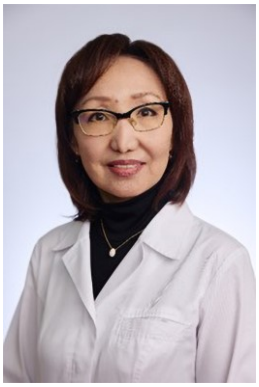
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 53-57.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 53-57.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_53

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ





Цыбэн Кышектуевич Гармаев [1], Дарима Кышектовна Гармаева [2]

Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова [1, 2]
Якутск, Россия

[1] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание»
тел.: +7(914)299-48-54, e-mail: Zyben60@mail.ru
ORCID 0000-0002-6203-6901
[2] Доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой «Анатомия человека»
тел.: +7(914)234-96-80, e-mail: dari66@mail.ru
ORCID 0000-0002-6341-0109

Аннотация. В условиях возрастания учебных нагрузок и психоэмоционального напряжения особое значение приобретает поиск эффективных средств укрепления психического и физического здоровья студенческой молодёжи. Цель исследования: выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и показателями психоэмоционального состояния студентов в вузе. Материалы и методы исследования: В исследовании приняли участие 120 студентов педагогического института Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. В рамках эксперимента была апробирована авторская методика структурирования занятия по физической культуре для студентов, состоящая из трёх основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включала разминку и дыхательные упражнения, направленные на постепенную активацию организма и подготовку к физической нагрузке. Основная часть занятия включала комплексы аэробных упражнений, элементы функционального тренинга, подвижные игры и упражнения на развитие координации. Заключительная часть предусматривала упражнения на растяжку, дыхательные практики и элементы релаксации, способствующие восстановлению психоэмоционального равновесия, уделялось дозированию физической нагрузки с учётом уровня физической подготовленности студентов и их индивидуальных особенностей. У студентов контрольной группы учитывали только данные начального опроса. Результаты исследования: Проведённое исследование показало статистически значимое снижение уровня тревожности, повышение стрессоустойчивости и улучшение эмоционального состояния студентов у студентов экспериментальной группы. Так, в экспериментальной группе почти в 2 раза больше студентов с хорошим уровнем стрессоустойчивости, в 2,5 раза меньше студентов с высоким уровнем тревожности, по сравнению с контрольной группой. Таким образом, применение авторской методики структурированного занятия по физической культуре в рамках педагогического эксперимента показало, что регулярные занятия положительно влияют на функциональное состояние организма, способствуют укреплению нервной системы и повышению адаптационных возможностей организма, что позволяет сохранить здоровье и условия для успешной учёбы и общего благополучия студентов во время обучений в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое здоровье, студенты, физическая активность, стрессоустойчивость, эмоциональное благополучие.

Для цитирования: *Гармаев Ц. К., Гармаева Д. К.* Влияние физической культуры на психоэмоциональный статус студентов в условиях высшего образования // Культура физическая и здоровье. 2026 № 2 С. 53-57. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_53.

© Гармаев Ц.К., Гармаева Д.К., 2026

Введение

В современных условиях развития высшего образования проблема сохранения и укрепления здоровья студентов приобретает особую актуальность. Интенсивность образовательного процесса, высокий уровень информационной нагрузки, а также необходимость социальной и профессиональной адаптации оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи. Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается рядом факторов, способствующих возникновению стрессовых состояний: экзаменационные нагрузки, дефицит времени, изменение привычной социальной среды и недостаточная двигательная активность. Все это может негативно отражаться на психическое и физическое здоровье студентов. Согласно результатам анализа доступной литературы, физическая культура выступает одним из эффективных средств профилактики психоэмоционального напряжения [4, 7, 9, 10, 13].

