

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ СОГЛАСНО СПЕКТРУ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

DIFFERENTIATION OF TYPES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ACCORDING TO THE SPECTRUM OF POTENTIAL PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF STUDENTS

**E. Sukhanova
Yu. Pershin
N. Shtukin**

Summary: Due to the high level of psychological stress that requires mental effort and academic intensity, students of full-time, evening, and correspondence departments are susceptible to information and emotional stress, as well as other functional states of psychophysiological stress and disorders that destabilize physical and mental health, including those that contribute to the manifestation of existing mental pathologies, if any. Adequate physical activity is an eustress that has a positive effect on the functioning of the body since sport is perceived by the brain as a relatively short-term («useful») stress. The technique of switching from intellectual activity to sports (alternating mental work and physical activity), allows, despite the additional type of stress, to relax the student, stimulates the occurrence of short-term stress, necessary for a full-fledged life of a healthy person. Considering the problems that arise with the psycho-emotional state of students, it is necessary to choose certain sports that will be effective in combating the negative consequences of studying in higher education institutions due to the development of a spectrum of hormones responsible for regulating mood and emotions. The effect of training depends on the type of physical activity and its moderation.

Keywords: physical education, sports, higher education institution, psychological problems of students, eustress, distress, «useful stress», psychoemotional stress.

Суханова Елена Юрьевна

кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина
lena.suxanova@yandex.ru

Першин Юрий Лаврентьевич

старший преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина
pershin1957@mail.ru

Штукин Николай Николаевич

старший преподаватель, Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина
domosed.avia@mail.ru

Аннотация: Студенты очных, вечерних и заочных отделений из-за высокого уровня психологического напряжения, требующего умственных усилий и академической интенсивности, подвержены информационному и эмоциональному стрессам, а также другим функциональным состояниям психофизиологического напряжения и расстройствам, дестабилизирующим физическое и психическое здоровье, в том числе, способствующим манифестации уже имеющихся психических патологий при их наличии. Адекватные физические нагрузки являются эустрессом, оказывающим положительное влияние на функционирование организма вследствие того, что спорт воспринимается головным мозгом как относительно кратковременный («полезный») стресс. Техника переключения с интеллектуальной деятельности на спортивную (чередование умственной работы и физической активности), позволяет, несмотря на дополнительный вид нагрузки, отдохнуть обучающемуся, стимулирует возникновение непродолжительного стресса, необходимого для полноценной жизни здорового человека. С учетом того, какие проблемы возникают с психоэмоциональным состоянием обучающихся, следует выбирать определенные виды спорта, которые будут эффективны при борьбе с негативными последствиями обучения в высших учебных заведениях благодаря выработке спектра гормонов, отвечающих за регуляцию настроения и эмоций. Эффект тренировок зависит от типа физической нагрузки и ее умеренности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, высшее учебное заведение, психологические проблемы обучающихся, эустресс, дистресс, «полезный стресс», психоэмоциональный стресс.

Введение

Жизнь современных студентов подвержена психоэмоциональному (информационному и эмоциональному) стрессу, т.к. напитана различными стрессогенами: экзаменационными сессиями, дестабилизацией взаимоотношений с родителями на почве сепарации, адаптацией ко «взрослой» самостоятельной жизни, тревогами перед

будущим и в релевантности выбранной профессии, деструктивными взаимоотношениями со сверстниками, в т.ч. их отсутствие с противоположным полом и т.д. Как подчеркивают А.Л. Дорошенко (2007) и И.Д. Филиппова (2021), «90 % выпускников общеобразовательных школ, поступающих на первый курс различных вузов страны, имеют отклонения в состоянии здоровья. В некоторых вузах число студентов, отнесенных к специальной меди-

цинской группе, возрастает с 12 % на 1 курсе до 30–40 % на 4 курсе» [10, с. 211].

Материалы и методы основаны на системном подходе и включают анализ, синтез и структуризацию материала, аналитику статистических данных, междисциплинарный подход.

