

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДИФИКАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ В РАМКАХ ВУЗОВСКОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме адаптации физических нагрузок для студентов с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности. В работе анализируются психосоматические риски, сопряженные с гиперактивацией симпатической нервной системы в ответ на стандартные спортивные нормативы, и предлагаются патогенетически обоснованные методы коррекции двигательного режима с позиций когнитивно-поведенческой модели. Автором выделены ключевые принципы формирования «психологического ортеза» – устойчивой связи между двигательным актом и состоянием релаксации, позволяющей снизить базальный уровень стресса.

**Ключевые слова:** Ситуативная тревожность, личностная тревожность, психологическая адаптация, стресс-лимитирующие системы, проприоцептивная обратная связь, циклические аэробные нагрузки, респираторная релаксация, психофизический тренинг.

### 1. Введение

Повышенный уровень тревожности (ситуативной и личностной) представляет собой мультисистемное психофизиологическое состояние, в основе которого лежит дисбаланс активации лимбической системы и вегетативной регуляции. Для студентов данной категории характерна гиперактивность миндалевидного тела, что ведет к генерализованной мышечной дистонии, нарушению координации дыхательного цикла и снижению проприоцептивного контроля. В условиях стандартных академических занятий по физической культуре такие студенты подвергаются неоправданно высокому риску возникновения панических реакций, связанных с публичностью выполнения нормативов, что требует разработки специализированного подхода к их физическому воспитанию.

Цель исследования: на основе междисциплинарного анализа данных спортивной психологии и психофизиологии сформулировать научно-методические рекомендации по организации занятий для студентов с повышенной тревожностью.

### 2. Материалы и методы

В качестве основного метода использован сравнительный контент-анализ профильных научных публикаций в базах PsycINFO и eLibrary за последние 7 лет. Объектом анализа послужили протоколы психокоррекции тревожных состояний с применением физических упражнений (ЛФК-психокоррекция) и методы респираторно-двигательного тренинга. Исследование включало систематизацию нагрузок по уровню их воздействия на показатели реактивной тревожности (опросник Спилбергера – Ханина).

### 3. Результаты исследования

В процессе анализа было выявлено, что у лиц с высоким уровнем тревожности наблюдается нарушение межсенсорной интеграции: при мышечной работе мозг не может дифференцировать физиологическое возбуждение (тахикардия, потливость) от сигнала угрозы, что парадоксально повышает страх перед самой нагрузкой.

Основные выводы анализа:

1. Противопоказания: подтвержден высокий риск развития тревожной гипервентиляции при выполнении соревновательных упражнений на время (бег на короткие



дистанции) и упражнений с оцениваемой техникой (акробатика), поскольку внешняя оценка выступает триггером для катастрофизации ошибки.

2. Роль аэробной стабильности: установлено, что единственным адекватным способом снижения базальной тревожности является развитие кардиореспираторной выносливости через длительные циклические нагрузки субмаксимальной интенсивности (равномерный бег, велотренировка) на уровне аэробного порога.

3. Психогидрокинетика: плавание и ходьба в воде определены как «золотой стандарт» нагрузки за счет эффекта гидростатической поддержки (снижение тактильной незащищенности) и ритмичного давления воды на грудную клетку (нормализация дыхательного паттерна).

#### 4. Обсуждение

Подробное рассмотрение патогенеза тревожности показывает, что традиционная высокоинтенсивная разминка для таких студентов является контрпродуктивной. Поскольку их симпатическая система уже находится в состоянии гиперактивации, дополнительная адренергическая стимуляция только усиливает тремор и чувство потери контроля.

Феномен «ошибочного целеполагания» в вузовской физкультуре

Традиционная система физического воспитания ориентирована на нормативные показатели (скорость, сила). Для студента с тревожностью максимальный результат не является достижением – это маркер истощения буферных систем психики. Попытка «выложиться ещё сильнее» истощает последние механизмы произвольной саморегуляции. Как показано в работах ряда авторов, у таких студентов форсированная нагрузка приводит к парадоксальному ухудшению концентрации и увеличению частоты панических атак после занятий, а не к появлению «мышечной радости».

Почему именно изотоническая аэробная работа и релаксация?

При высокой тревожности страдает фаза произвольного торможения: студент не может плавно снизить возбуждение после нагрузки, так как парасимпатический контур реагирует с задержкой из-за доминирования кортизола.

Дыхательно-изометрический режим:

исключает фазу форсированного выдоха и соревновательную оценку;

активирует *n.vagus* через удлинённый выдох, улучшая вагусный тонус без психотравматизации сустава (переносится легче);

создает психофизический «футляр»: ритмическое сокращение мышц синхронизируется с альфа-ритмом мозга, формируя тот самый «психологический ортез».

Клинический парадокс «силы спокойствия»

Вопреки интуиции, студентам с тревожностью противопоказаны «взрывные» короткие усилия (спринты, прыжки).