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных физическому воспитанию студентов, проблема взаимосвязи физической активности и психологического здоровья в современных условиях образовательной среды требует дальнейшего изучения. Теоретические и эмпирические исследования подтверждают, что физическая активность положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, снижает уровень тревожности, повышает стрессоустойчивость [1, 3, 5, 6, 12, 16, 17]. Матвеев Л.П. [14] в своих работах акцентирует внимание на необходимости интеграции физической культуры в образовательный процесс как средства всестороннего развития студентов. Он отмечает, что физические упражнения способствуют не только повышению выносливости и силы, но и оптимизации психофизиологических функций, включая эмоциональную стабильность и концентрацию внимания. В рамках психолого-педагогического синтеза Курамшин Ю.Ф. [11] рассматривает физическую активность как средство профилактики и коррекции эмоционального дисбаланса у молодёжи. Он подчёркивает значимость двигательной активности в формировании адаптивных стратегий поведения в условиях высокой учебной нагрузки. Исследование Евсеева Ю.И. [8] направлено на изучение влияния физической активности на психологическое состояние студентов. Автор выявил, что занятия физической культурой способствуют снижению уровня тревожности, повышению самооценки. Психологические аспекты физической активности получили развитие и в работах Назаренко Л.Д. [15], где особое внимание уделено влиянию двигательной активности на эмоциональное состояние и мотивацию к обучению. По мнению Назаренко, физическая культура способствует формированию психологического здоровья через развитие саморегуляции и позитивное восприятие собственной физической способности. Григорьев В.И. [6] в своих исследованиях подчёркивает, что низкая физическая активность студентов связана с повышенными показателями тревожности и депрессивных тенденций. Он делает акцент на необходимости системного подхода к организации физической культуры в вузе для поддержания психического благополучия студентов. Наконец, Бальсевич В.К. [2] рассматривает физическую культуру как элемент образовательной среды, способствующий не только физическому, но и психологическому развитию личности. Автор отмечает положительное влияние спортзалов, фитнес-программ и активных форм занятий на мотивацию к здоровому образу жизни и улучшение эмоционального состояния студентов. В целом, отечественная научная литература указывает на значительную связь между физической активностью и психологическим здоровьем студентов: повышение стрессоустойчивости, улучшение настроения, снижение уровня тревожности и депрессивных состояний, укрепление социальной адаптации и развитие саморегуляции [18, 19, 20]. В то же время актуальные исследования подчёркивают необходимость поиска инновационных форм и программ физической культуры, которые были бы эффективны именно в условиях вузовской среды с её высокой учебной нагрузкой.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и показателями психоэмоционального состояния студентов в вузе.

Методы исследования

В исследовании приняли участие 120 студентов педагогического института СВФУ имени М.К. Аммосова (ПИ СВФУ). Были сформированы две группы: экспериментальная группа (n=60), с учетом пожеланий в данную группу вошли студенты следующих отделений: «Начальное образование родной (якутский) языка и литература» (НОРЯЛ) (n=19), «Психолого-педагогическое дошкольное образование» (ППДО) (n=21), «Логопедическое отделение» (ЛО) (n=20) и в контрольную группу (n=60) вошли студенты отделений ПИ СВФУ: “Информационно-вычислительные технологии” (ИВТ) (n=18), «Технологии» (Т) (n=24), «Начальное дополнительное образование» (НДО) (n=18). Экспериментальная группа (ЭГ) - студенты, занимающиеся физической культурой по разработанной, экспериментальной методике, которая включала аутогенные тренировки, дыхательные упражнения, силовые упражнения, медитации. Студенты контрольной группы занимались физической культурой по стандартной программе ФГОС. По состоянию здоровья все студенты относились с основной медицинской группе. Исследование проводилось с соблюдением существующих этических норм.

В целях исследования влияния занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов в условиях высшего образования была разработана и апробирована экспериментальная методика. В нее были включены физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости и координации), а также упражнения релаксационного и восстановительного характера. Основная цель методики: снижение уровня психоэмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости и формирование положительного психологического состояния студентов в процессе учебной деятельности.

Экспериментальная программа реализовывалась в течение учебного семестра и включала систематические занятия физической культурой 2 раза в неделю. Структура каждого занятия состояла из трёх основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включала разминку и дыхательные упражнения, направленные на постепенную активацию организма и подготовку к физической нагрузке. Основная часть занятия включала комплексы аэробных упражнений, элементы функционального тренинга, подвижные игры и упражнения на развитие координации. Заключительная часть предусматривала упражнения на растяжку, дыхательные практики и элементы релаксации, способствующие восстановлению психоэмоционального равновесия, уделялось дозированию физической нагрузки с учетом уровня физической подготовленности студентов и их индивидуальных особенностей. Интенсивность упражнений варьировалась

от умеренной до средней, что способствовало поддержанию оптимального функционального состояния организма и предотвращению переутомления.

Оценка эффективности разработанной методики осуществлялась с использованием комплекса психодиагностических и педагогических методов исследования. Для определения психоэмоционального состояния студентов применялись методы анкетирования, тестирования уровня тревожности, стрессоустойчивости и эмоционального самочувствия. Полученные данные сопоставлялись с результатами контрольной группы, занимающейся по традиционной программе физического воспитания. Статистическая обработка результатов исследования проведена методами вариационной статистики с помощью программы Statistica 6.