Результаты и обсуждение

Студенты подвержены как краткосрочному, так и долгосрочному стрессам. В то время как краткосрочный стресс активизирует мозговую деятельность и повышает уровень когнитивных способностей, помогая перенести информацию из оперативной памяти в долговременную, повышает мотивацию, концентрацию внимания, эффективность работы и ускорения процесса принятия решений, а оптимальный уровень тревожности способ-

ствует успешному и эффективному обучению [6, с. 242], долгосрочный или повторяющийся стресс (дистресс) чреват истощением ресурсов организма. Помимо данного психического состояния у обучающихся высших школ могут возникать иные патологии, проявляющиеся в поведенческих, интеллектуальных, эмоциональных и физиологических нарушениях (см. таблицу 1):

Согласно исследованиям А.А. Ничуговского, Н.Е. Есманской (2017), С.Б. Величковой (2018), И.А. Савенковой, В.И. Беликова (2018), М.В. Сёминой, Е.П. Фёдоровой (2023), проявление и возникновение определенных функциональных состояний психофизиологического напряжения и психологических расстройств зависят от курса, на котором обучается студент. Например, первокурсники на начальном адаптивно-ориентировочном этапе имеют достаточно высокую психическую активность, сопровождающуюся радостью и восторгом, тогда

Таблица 1.

Потенциальные психологические проблемы обучающихся цифровой эпохи.

Проблема (и ее превалирование для определенного курса обучения)	Причины и проявление психических расстройств и функциональных состояний обучающихся	Вид спорта, помогающий корректировать и профилактировать психоэмоциональные проблемы
Академический (учебный, экзаменационный) стресс и повышенная тревожность перед сессией (1, 4, 5 курсы) [7, с. 415; 8, с. 68].	Причины: чрезмерная учебная нагрузка и высокая конкуренция с сокурсниками; перфекционизм или низкая самооценка, высокая интенсивность подачи информации; информационное перенасыщение, в т.ч. внеучебной информацией; завышенные ожидания преподавателей от обучающегося; неуверенность в требуемом уровне знаний; негативное прогнозирование и катастрофическое поведение; финансовые трудности с оплатой обучения / проживания / питания. Проявляется страхами, тревогой, рассеянностью, снижением памяти, раздражительностью, мышечным тонусом, головными болями [8, с. 68].	Командные виды спорта: баскетбол или футбол, позволяющие снимать тревожность благодаря социальным отношениям в команде. Плавание и легкая атлетика улучшают концентрацию внимания и саморегуляцию. Йога снимает мышечное напряжение, которое возникает на фоне стресса, что чревато мышечным гипертонусом (постоянным произвольным напряжением мышц даже в состоянии покоя). Бег способствует снижению адреналина, который возникает на фоне стресса.
Информационный стресс [2, с. 2].	Причины: избыток хаотично и бессистемно поступающей информации или дефицит актуальной. Противоречивость данных и их намеренное кем-то искажение. Появляется эмоциональным опустошением, усталостью, перенапряжением, беспокойством, рассеянностью, апатией, ошибками мышления и когнитивными искажениями.	Наиболее оптимальными видами спорта являются пилатес и йога, благодаря дыхательным практикам и медитациям которых происходит регулирование кортизола, а также формирование навыков не поддаваться стрессу. Бег успокаивает нервную систему, а высвобождению накопившейся энергии способствуют танцы.
Интерперсональный стресс (тревожность), в т.ч. социальные проблемы и трудности с коммуникацией (преимущественно с родителями, преподавателями и однокурсниками) (1 курсы) [7, с. 415; 8, с. 68].	Чаще всего возникает на фоне разрушения старой привычной социальной сети (перехода из школы в вуз, смены коллектива одноклассников на новый коллектив одногруппников, переезда в другой город, заселения в общежитие и пр.). Т.к. новая сеть формируется не сразу, отсутствует прежняя поддержка, изначально наблюдается дефицит близких и друзей [4, с. 270].	Для снижения тревожности подходит физическая активность, сочетающаяся с дыхательной гимнастикой. К таким видам спорта относятся бег, плавание и танцы (способствующие высвобождению энергии через движение), а также йога и пилатес – последние два варианта включают в свою практику медитации.
Депрессия, апатия, плохое настроение (1 и 4, 5 курсы) [7, с. 415].	Данное заболевание более характерно для первокурсников, чем для последующих курсов. Причины зависят от того, местные это обучающиеся или иногородние (они чаще страдают депрессией); от чрезмерных учебных нагрузок; высокой интенсивности обучения; общения с окружающими людьми; сложностей в адаптации; пола (женщины более подвержены тревоге, чем мужчины); курса и места (например, медицинский или иной вуз) обучения [3, с. 213].	Аэробные упражнения способствуют выработке эндорфинов, улучшающих настроение. Активизация дофаминовой системы отвечает за чувство удовольствия и мотивацию. Йога успокаивает «центр тревоги», а ее асаны снимают мышечные спазмы. В качестве дополнительной терапии рекомендовано заниматься танцами, положительный эффект от которых усиливается при занятиях в группе.

