

Павловская Варвара Андреевна,
студентка, МГАВМиБ им. К.И.Скрябина

Штукин Николай Николаевич,
старший преподаватель,
МГАВМиБ им. К.И. Скрябина

АНТИСТРЕССОВАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация. В работе анализируется влияние двигательной активности на психоэмоциональное состояние студентов во время экзаменационной сессии. Рассмотрены физиологические механизмы снижения кортизола, выброса эндорфинов и стабилизации вегетативной нервной системы. Представлены данные опросов 2021-2025 гг. по российским вузам, обобщены результаты эмпирических исследований. Предложены практические рекомендации по организации двигательного режима в период сдачи экзаменов.

Ключевые слова: Физическая культура, стресс, экзаменационная сессия, студенты, стрессоустойчивость, двигательная активность, кортизол, психоэмоциональное состояние.

Введение

Экзаменационная сессия остаётся одним из наиболее напряжённых периодов учебного года для студентов вузов. По данным опроса, проведённого Ю.В. Гончаровой среди обучающихся технического вуза, около 72 % респондентов отнесли занятия физической культурой к главному средству борьбы со стрессом [2]. Ольшанская О.И. и соавторы (2022) фиксируют снижение двигательной активности студентов в период сессии на 40-60 % относительно обычного учебного цикла [1]. Возникает закономерный вопрос: насколько систематические физические нагрузки способны компенсировать эмоциональное напряжение и сохранить умственную работоспособность?

Цель работы - обобщить эмпирические данные за 2020-2026 гг. о влиянии физической культуры на уровень стресса студентов в сессионный период и сформулировать рекомендации по организации двигательного режима. Материалом послужили публикации РИНЦ, сведения КиберЛеники и официальная статистика Минспорта России.

Физиологические механизмы антистрессового действия

Обратимся к данным биохимических исследований. Во время аэробной нагрузки умеренной интенсивности (60-70 % от максимальной ЧСС) в коре надпочечников снижается секреция кортизола, одновременно гипофиз увеличивает выброс бета-эндорфинов, что подтверждено в работе Ю.В. Гончаровой [2]. Указанный гормональный сдвиг объясняет улучшение настроения у 68 % участников 20-минутной тренировки [2]. Быкова А.С. (2021) указывает, что регулярные занятия формируют устойчивую адаптацию симпатoadреналовой системы, снижая реактивность на психогенные раздражители [6].

Двигательная активность активирует «доминанту движения» в коре больших полушарий (А.А. Ухтомский), что переключает нервные центры с очагов умственного утомления. Ольшанская О.И., Викторова А.С., Щеголева М.А. (2022) показывают, что эффект последствия аэробной нагрузки сохраняется 4-6 часов, повышая скорость обработки информации на 12-18 % [1]. Именно этот механизм делает короткие тренировки прикладным инструментом в сессию. Гафарова Д.Д. (2017) добавляет, что самостоятельные занятия 3 раза в неделю снижают субъективное ощущение усталости у 65 % студентов [3].



Динамика стрессовых показателей у студентов

По результатам мониторинга Минспорта России за 2024 г., доля граждан 15-29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, достигла 87 % (показатель федерального проекта «Спорт – норма жизни») [7]. Однако в период сессии, по данным Гончаровой Ю.В., тренируются лишь 23 % студентов [2]. Разрыв между среднегодовой активностью и поведением во время экзаменов – ключевая проблема, снижающая эффективность профилактики.

Бизяев В.В. и Бумарскова Н.Н. (2023) в журнале «Культура физическая и здоровье» обследовали 412 студентов: у 64 % зафиксирован повышенный уровень ситуативной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина именно в сессию [4]. У подгруппы, сохранявшей 3 тренировки в неделю, средний балл тревожности оказался на 9,2 пункта ниже ($p < 0,05$) [4]. Результаты согласуются с материалами портала «Scilead» (2025-2026): у студентов контрольной группы без физкультурной активности индекс хронической усталости вырос на 31 % за три недели сессии [5].

Формы и интенсивность нагрузок в сессию

Рассмотрим подробнее эффективные режимы. Ольшанская О.И. с соавторами (2022) рекомендуют комплекс из 8 упражнений длительностью 15-20 минут: дыхательная гимнастика, растяжка, ротационные движения таза и плечевого пояса [1]. Применение такого комплекса снижало частоту сердечных сокращений покоя на 6-8 уд/мин за 14 дней [1]. Быкова А.С. (2021) дополняет протокол элементами йоги и прогулками по 40 минут при ЧСС 110-120 уд/мин [6]. Гафарова Д.Д. (2017) делает акцент на самостоятельной организации занятий как факторе формирования устойчивой привычки [3].

