

Научная статья
УДК 796.011.1-057.87
DOI: 10.25683/VOLBI.2026.76.1729

Irina Viktorovna Dutova
 Candidate of Pedagogy,
 Associate Professor of the Department
 of Physical Education and Sports,
 Tula State University
 Tula, Russian Federation
 dutovaiv1@mail.ru

Vera Valeryevna Borisova
 Candidate of Pedagogy,
 Associate Professor of the Department of the Theory and Methods
 of Physical Culture,
 Tula State
 Lev Tolstoy Pedagogical University
 Tula, Russian Federation
 boriborisovav5@rambler.ru

Taisiya Mikhailovna Dutova
 Student of the Department of Biotechnology of Food Products
 from Plant and Animal Raw Materials,
 field of training
 19.03.01 — Biotechnology,
 K. G. Razumovsky Moscow State University
 of Technologies and Management
 (the First Cossack University)
 Moscow, Russian Federation
 mgytyabityrient@mail.ru

Ирина Викторовна Дутова
 канд. пед. наук,
 доцент кафедры физического
 воспитания и спорта,
 Тульский государственный университет
 Тула, Российская Федерация
 dutovaiv1@mail.ru

Вера Валерьевна Борисова
 канд. пед. наук,
 доцент кафедры теории и методики
 физической культуры,
 Тульский государственный
 педагогический университет им. Л. Н. Толстого
 Тула, Российская Федерация
 borisovav5@rambler.ru

Тансия Михайловна Дутова
 студент кафедры биотехнологий продуктов питания
 из растительного и животного сырья,
 направление подготовки
 19.03.01 — Биотехнология,
 Московский государственный университет технологий
 и управления имени К. Г. Разумовского
 (Первый казачий университет)
 Москва, Российская Федерация
 mgytyabityrient@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕСС-СИМПТОМАТИКИ И ПОТЕНЦИАЛА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В КОРРЕКЦИИ СТРЕССОВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

5.8.4 — Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Аннотация. В статье предпринята попытка обоснования коррекционного потенциала средств физической культуры применительно к стресс-симптоматике, наблюдаемой у студенческой молодежи. Ключевая цель работы — оценка распространенности стресс-проявлений и установление механизмов психоэмоциональной регуляции, проявляющихся в процессе занятий физической культурой. Эмпирическую базу составили результаты анонимного анкетирования 226 первокурсников (средний возраст 18 лет; гендерный баланс — 50/50) двух ведущих тульских вузов — Тульского государственного университета и Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого. Проведено психодиагностическое исследование, направленное на фиксацию частоты соматических, эмоциональных, когнитивных и поведенческих маркеров стресса, а также на субъективную оценку антистресс-эффектов от физических нагрузок. Обработка данных выполнена методами описательной статистики с акцентом на гендерные сопоставления.

Выявлена высокая встречаемость стресс-симптоматики: доминируют нарушения сна, мышечный гипертонус, тревожность, раздражительность и прокрастинация; при этом у девушек все регистрируемые показатели существенно превышают аналогичные у юношей. Согласно полученным данным, около 70 % опрошенных студентов склонны отрицать необходимость профессиональной психологической помощи, тем

не менее, признают высокую значимость физической активности для преодоления стрессовых состояний. Зафиксированы устойчивые гендерные различия в структуре антистрессовых ожиданий: мужская часть выборки ориентирована на соматические (мышечное расслабление — 21,1 %) и аффективные (эмоциональный тонус — 22,0 %) компоненты, тогда как женская — на когнитивное переключение (устранение актуальных трудностей — 24,8 %) и повышение тревожных состояний (17,5 %). Эти различия требуют пересмотра унифицированного подхода к организации занятий физической культурой и обуславливают необходимость внедрения дифференцированных программ, учитывающих гендерные особенности стресс-совладания. Реализация данных программ может способствовать снижению психоэмоционального напряжения у студентов, а полученные результаты могут быть полезны специалистам в области педагогики и психологии.