Проблема (и ее превалирование для определенного курса обучения)	Причины и проявление психических расстройств и функциональных состояний обучающихся	Вид спорта, помогающий корректировать и профилактировать психоэмоциональные проблемы
Учебная и предэкзаменационная тревожность [6, с. 242], а также тревога перед будущим (4, 5 курсы) [7, с. 415].	Причинами являются: повышенные требования к обучающимся, неустойчивая самооценка, неуверенность в себе, деструктивное межличностное взаимодействие с окружающими. Проявляется подавленностью, безынициативностью, чувством угнетенного состояния, страхом, склонностью к интроверсии, угодливости [6, с. 241–242].	Снижению данного вида тревожности больше способствуют командные виды спорта (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол), в отличие от индивидуальных тренировок. Максимальному снижению тревожности содействуют занятия единоборствами (самбо, карате, дзюдо) [9, с. 47].
Монотония [2, с. 2] или «эмоционально-мотивационный вакуум» (1 курс) [5, с. 241].	Причины обусловлены монотонным учебным процессом, однообразием впечатлений, а не действий. Среди симптомов следует выделить снижение активности психических процессов, проявляющееся усталостью, нарушением памяти, скукой, фрустрацией, апатией, снижением восприимчивости и тонуса организма, потерей контроля за исполнением действий, потерей интереса к учебе, сниженной работоспособностью [5, с. 240].	При снижении общего уровня активации и работоспособности (монотонии) не рекомендованы циклические виды спорта, требующие выносливости: бег, лыжный или велосипедный спорт, плавание. Более эффективны ациклические виды: танцы, кроссфит, пауэрлифтинг, гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика и др., где встречаются удары, прыжки, метания, перемещения, требующие выполнения одного мощного импульса.
Нехватка мотивации (3, 4, 5 курсы) [7, с. 415].	Зависит от контекста: с какими жизненными принципами превалируют окружающие студента (однокурсники, семья и сама высшая школа, выступающая в роли социального института); какие социально-экономические условия у субъекта, а также актуальные для обучающегося мотивационные установки [2, с. 214–215]. Снижение мотивации провоцируют: потеря цели, страх неудач, утомление, внутренние конфликты и барьеры, монотония, отсутствие похвалы и поддержки, устаревшие инфраструктура и информация, преподаваемая в вузе. Как следствие, идет снижение интереса к учебе.	К видам спорта, стимулирующим мотивацию, относятся аэробные нагрузки: бег и быстрая ходьба, велоспорт, плавание, а также силовые тренировки (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, кроссфит) и командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, стимулирующие стремление к успеху), включая эстафеты, подвижные игры, квесты и эстафеты, сочетающиеся с интеллектуальными задачами. Помимо вышеперечисленных видов, рекомендовано заниматься такими единоборствами как: айкидо, дзюдо, кикбоксинг бокс.
Кризис профессионального выбора, т.е. неуверенность в выборе профессии и адекватности профессионального самоопределения (2, 4, 5 курсы) [7, с. 415; 5, с. 241; 1, с. 66] (1 курс и после первой производственной практики) [1, с. 66].	Обусловлен неадекватностью профессионального самоопределения (выбором вуза без учета личных интересов и способностей) или наличием конкурирующей деятельности, что влечет за собой снижение или утрату заинтересованности и мотивации в овладении учебным материалом, разочарование, ощущение бессмысленности учебы, неуверенность в личных и профессиональных целях.	Психологический кризис указанной направленности корректируется посредством занятий общеразвивающими (гимнастика, кроссфит, легкая атлетика, общая физическая подготовка), прикладными (которые имеют отсылки или коррелируют с будущей профессиональной деятельностью: плавание, туризм, бег, дыхательные практики) и игровыми видами спорта (баскетбол, бадминтон, теннис).
Трудности с самооценкой, в т.ч. влекущие проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом (1 – 5 курсы) [7, с. 415].	Частыми причинами становятся стресс на фоне неуспеваемости, что снижает мотивацию к обучению; отношение родителей и сверстников к обучающемуся; противоречие между «Я»-идеальным и «Я»-реальным. Проявляется искаженной самооценкой: неадекватной, заниженной или завышенной.	Повысить самооценку и решить некоторые проблемы, связанные с общением с противоположным полом, могут помочь такие виды спорта, как бег (улучшающий физическую форму), йога (совершенствующая гибкость и пластику), танцы (способствующие эмоциональной зарядке: ча-ча, румба, сальса, вальс, танго, самба) и боевые искусства (снижающие тревожность).
Проблемы с адаптацией (1-5-е курсы) ко взрослой жизни [2, с. 214], которые больше выражены у иногородних студентов.	Причинами являются: смена обстановки (переезд в общежитие или съемное жилье), снижение качества жизни из-за финансовых трудностей, формы и методы преподавания (к каждому преподавателю требуется определенный подход), сепарация. Выражается тревогой, снижением мотивации заниматься учебной деятельностью.	Укрепить социальные связи, завести новые знакомства и снизить уровень стресса, вызванные дезадаптацией, помогают: участие в командных соревнованиях и занятия в секциях, которые студенты выбирают в зависимости от своих предпочтений, что помогает им чувствовать себя уверенно и вернуться в привычную среду – если ранее обучающийся занимался на родине таким же видом спорта.