Результаты исследования

Анализ результатов исследования психоэмоционального состояния студентов показал различия между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами.

Таблица 1 – Показатели уровня тревожности студентов (%)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа ЭГ (%)	Контрольная группа КГ (%)
Низкий	42 (n=25)	18 (n=11)
Средний	46 (n=28)	52 (n=31)
Высокий	12 (n=7)	30 (n=18)

Как видно из табл. 1, в экспериментальной группе доля студентов с низким уровнем тревожности составляет 42%, что превышает в 2 раза аналогичный показатель контрольной группы (18%). Полученный результат свидетельствует о положительном влиянии регулярной физической активности на эмоциональную стабильность и психоэмоциональное равновесие студентов. Средний уровень тревожности преобладает как в группе эксперимента, так и в контрольной группе (46% и 52% соответственно), вместе с тем, в контрольной группе отмечается более высокая доля студентов с выраженной тревожностью, что смещает общий психологический профиль в данной группе в сторону большей эмоциональной напряженности. Высокий уровень тревожности выявлен в контрольной группе на 18%, что указывает на существенное снижение риска выраженных тревожных состояний у студентов, систематически занимающихся физической культурой.

Полученные данные показывают, что занятия по физической культуре, проводимые по экспериментальной авторской методике, показали снижение частоты высокого уровня тревожности, формирование более благоприятного психоэмоционального профиля, что подтверждает положительное влияние физической активности на уровень тревожности студентов.

Таблица 2 – Показатели уровня стрессоустойчивости студентов (%)

Показатели стрессоустойчивости	Экспериментальная группа ЭГ(%)	Контрольная группа КГ(%)
Хорошее	54 (n=32)	27 (n=16)
Удовлетворительное	36 (n=22)	44 (n=26)
Низкое	10 (n=6)	29 (n=7)

Исследование стрессоустойчивости выявило (табл. 2), что в экспериментальной группе данный показатель на уровне «хорошее» составляет 54%, что вдвое выше по сравнению с контрольной группой (27%). Что показывает более высокий уровень устойчивости к стрессовым факторам у студентов экспериментальной группы. Показатель стрессоустойчивости на уровне «удовлетворительное» в контрольной группе выше, чем в экспериментальной (44% против 36%), что отражает преобладание умеренного, но нестабильного эмоционального состояния. Доля студентов с низким эмоциональным состоянием в контрольной группе достигает 29%, тогда как в экспериментальной – лишь 10%. Разница в 19 процентных пунктов свидетельствует о том, что отсутствие регулярной физической активности связано с повышенным уровнем эмоционального истощения и сниженной стрессоустойчивостью.

Соответственно, экспериментальная группа характеризуется более высоким уровнем эмоционального благополучия, меньшей выраженностью негативных эмоциональных состояний, более высокой стрессоустойчивостью. Контрольная группа демонстрирует признаки эмоциональной напряженности и большей подверженности стрессовым воздействиям.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой по авторской экспериментальной методике статистически связаны с более низким уровнем тревожности, повышенной стрессоустойчивостью, более благоприятным эмоциональным фоном. Так, в экспериментальной группе почти в 2 раза больше студентов с хорошим уровнем стрессоустойчивости, в 2,5 раза меньше студентов с высоким уровнем тревожности, по сравнению с контрольной группой.

Заключение

Полученные данные подтверждают концепцию о том, что физическая культура выступает значимым фактором профилактики психоэмоционального напряжения в условиях высшего образования. Результаты исследования демонстрируют достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по показателям тревожности и эмоционального состояния. Регулярная физическая активность способствует формированию психологической устойчивости, снижению уровня тревожности и повышению общего уровня психического благополучия студентов. Таким образом, физическая культура может рассматриваться как эффективный ресурс укрепления психологического здоровья студентов в образовательной среде высшей школы.

Библиографический список

1. Андреева Т.В. Психология здоровья. — М.: Академия, 2018.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура личности. — М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Баранов В.В. Здоровье студенческой молодёжи. — М.: Наука, 2021.