Исследование вносит вклад в обоснование статуса физической культуры как универсального, доступного и физиологически обоснованного способа поддержания здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, психоэмоциональное состояние, стресс, стресс-симптоматика, физическая активность, занятия физической культурой, субъективные ощущения, антистрессовый эффект, гендерные различия, профилактика стресса

Для цитирования: Дутова И. В., Борисова В. В., Дутова Т. М. Исследование стресс-симптоматики и потенциала занятий физической культурой в коррекции стрессовых проявлений у студентов вузов // Бизнес. Образование. Право. 2026. № 3(76). С. 386—392. DOI: 10.25683/VOLBI.2026.76.1729.

Original article

A STUDY ON STRESS-RELATED SYMPTOMS AND THE POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CORRECTING STRESS MANIFESTATIONS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

5.8.4 — Physical culture and professional physical training

Abstract. This article attempts to substantiate the corrective potential of physical culture tools in relation to stress-related symptoms observed in student youth. The key goal of the study is to assess the prevalence of stress manifestations and to identify the mechanisms of psycho-emotional regulation manifested during physical education classes. The empirical basis consists of the results of an anonymous survey of 226 first-year students (average age 18 years; gender balance – 50/50) from two leading universities in Tula – Tula State University and Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University. A psychodiagnostic study was conducted to record the frequency of somatic, emotional, cognitive, and behavioral markers of stress, as well as to obtain a subjective assessment of the anti-stress effects of physical activity. The data were processed using descriptive statistical methods, with a focus on gender comparisons.

A high prevalence of stress-related symptoms was identified: sleep disorders, muscle hypertonicity, anxiety, irritability, and procrastination dominate; at the same time, in girls, all recorded indicators significantly exceed those in boys. According to the data obtained, about 70% of the surveyed students tend to deny the need for professional psychological help, yet they

recognize the high importance of physical activity in overcoming stressful states. Stable gender differences have been identified in the structure of anti-stress expectations: the male part of the sample is oriented towards somatic (muscle relaxation – 21.1%) and affective (emotional tone – 22.0%) components, while the female part is oriented towards cognitive switching (distraction from current difficulties – 24.8%) and a decrease in anxiety states (17.5%). These differences require a revision of the unified approach to the organization of physical education and necessitate the introduction of differentiated programs that take into account the gender characteristics of stress management. The implementation of these programs can help reduce students' psycho-emotional stress, and the results obtained can be useful to specialists in the field of pedagogy and psychology.

The study contributes to the substantiation of the status of physical education as a universal, accessible and physiologically sound way of maintaining the health of students.

Keywords: students, psycho-emotional state, stress, stress-related symptoms, physical activity, physical education classes, subjective sensations, anti-stress effect, gender differences, stress prevention

For citation: Dutova I. V., Borisova V. V., Dutova T. M. A study on stress-related symptoms and the potential of physical education classes in correcting stress manifestations among university students. *Biznes. Obrazovanie. Pravo* = *Business. Education. Law*. 2026;3(76):386—392. DOI: 10.25683/VOLBI.2026.76.1729.

Введение

Обучение в высшей школе предъявляет повышенные требования к интеллектуальным и эмоциональным ресурсам обучающихся, что закономерно повышает риск психологического неблагополучия. Наиболее уязвимой группой выступают первокурсники, поскольку процесс адаптации к новым условиям сопряжен с одновременным действием нескольких стресс-факторов (возрастание учебной нагрузки, смена социального окружения, необходимость самоорганизации и дефицит привычных форм отдыха). Подобное сочетание факторов создает предпосылки для формирования дисфункциональных стратегий совладания со стрессом.

В связи с этим научно-практический интерес представляет не только констатация распространенности стресс-состояний, но и поиск доступных, экономически оправданных и физиологически обоснованных методов их коррекции. Одним из таких методов является систематическая физическая активность, обладающая доказанным нейрогуморальным и психорегулирующим потенциалом.

Изученность проблемы. В научной литературе накоплен значительный массив данных о психоэмоциональном благополучии студенчества, однако большинство работ акцентируют либо клинико-психологические аспекты, либо эффективность сугубо психотерапевтических вмеша-

тельств. Роль средств физической культуры в качестве естественного антистрессового фактора часто рассматривается обобщенно, без учета гендерной специфики стресс-проявлений и субъективных ожиданий от занятий.