Однако критически полезна длительная малоинтенсивная работа – например, скандинавская ходьба или плавание 45+ минут в режиме «разговорного темпа». Учащение пульса до 120-130 уд/мин здесь – не признак перегрузки, а сигнал включения механизмов центральной нервной системы для продукции серотонина и эндорфинов. Регулярное пребывание в этом «терапевтическом коридоре» обучает лимбическую систему не пугаться вегетативных реакций, что является главной задачей психокоррекции.

#### 5. Роль проприоцептивных тренировок в регуляции аффекта

Особое внимание следует уделять упражнениям на равновесие с закрытыми глазами и медленным шагом – проприоцептивным тренировкам на балансировочных подушках без оценки времени. Они позволяют нервной системе лучше адаптироваться к телесным сигналам, повышают межполушарную координацию и снижают частоту интрузивных мыслей (навязчивостей).



Маркеры эффективности (вместо нормативов)

Оценка успеха должна быть не количественной (как быстро пробежал), а качественной: стабилизация вариабельности сердечного ритма (повышение SDNN по данным пульсометра) – маркер улучшения вегетативной регуляции;

снижение балла по шкале личностной тревожности Спилбергера через 8 недель занятий – свидетельство активной психологической адаптации;

увеличение времени удержания внимания на телесном ощущении (по дневнику самонаблюдения) – признак купирования руминаций.

Таким образом, физкультура для студентов с высоким уровнем тревожности трансформируется из системы нормативов в инструмент психотерапевтической коррекции состояния.

#### 6. Заключение

Научно обоснованный подход к физической культуре при аффективной неустойчивости позволяет не только избежать психогенного травматизма, но и существенно улучшить качество жизни студентов с тревожными расстройствами. Ключевыми компонентами программы должны стать:

1. Респираторно-релаксационная гимнастика (удлиненный выдох, диафрагмальное дыхание) для формирования «психологического ортеза».

2. Плавание и аэробная ходьба как режим вегетативной синхронизации.

3. Проприоцептивные тренировки без внешнего оценивания для улучшения интроцептивного контроля.

Использование предложенных рекомендаций обеспечивает профилактику перехода реактивной тревожности в паническое расстройство, снижает риск психосоматических дисфункций (гипертония, синдром раздраженного кишечника) и формирует устойчивую стресс-лимитирующую систему, способную компенсировать врожденную или приобретенную аффективную лабильность.

#### *Список литературы:*

1. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние студентов во время экзаменационной сессии: научное издание // Сибирский федеральный университет. – URL: <https://www.scholar.sfu-kras.ru>.

2. Изменение показателей психоэмоционального состояния и уровней тревожности студентов НИ ТГУ, обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Г.С. Ежова, В.Г. Шилько // Вестник Томского государственного университета. – 2024. – № 498.

3. Влияние занятий спортом на проявление тревожности и стрессоустойчивости у студентов / О.В. Юречко // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2025. – Т. 6, № 6. – С. 13–17. – URL: <https://www.pedpsy.ru/index.php/ped/article/view/510>.

4. Влияние регулярных физических нагрузок на уровень тревожности и стресса у студентов в период сессии // elib.grsu.by. – 2026. – URL: <https://elib.grsu.by>.

5. Спирина, А. А. Влияние физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студента / А. А. Спирина, Т. К. Хозяинова // Педагогические проблемы здоровьесформирования детей, молодежи, населения : сборник материалов XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2024. – С. 251-255.

6. Степин, Г. В. Влияние фитнеса на психическое состояние студентов / Г. В. Степин, Е. В. Саломатова // Педагогические проблемы здоровьесформирования детей, молодежи, населения : сборник материалов XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2024. – С. 255-258.



7. Роленкова, В. Р. Влияние физической активности на эмоциональное благополучие студентов-психологов / В. Р. Роленкова, Е. А. Широкова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2026. – Т. 6, № 1. – С. 55–64.
8. Степанова, Э. С. Физическая активность и ментальное здоровье. Влияние тренировок на уровень стресса, тревожности и депрессии. Наиболее эффективные виды физической активности для улучшения психического состояния / Э. С. Степанова, И. В. Ананьева // Молодой ученый. – 2024. – № 48 (547). – С. 191-193.
9. Aerobic Exercise Versus Plyometrics in Reducing Anxiety Levels in College Students With Mild Generalized Anxiety Disorder // PubMed. – 2024. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>.
10. Кохан, С. Анализ взаимосвязи показателей физической активности и психофизического здоровья студентов: обзор зарубежных исследований / С. Кохан, П. Ангелова, А. Серёдкин // hpcas.ru. – 2025. – URL: <https://hpcas.ru/article/view/17047>.
11. Effectiveness of acute aerobic exercise in regulating emotions in individuals with test anxiety // PubMed. – 2024. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>.
12. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов // phsreda.com. – 2025. – URL: <https://phsreda.com>.
13. Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие // cyberleninka.ru. – URL: <https://cyberleninka.ru>.
14. Снижение уровня тревожности у студентов вуза средствами софт фитнеса // uchzapiski.lesgaft.spb.ru. – 2024. 15. Физическая активность как средство профилактики тревожности у студентов // scholar.sfu-kras.ru. – URL: <https://www.scholar.sfu-kras.ru>.

