя (почти 25%) произошли в ЭГ после ежедневных занятий нейро-фитнесом, в КГ данный показатель улучшился за 4 месяца осеннего семестра на 14,1%. Наибольшие изменения произошли в результатах опрос «Шкала депрессии Бека» (BDI-II), так в ЭГ – 34,6%, а в КГ – 5,9%. Таким образом, в ЭГ

улучшения произошли в среднем на 24,7%, тогда как в КГ всего лишь на 7,3%.

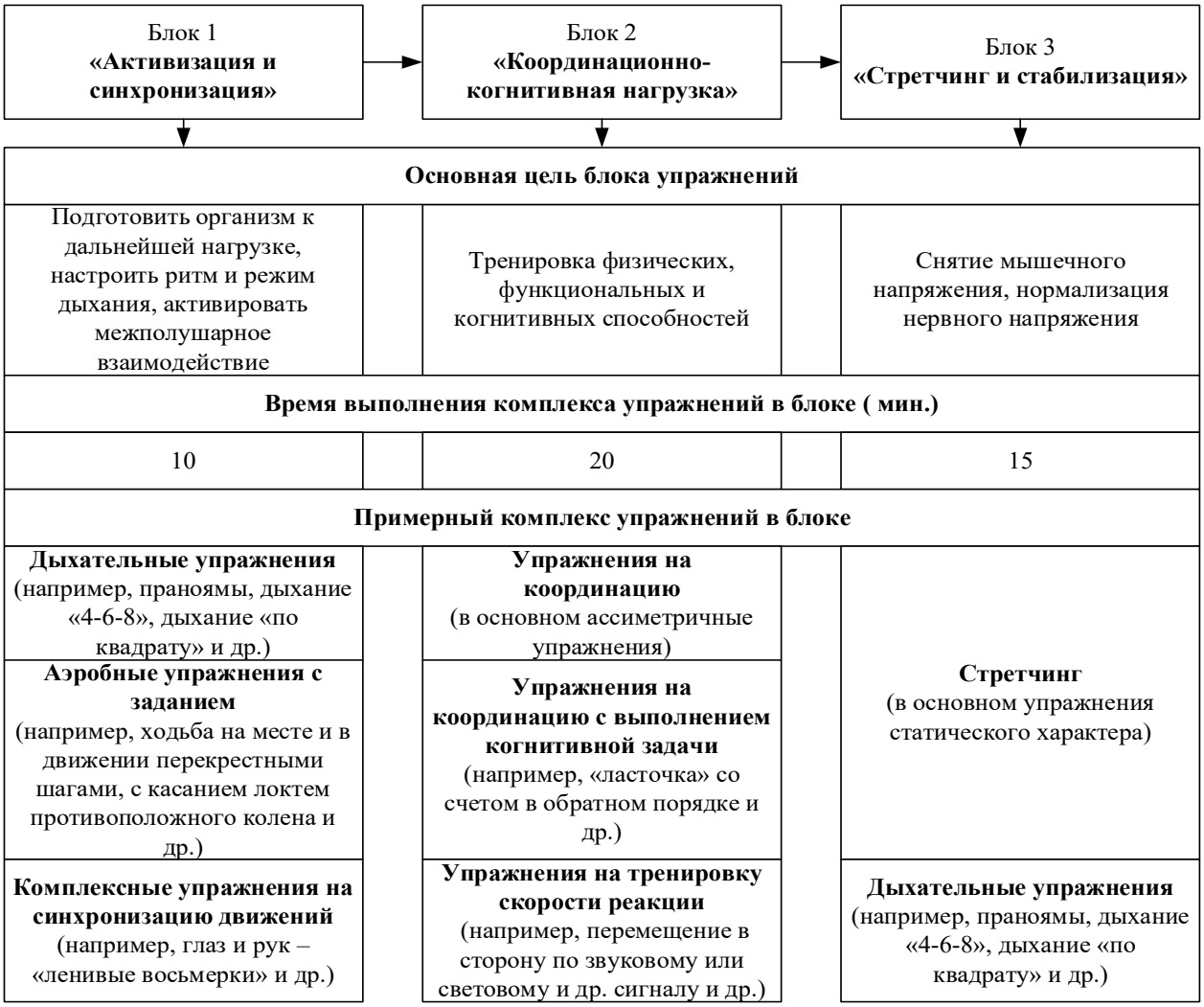


Рис. 1. Схема составления комплекса упражнений нейро-фитнеса

Выводы

Согласно результатам исследования можно утверждать, что занятия нейро-фитнесом оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов-первокурсников. Регулярное выполнение предложенного комплекса и вариантов его индивидуализации, как отметили обучающиеся, помог им справляться со стрессом, повысить эмоциональную устойчивость и адаптироваться к новым условиям жизни, что в свою очередь, поспособствовало созданию более эффективной и благоприятной образовательной среды.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Батурин, А.Е. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки /А.Е. Батурин, В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, Н.С. Лешева // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС,2018.Т. 9. № 3 (35).С. 8-15