Исследования Т. Д. Косинцевой, И. Б. и А. Г. Бутырских, А. В. Ткач, Г. И. Неуйминой, выполненные в рамках психофизиологии учебной деятельности [1; 2], фиксируют неуклонный рост тревожности и депрессивной симптоматики на протяжении первых двух лет обучения. При этом авторы констатируют низкую обращаемость студентов за профессиональной психологической помощью, что делает востребованными альтернативные каналы эмоциональной разгрузки.

Н. М. Гладкова, Е. В. Филиппова, М. И. Тимченко, М. В. Кошелева, И. В. Лазунина [3—5] обосновывают эффективность физических упражнений как средства снижения тревожности и улучшения сна. Вместе с тем, вопрос о том, какие конкретно проявления стресса (телесные, эмоциональные, когнитивные, поведенческие) и в какой мере поддаются коррекции под воздействием нагрузок разного типа, проработан недостаточно подробно; имеющиеся сведения остаются разрозненными.

Н. В. Кошкарева, Е. М. Сойнова, И. А. Бондаренко, И. А. Косенкова, Д. С. Панов, А. А.-К. Умаров, А. О. Ахмедов и др. [6—8] акцентирует важность персонализации вузовских программ физического воспитания с опорой

на психоэмоциональное состояние студентов, однако предлагаемые решения затрагивают по большей части организационную плоскость и не подкреплены количественными данными о предпочтениях самих обучающихся.

Отдельные диагностические инструменты для оценки стресс-симптоматики, которые в своих работах раскрывают Т. О. Гребенникова, Е. О. Мерцалова, Е. В. Чарина [9; 10], не включают гендерный анализ, что ограничивает их прогностические возможности, другие авторы: Л. Р. Арутюнян, Н. В. Степичёва, Е. В. Бухтоярова, М. Лю, Б. Ши, Г. И. Бикметова, П. В. Поветьев [11—15] — фокусируют свое внимание исключительно на тревожном компоненте, оставляя без внимания поведенческие и соматические индикаторы.

Целесообразность разработки темы обусловлена разрешением сложившегося противоречия между отсутствием на сегодняшний день целостного представления о связях между профилем стресс-симптомов, гендерно-специфичными особенностями их субъективного переживания и теми эффектами занятий физической культурой, которые сами студенты расценивают как значимые. Это делает значимым комплексное эмпирическое исследование, способное лечь в основу адресных профилактических стратегий.

Актуальность работы продиктована необходимостью разработки научно обоснованных рекомендаций по применению физической активности для регуляции психоэмоционального состояния студентов. Действующие программы физического воспитания в вузах, как правило, не учитывают ни гендерные особенности стресс-реагирования, ни субъективные ожидания обучающихся. Внедрение дифференцированного подхода способно повысить мотивацию учащихся и эффективность занятий, превратив физическую нагрузку в полноценный инструмент психопрофилактики, что особенно востребовано в условиях роста стрессовых нагрузок на студентов.

Цель исследования — изучение стресс-симптоматики у студентов-первокурсников и оценка антистрессового эффекта занятий физической культурой с учетом гендерных различий.

Задачи исследования:

1. Установление частоты проявления симптомов стресса (физических, эмоциональных, когнитивных, поведенческих) у студентов.
2. Оценка мнения учащихся о необходимости помощи им в управлении стрессом.
3. Выявление конкретных субъективных ощущений студентов после занятий физической культурой, способствующих преодолению стресса.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые проведен комплексный анализ гендерных различий стресс-симптоматики у студентов первого курса в сочетании с детальной оценкой субъективных антистрессовых эффектов физической нагрузки. Установлена значительная вариативность антистрессового воздействия физических упражнений в зависимости от пола респондентов. Результаты работы углубляют существующие представления о психофизиологических механизмах регуляции эмоционального состояния средствами физической культуры.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и конкретизации научных представлений о гендерных различиях проявления стресса у студентов,