Практика МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Белякова Н.В., Коруков Д.А., 2025) показала, что тренинг, совмещённый с двигательной активностью, у первокурсников увеличил академическую мотивацию на 18 % [8]. Нами выявлено, что наиболее устойчивый антистрессовый эффект достигается при сочетании аэробных нагрузок (3 раза в неделю) с короткими разминками между подходами к подготовке – каждые 45-50 минут умственной работы.

Риски и ограничения

Чрезмерные нагрузки в сессию дают противоположный результат. При тренировках свыше 75 % МПК у 22 % студентов зафиксировано ухудшение сна и рост уровня кортизола вечером (данные Гончаровой Ю.В.) [2]. По материалам информационного агентства ТАСС от 6 февраля 2024 г., Минздрав России отметил рост обращений молодёжи 18-24 лет с симптомами тревожного расстройства на 14 % за 2022-2023 гг [9]. Это делает дозирование нагрузки критически важным параметром.

Альтернативный сценарий – полный отказ от физической активности – приводит к накоплению хронического стресса и снижению успеваемости, что описано в статье Ю.С. Рябовой (2020) [10]. Автор фиксирует снижение средней экзаменационной оценки на 0,4 балла у малоподвижной группы.

Практические рекомендации

Проведённый анализ показал, что оптимальный антистрессовый протокол для сессии включает: 3 аэробные тренировки в неделю по 30–40 минут, ежедневные разминки по 10 минут, дыхательные упражнения (4-7-8) перед сном, прогулки 40 минут при дневном свете [1; 5; 6]. Сочетание этих элементов устраняет 60-70 % субъективного напряжения, о чём сообщают 58 % респондентов в исследовании 2025-2026 гг [5]. Такой режим не требует специального инвентаря и совместим с плотным графиком подготовки.

Заключение

Физическая культура в период сессии выступает доказанным инструментом снижения психоэмоционального напряжения и сохранения умственной работоспособности. Данные



2020-2026 гг. подтверждают: регулярная умеренная нагрузка уменьшает тревожность на 9-15 пунктов по шкале Спилбергера–Ханина и повышает субъективную оценку самочувствия [4; 5]. Дальнейшее направление исследований – цифровые инструменты мониторинга нагрузки (фитнес-трекеры, мобильные приложения) и их интеграция в образовательную среду вузов.

Список литературы:

1. Ольшанская О. И., Викторова А. С., Щеголева М. А. Воздействие физических упражнений на умственную активность студентов во время сессии // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – URL: http://www.yrazvitie.ru/wp-content/uploads/2022/04/15-Olshanskaya_et_al.pdf (дата обращения: 11.05.2026).
2. Гончарова Ю. В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – № 2. – URL: <https://s.siteapi.org/015a6a4a47a50b3.ru/docs/ekglwjtqna8gk8wwsoo084g800c44w> (дата обращения: 11.05.2026).
3. Гафарова Д. Д. Преодоление стресса у студентов в период сессии путем организации самостоятельных занятий физической культурой // Современные научные исследования и инновации. - 2017. - № 12. - URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/12/84916> (дата обращения: 11.05.2026).
4. Бизяев В. В., Бумарскова Н. Н. Влияние двигательной активности на психологическое здоровье человека // Культура физическая и здоровье. - 2023. - Т. 86, № 2. - С. 245–250. - URL: http://www.kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2023_v86_N2/fizkultura_2023_v86_N2-245-250.pdf (дата обращения: 11.05.2026).
5. Физическая культура как средство снижения уровня стресса в студенческой среде // Scilead. – 2025-2026. - URL: <https://scilead.ru> (дата обращения: 11.05.2026).
6. Быкова А. С. Влияние физической культуры на стрессоустойчивость студентов // Сборник работ 78-й научной конференции студентов и аспирантов БГУ. - Минск: БГУ, 2021. - С. 37–40. - URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/266553/1/37-40.pdf> (дата обращения: 11.05.2026).
7. Итоги реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» в 2024 году: официальные данные Минспорта России. - URL: <https://minsport.gov.ru/activity/federal-programs/> (дата обращения: 11.05.2026).
8. Белякова Н. В., Коруков Д. А. Психологические детерминанты академической мотивации студентов: роль резилентности и психологической культуры // Вестник МГУТУ им. К. Г. Разумовского. - 2025. - № 4. - С. 103–113. - URL: <https://vestnikpnd-mgutm.ru/wp-content/uploads/2025/09/8-to-print-103-113-Белякова-Коруков.pdf> (дата обращения: 11.05.2026).
9. Минздрав заявил о росте числа молодых людей с тревожными расстройствами // ТАСС. – 2024. – 6 февраля. – URL: <https://tass.ru/obshchestvo/19898431> (дата обращения: 11.05.2026).
10. Рябова Ю. С. Физическая культура как средство профилактики при стрессе // CyberLeninka. - 2020. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-profilaktiki-pri-stresse> (дата обращения: 11.05.2026).