2. Бахтина Т. Н. К вопросу совершенствования процесса физического воспитания студентов специального медицинского отделения/Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева, С. А. Бухарин//Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в образовательном процессе современного вуза: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры «Физическая культура», 2019. С. 6-9.

3. Лешева, Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре / Н.С. Лешева, К.Н. Дементьев, Т.А. Гринева // Санкт-Петербургский политологический журнал. 2016. – 152 с.

4. Лешева, Н.С. Оздоровительные фитнес-технологии для студентов медицинских вузов: йога / Н.С. Лешева, Л.И. Халилова, Н.В. Курова, О.А. Николенко, Л.А. Суворова, А.В. Шаронова // Учебное пособие. СПб ГПМУ. – СПб., 2023. – 78 с.

5. Лешева, Н.С. Использование комплекса силовой аэробики для адаптации студентов-психологов к профессиональной деятельности / Н.С. Лешева, Н.В. Курова, О.А. Николенко, В.А. Гончаров // Культура физическая и здоровье. 2025. № 1 (93). С. 130-135.

6. Онучин, Л.А. Оздоровительная физическая культура для студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета / Л.А. Онучин, А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, И.С. Москаленко // Учебное пособие. Санкт-Петербург, – 2020. – С.101

7. Павленко, Д.Ю. Влияние физической культуры на эмоционально состояние студента / Д.Ю. Павленко, А.В. Шаронова // В сборнике: Актуальные вопросы современной науки: теория, технология, методология и практика. Сборник научных статей по материалам XV Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2024. – С. 349-353.

8. Пшеничников, А.Ф. Здоровьесберегающие аспекты образовательного процесса по физической культуре студентов не физкультурных ВУЗов / А.Ф. Пшеничников, Н.С. Лешева, Л.А. Паташова // Физическая культура студентов: Материалы межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России. Санкт-Петербург. - 2020. С. 34-37.

9. Токарева, А.В. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии /А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 12-15.

10. Черемискина, И. И. Отношение к стрессу у студентов первого курса медицинского вуза / И.И. Черемискина, А.С. Эльзессер // АНИ: педагогика и психология. – 2021. – №1 (34). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-stressu-u-studentov-pervogo-kursa-meditsinskogo-vuza (дата обращения: 16.01.2026).

11. Шаронова, А.В. Формирование творческой компетентности студенток в условиях элективных курсов по физической культуре и спорту / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 58-59.

12. Sharonova A.V., Yarchikovskaya L.V., Mironova O.V., Oshina O.V. The effect of neurofitness on correcting the psychoemotional state of students. Theory and Practice of Physical Culture. 2026. № 2. С. 50-52.

References

1. Baturin, A.E. Teaching Students to Organize Their Own Health-Improving Physical Training / A.E. Baturin, V.V. Volsky, V.N. Kovalenko, and N.S. Lesheva // Scientific Works of the North-Western Institute of Management of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration. 2018. Vol. 9. No. 3 (35). Pp. 8-15B

2. Bakhtina, T.N. On the Issue of Improving the Process of Physical Education for Students of a Special Medical Department / T.N. Bakhtina, N.S. Lesheva, S.A. Bukharin // In the Collection: Physical Culture, Sports, and a Healthy Lifestyle in the Educational Process of a Modern University. Materials of the International Scientific and Practical Conference Dedicated to the 80th Anniversary of the Department of Physical Culture. 2019. - Pp. 6-9

3. Lesheva, N.S. The use of wellness technologies in conducting an educational lesson in physical culture / N.S. Lesheva, K.N. Dementiev, T.A. Grineva // St. Petersburg Journal of Political Science. 2016. 152 p.

4. Lesheva, N.S. Wellness fitness technologies for students of medical universities: yoga / N.S. Lesheva, L.I. Khalilova, N.V. Kurova, O.A. Nikolenko, L.A. Suvorova, A.V. Sharonova // Textbook. St. Petersburg State Medical University. – St. Petersburg, 2023. – 78 p.