а также о психофизиологических механизмах антистрессового воздействия физических упражнений. Результаты работы обосновывают необходимость перехода от унифицированных к дифференцированным моделям физкультурно-оздоровительной деятельности, что вносит вклад в развитие теоретических основ педагогики физической культуры и психологии спорта.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью использования его результатов при разработке и актуализации программ по физическому воспитанию в высшей школе. Выявленные в рамках исследования гендерные различия в реагировании на стрессовые ситуации у студентов, а также антистрессовые эффекты физической активности предоставляют специалистам в сфере образования и физического воспитания возможность качественно иных подходов к построению учебного процесса. Представленные выводы могут быть использованы для создания действенных механизмов борьбы со стрессом, который ярко проявляется в современной образовательной среде посредством занятий физической культурой.

Основная часть

Методология исследования. Методологическую основу исследования составил комплексный подход, объединивший теоретический анализ научно-методической литературы и эмпирическое изучение мнения студентов-первокурсников. Центральным диагностическим инструментом выступил авторский опросник, позволяющий оценить частоту проявления стресс-симптомов (физических, эмоциональных, когнитивных и поведенческих) по пятибалльной градации: никогда, редко, иногда, часто, очень часто. Кроме того, опросник включал блок вопросов, направленных на выявление потребности учащихся в специализированной помощи в стрессовых ситуациях.

Для оценки субъективного восприятия антистрессового эффекта занятий физической культурой был проведен сравнительный анализ конкретных ощущений респондентов с учетом гендерных различий. Статистическая обработка данных включала ранжирование показателей и вычисление процентных соотношений.

Эмпирическая база исследования представлена результатами анкетирования студентов первого курса ($n = 226$) Тульского государственного университета и Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого. Выборка сбалансирована по полу (50,0 % юношей и 50,0 % девушек) и однородна по возрасту (среднее значение — 18 лет).

Результаты исследования. Анализируя частоту проявления у учащихся физических симптомов стресса (представлены ответы «часто» и «очень часто»), было выявлено, что основными из них являются: нарушения сна, мышечное напряжение, учащенное сердцебиение. При этом, стресс значительно сильнее влияет на физическое здоровье девушек, юноши реагируют на него менее остро или просто не замечают симптомов, поэтому все показатели у них ниже (табл. 1).

Авторы полагают, что такая ситуация связана гормональными колебаниями и большей чувствительностью нервной системы девушек. Испытывая стресс, девушки либо передают, либо теряют интерес к еде (суммарно 23,7 % против 4,4 % у юношей). Из-за повышенной тревожности у них

возникают головные боли и мигрени (суммарно 15,8 % против 5,2 % у юношей). Девушки чаще испытывают проблемы с пищеварением (суммарно 15,8 % против 5,2 % у юношей) и учащенное сердцебиение (суммарно 20,1 % против 7,9 %). Также стресс вызывает снижение иммунитета (суммарно 13,1 % против 5,2 % у юношей) и нарушения сна, которые у девушек связаны с «прокручиванием переживаний» перед сном (суммарно 25,5 % против 14,9 %).

Частота проявления эмоциональных и когнитивных симптомов стресса (представлены ответы «часто» и «очень часто») показана в табл. 2.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что к наиболее частым симптомам стресса относятся: тревожность и беспокойство; чувство подавленности, грусти, апатия; раздражительность и вспыльчивость. Установлено, что девушки более эмоционально и острее переживают стресс (больше тревожатся, чаще раздражаются, глубже впадают в апатию и отчаяние). Из-за постоянной тревоги им тяжелее сосредоточиться и запоминать информацию, а мотивация падает быстрее. Юноши же чаще используют стратегию психологического отстранения, реже признаются в слабости, легче переключаются на действия и не позволяют эмоциям затянуть себя в состояние подавлен-

ности. Наиболее значимыми различиями являются проявления раздражительности и вспыльчивости (суммарно 31,6 % против 9,1 % у юношей), снижение мотивации (суммарно 19,3 % против 6,2 % у юношей), проявление тревожности и беспокойства (суммарно 37,8 % против 14,9 % у юношей).