как ближе к экзаменационной сессии у них появляется тревожность, интерперсональный стресс и монотония. В середине обучения – на третьем курсе – происходит «увеличение раздражительности, пассивность и снижение заинтересованности» [5, с. 242], а на последних курсах возникают проблемы и трудности с обучением (чаще всего на фоне подработок и, как следствие, нехватки времени и сил на учебу), наблюдаются снижение мотивации, страх, усталость, тревога перед будущим и неуверенность в выборе профессии [5, с. 242; 7, с. 415; 2, с. 214; 8, с. 68]. На фоне данных состояний студенты подвержены утомлению, как следствие, монотонии, сужению общего внимания и нервному истощению [5, с. 242]. Следовательно, в зависимости от курса, следует выбирать определенные виды спорта и физические упражнения.

Психическое состояние напряженности обучающегося, возникшее на фоне одной из психологических проблем, сопряжено с недостаточным количеством / низким качеством отдыха, присутствием академических задолженностей и недостаточным уровнем успеваемости, несформированными умениями тайм-менеджмента, учебной перегрузкой [8, с. 68], недовольством релевантностью овладеваемой специальностью (лица, выбравшие гуманитарные науки и физико-математические факультеты, чаще страдают от апатии, усталости, низкой психической активности, тогда как естественнонаучные специальности чаще испытывают радость, счастье и обладают высокой психической активностью [5, с. 241]). У обучающихся 4-5 курсов, в т.ч. часто после первой производственной практики, могут возникнуть: снижение мотивации к обучению или отдельным дисциплинам, конфликты с однокурсниками, обусловленные неэффективной коммуникацией, а также отсутствием конструктивного общения с противоположным полом либо родителями (чаще, на фоне сепарации) и преподавателями [8, с. 68].

Вследствие возникновения указанных в таблице 1 психоэмоциональных состояний возникают следующие

реакции: (а) поведенческие, проявляющиеся стремлением заниматься чем угодно, только не учебным процессом; (б) интеллектуальные (снижение когнитивной работоспособности, в т.ч. ухудшение памяти; рассеянность); (в) эмоциональные (общее недомогание; страх; неуверенность; тревога; раздражительность; снижение качества сна и аппетита); (г) физиологические (головные боли; тошнота; мышечный тонус; аритмия; углубление и учащение дыхания) и т.д. [8, с. 68; 9, с. 44].

Физическая активность и спорт способствуют выработке дофамина («гормона радости»), адреналина (отвечающего за жиросжигание и положительно влияющего на обмен глюкозы), кортизола (регулирующего стресс, благодаря чему поддерживается адекватная работа нервной системы и активизируется мозговая деятельность) [9, с. 44], а также инсулина и глюкагона, что способствует их нормализации – таким образом умеренные физические нагрузки способствуют стабилизации, гармонизации и устойчивости психоэмоционального состояния обучающихся и налаживанию работы организма.