5. Lesheva, N.S. Using a power aerobics complex for adapting psychology students to professional activities / N.S. Lesheva, N.V. Kurova, O.A. Nikolenko, V.A. Goncharov // Physical Culture and Health. 2025. No. 1 (93). P. 130-135.

6. Onuchin, L.A. Health-improving physical culture for students of St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering / L.A. Onuchin, A.V. Sharonova, N.S. Lesheva, I.S. Moskalenko // Textbook. St. Petersburg, 2020. – p. 101.

7. Pavlenko, D.Yu. The influence of physical education on the emotional state of a student / D.Yu. Pavlenko, A.V. Sharonova // In the collection: Actual issues of modern science: theory, technology, methodology and practice. Collection of scientific articles based on the materials of the XV International scientific and practical conference. - Ufa, 2024. - P. 349-353.

8. Pshenichnikov, A.F. Physical culture and health of students / A.F. Pshenichnikov, N.S. Lesheva, L.A. Potashova // In the collection: Physical education of students. Materials of the All-Russian scientific and practical conference. 2019. pp. 48-51

9. Tokareva, A.V. Formation of skills in organizing independent aerobic training among university students for successful passing of the examination session /A.V. Tokareva, O.V. Mironova, I.S. Moskalenko, A.E. Bolotin, L.V. Yarchikovskaya// Theory and practice of physical education. - 2016. - No. 9. - P. 12-15.

10. Cheremiskina, I. I. Attitude to stress in first-year medical students / I. I. Cheremiskina, A. S. Elzesser // ANI: pedagogy and psychology. - 2021. - No. 1 (34). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-k-stressu-u-studentov-pervogo-kursa-meditsinskogo-vuza (date of access: 01/16/2026).

11. Sharonova, A.V. Formation of the creative competence of students in the conditions of elective courses in physical culture and sports/A.V. Sharonova, N.S. Lesheva, O.V. Mironova, I.S. Moskalenko//Theory and practice of physical culture. – 2019. – № 11. - S. 58-59.

12. Sharonova A.V., Yarchikovskaya L.V., Mironova O.V., Oshina O.V. The effect of neurofitness on correcting the psychoemotional state of students. Theory and Practice of Physical Culture. 2026. № 2. С. 50-52.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796: 001.895+575:613.98
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_268

OPTIMIZATION OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS BY MEANS OF NEURO-FITNESS

Alexandra V. Sharonova [1], Natalya S. Lesheva [2], Elena S. Nikitina [3], Nina V. Kurova [4]

St. Petersburg State University [1]
Saint Petersburg, Russia
St. Petersburg State Pediatric Medical University [2]
St. Petersburg, Russia
A. I. Herzen Russian State Pedagogical University [3]
St. Petersburg, Russia
St. Petersburg State Forestry Engineering University named after S. M. Kirov [4]
St. Petersburg, Russia

[1] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and the safety of life
ph.: +7(911)980-10-14, e-mail: Sahsa_vgafk@mail.ru
ORCID 0000-0003-3918-2596
[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(981)820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733
[3] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(921)787-21-91, e-mail: nika1079@mail.ru
ORCID 0000-0002-4137-7547
[4] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(921)750-68-95, e-mail: nikur49@gmail.com
ORCID 0009-0007-6919-5546

Abstract. The increasing incidence of stressful situations during the educational process, leading to overexertion and a deterioration in students' cognitive abilities, necessitates the search for new approaches and methods for optimizing students' psycho-emotional state. The authors of this article developed a set of exercises based on neuro-fitness principles, individualized through block-modular components. A method for incorporating neuro-fitness in the form of a block-modeled, individually designed set of physical exercises into students' daily physical activity to correct their psycho-emotional state was proposed. The aim of the study was to determine the effectiveness of incorporating a set of neuro-fitness-based exercises into students' daily physical activity to optimize their psycho-emotional state. A total of 1,524 first-year students participated in the study through surveys and questionnaires. The control group (CG, n=25) and experimental group (EG, n=25) included students from St. Petersburg State University, St. Petersburg State Pediatric Medical University, St. Petersburg State Forest Technical University named after S. M. Kirov and Herzen State Pedagogical University of Russia. An analysis of the obtained results revealed that over 43% of first-year students experience psycho-emotional stress, particularly stress. The study found that in the experimental group, improvements were on average 24.7%, while in the control group, they were only 7.3%.

Keywords: neuro-fitness, students, psycho-emotional state, physical education, set of exercises, sports

Cite as: Optimization of the psycho-emotional state of students by means of neuro-fitness / *A. V. Sharonova, N. S. Lesheva, E. S. Nikitina* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 268-272. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_268.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026