4. Виленский М.Я. Физическая культура в образовательном пространстве. — М.: Спорт, 2020.
5. Головина Л.Н. Психологическое здоровье личности. — СПб., 2019.
6. Григорьев В.И. Физическая культура и здоровье студентов. — М.: Спорт, 2021.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина. — М.: Владос, 2019.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2019.
10. Климов Е.А. Психология профессионального развития. — М.: Академия, 2018.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. — М.: Советский спорт, 2019.
12. Куценко Г.И. Психология здоровья. — М.: Академия, 2019.
13. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2020.
14. Матвеев Л.П. Основы теории физической культуры. — М.: Спорт, 2018.
15. Назаренко Л.Д. Физическая культура студента. — М.: Инфра-М, 2019.
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев, 2018.
17. Селуянов В.Н. Физиология спорта. — М.: ТВТ Дивизион, 2020.
18. Смирнов В.М. Психология спорта. — М.: Академия, 2021.
19. Фомин Н.А. Физиологические основы физической культуры. — М.: Спорт, 2019.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. — М.: Академия, 2020.

References

1. Andreeva T.V. Psychology of health. Moscow: Akademiya, 2018.
2. Balsevich V.K. Physical culture of personality. Moscow: Physical culture and Sport, 2018.
3. Baranov V.V. Health of student youth. Moscow: Nauka, 2021.
4. Vilensky M.Ya. Physical culture in the educational space. — M.: Sport, 2020.
5. Golovina L.N. Psychological health of personality. St. Petersburg, 2019.
6. Grigoriev V.I. Physical culture and student health. Moscow: Sport, 2021.
7. Dubrovsky V.I. Sports medicine. Moscow: Vlados, 2019.
8. Evseev Yu.I. Physical culture. — Rostov-on-Don: Phoenix, 2020.
9. Ilyin E.P. Psychology of sports. Saint Petersburg: Peter, 2019.
10. Klimov E.A. Psychology of professional development. Moscow: Akademiya, 2018.
11. Kuramshin Yu.F. Theory and methodology of physical culture. Moscow: Sovetsky Sport, 2019.
12. Kutsenko G.I. Psychology of health. Moscow: Akademiya, 2019.
13. Lubysheva L.I. Sociology of physical culture and Sport. Moscow: Akademiya, 2020.
14. Matveev L.P. Fundamentals of the theory of physical culture. Moscow: Sport, 2018.
15. Nazarenko L.D. Physical culture of the student. Moscow: Infra—M, 2019.
16. Platonov V.N. Theory and methodology sports training. — Kiev, 2018.
17. Seluyanov V.N. Physiology of sports. Moscow: TVT Division, 2020.
18. Smirnov V.M. Psychology of sports. Moscow: Academy, 2021.
19. Fomin N.A. Physiological foundations of physical culture. Moscow: Sport, 2019.
20. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education. Moscow: Akademiya Publ., 2020.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_53

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATUS OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Tsyben K. Garmaev [1], Darima K. Garmaeva [2]

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosova [1, 2]
Yakutsk, Russia

[1] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7 (914) 299-48-54, e-mail: Zyben60@mail.ru
ORCID 0000-0002-6203-6901

[2] Grand PhD in Medicine, Professor, Head of the Department of Human Anatomy
ph.: +7 (914) 234-96-80, e-mail: dari66@mail.ru
ORCID 0000-0002-6341-0109

Abstract. In the context of increasing academic workloads and psycho-emotional stress, the search for effective means of strengthening the mental and physical health of student youth is of particular importance. The objective of the study was to identify the relationship between the level of physical activity and indicators of the psycho-emotional state of students at a university. Materials and methods: The study involved 120 students from the Pedagogical Institute of North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov. As part of the experiment, the author's method for structuring a physical education lesson for students was tested. It consisted of three main parts: preparatory, main, and final. The preparatory part included a warm-up and breathing exercises aimed at gradually activating the body and preparing for physical activity. The main part of the lesson included aerobic exercise complexes, elements of functional training, outdoor games, and coordination exercises. The final part included stretching exercises, breathing practices, and relaxation elements that help restore psycho-emotional balance. The dosage of physical activity was focused on the level of physical fitness of students and their individual characteristics. For students in the control group, only the initial survey data were included. Study results: The study demonstrated a statistically significant reduction in anxiety, increased stress resilience, and improved emotional well-being among students in the experimental group. The experimental group had almost twice as many students with good stress resilience and 2.5 times fewer students with high anxiety compared to the control group. Thus, the use of the original structured physical education lesson methodology in a pedagogical experiment demonstrated that regular exercise has a positive effect on the body's functional state, helps strengthen the nervous system, and enhances the body's adaptive capacity, thereby maintaining health and creating conditions for successful academic performance and overall well-being during their studies at a higher education institution.

Keywords: physical education, psychological health, students, physical activity, stress resilience, emotional well-being.

Cite as: *Garmaev Ts.K., Garmaeva D.K.* The Impact of Physical Education on the Psychoemotional Status of Students in Higher Education // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 53-57. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_53

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026