Выводы:

90% обучающихся, окончивших общеобразовательное учреждение и поступивших на первый курс, подвержено психоэмоциональным перегрузкам, способствующим или чреватым патологическими процессами в организме. Манифестация заболевания или возникновение психологического дисбаланса обусловлены информационным перенасыщением, сепарацией, экзаменационной сессией, финансовыми трудностями, академической перегрузкой или неуспеваемостью и другими проблемами, влекущими за собой эмоциональную нестабильность. Дистресс и иные психологические проблемы эффективно корректировать или профилактировать с помощью эустресса («полезного стресса»), который возникает благодаря занятиям физической культурой и спортом, т.к. данные виды деятельности организм воспринимает как положительный вызов, а не угрозу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ведута О.В. Кризис профессионального выбора студентов и пути его преодоления // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2022. №2 (46). С. 62–72.
2. Величковская С.Б. Психологические трудности студентов в учебном процессе и возможности их преодоления // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. №2 (796). С. 212–224.
3. Дорошенко А.Л. Возможности валеологических ресурсных центров университета в сохранении здоровья преподавателей и сотрудников / А.Л. Дорошенко // Научно-исследовательская деятельность в классическом университете. Иваново: Иван. гос. ун-т, 2007. С. 35–39.
4. Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов в условиях мегаполиса // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №49. С. 270–273.
5. Ничуговский А.А., Есмская Н.Е. Проблемы монотонии как негативного эмоционального состояния у студентов в учебном процессе // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2017. №2 (17). С. 239–243.
6. Перевозчикова Ю.С., Соломатина Л.М. Факторы учебной тревожности студентов // Скиф. 2023. №8 (84). С. 241–245.
7. Савенкова И.А., Беликов В.И. Исследование психологических проблем студентов и их потребности в помощи психолога // Проблемы современного

- педагогического образования. 2018. №61–1. С. 414–416.
8. Сёмина М.В., Фёдорова Е.П. Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования // Северо-Кавказский психологический вестник. 2023. №3. С. 63–74. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2023.3.5>.
 9. Стурова Е.В., Степанова И.С., Гармашова Е.О., Овчинникова А.В. Выраженность тревожности и тревоги у студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. №2 (30). С. 42–48. [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)2.05](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)2.05).
 10. Филиппова И.Д. Изучение риска развития депрессивных состояний в студенческой среде // Смоленский медицинский альманах. 2021. №4. С. 211–214.
 11. Першин Ю.Л. Реализация технологии уровневой дифференциации при проведении занятий по физической культуре со студентами МГАВМиБ / Ю.Л. Першин, А.М. Сурков, Л.А. Нюрксне // Национальная Ассоциация Ученых. – 2020. – № 60–1(60). – С. 23–27.
 12. Першин Ю.Л. Дифференцированный подход к организации и проведению занятий по физической культуре в аграрном вузе / Ю.Л. Першин, Е.Ю. Суханова, Н.Н. Штукин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 531–532.
 13. Антипов О.В. Применение комплексного подхода при оценивании подготовленности студентов в фиджитал спорте / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // Современные технологии в российской и зарубежных системах образования: Сборник статей XIV Международной научно-практической конференции, Пенза, 14–15 апреля 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 6–9.
 14. Гежа Р.В. Мотивационно-ценностное отношение студентов к своему здоровью и физической культуре / Р.В. Гежа, С.В. Комин, М.В. Куликова // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 3-й Научно-практической конференции, Москва, 28 июня 2024 года. – Москва: ООО «Издательство «Сельскохозяйственные Технологии», 2024. – С. 563–564.
 15. Комин С.В. Особенности смешанной формы занятий по физической культуре в непрофильном вузе / С.В. Комин, Ю.А. Ковалева, М.В. Куликова // Современная Российская наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях, Пенза, 12 декабря 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2023. – С. 191–193.

© Суханова Елена Юрьевна (lena.suxanova@yandex.ru), Першин Юрий Лаврентьевич (pershin1957@mail.ru),
Штукин Николай Николаевич (domosed.avia@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»