В ходе исследования проявления поведенческих симптомов стресса выявлено, что характерным для учащихся является откладывание важных дел, увеличение времени проведения в интернете/гаджетах, социальная изоляция, отказ от общения. При этом девушки, испытывая стресс, стараются «убежать» от тревоги и меняют свое поведение (чаще откладывают дела, уходят в себя, проводят время в телефоне). Юноши ведут себя более стабильно и рационально: они не склонны драматизировать ситуацию, проще относятся к задачам и реже меняют привычки из-за стресса. В целом, оба пола показывают низкий уровень употребления алкоголя и курения, что говорит о том, что среди первокурсников здоровые привычки пока преобладают. Наиболее заметны различия в откладывании важных дел (суммарно 31,6 % у девушек против 10,6 % у юношей), употреблении алкоголя и курении (суммарно 4,4 % против 1,8 %), в отказе от общения (суммарно 17,5 % против 9,6 % соответственно) (табл. 3).

Таблица 1

Частота проявления физических симптомов стресса у студентов, %

Физические симптомы	Частота проявления симптомов			
	юноши		девушки	
	часто	очень часто	часто	очень часто
Головные боли, мигрени	5,2	—	13,2	2,6
Нарушения сна (бессонница, повышенная сонливость)	11,4	3,5	15,0	10,5
Изменение аппетита (переедание или потеря аппетита)	4,4	—	16,7	7,0
Мышечное напряжение, боли в шее/спине	14,9	1,8	14,9	4,4
Учащенное сердцебиение, дрожь	4,4	3,5	14,9	5,2
Частые простуды, снижение иммунитета	5,2	—	10,5	2,6
Проблемы с пищеварением (боли в животе, расстройство)	2,6	2,6	11,4	4,4

Таблица 2

Частота проявления эмоциональных и когнитивных симптомов стресса у студентов, %

Эмоциональные и когнитивные симптомы	Частота проявления симптомов			
	юноши		девушки	
	часто	очень часто	часто	очень часто
Раздражительность, вспыльчивость	7,0	2,6	21,1	10,5
Тревожность, беспокойство	7,9	7,0	26,4	11,4
Чувство подавленности, грусти, апатия	17,5	1,8	14,9	12,3
Трудности с концентрацией внимания	7,0	3,5	8,8	9,5
Проблемы с памятью	6,1	1,8	7,9	7,0
Снижение мотивации к учебе или другим делам	4,4	1,8	10,5	8,8
Чувство отчаяния, безнадежности	6,1	1,8	7,9	7,9

Таблица 3

Частота проявления поведенческих симптомов стресса у студентов, %

Поведенческие симптомы	Частота проявления симптомов			
	юноши		девушки	
	часто	очень часто	часто	очень часто
Прокрастинация (откладывание важных дел)	8,8	1,8	16,7	14,9
Социальная изоляция, отказ от общения	5,2	4,4	11,4	6,1
Увеличение времени проведения в интернете/гаджетах	10,5	0,9	11,4	7,0
Повышенное употребление кофеина, энергетиков	6,1	4,4	8,8	4,4
Употребление алкоголя/курение	0,9	0,9	2,6	1,8

Учитывая высокую распространенность стрессовых состояний в студенческой среде и их негативное влияние на психоэмоциональное и физическое благополучие, респондентам был задан вопрос: «Считаете ли вы, что вам нужна помощь в управлении стрессом?» Большинство учащихся (73,0 % юношей и 70,3 % девушек) ответили отрицательно. Однако часть студентов (9,5 % юношей и 12,3 % девушек) полагают, что нуждаются в помощи.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что большинство студентов не осознает свое состояние как стрессовое, требующее внешнего вмешательства, либо воспринимают его как неотъемлемую часть учебного процесса. Вероятно, респонденты полагаются на имеющиеся у них собственные стратегии совладания со стрессом (физическая активность, общение, отдых), что снижает субъективную потребность в профессиональной поддержке. Кроме того, отрицательный ответ может отражать негативную позицию учащихся к обращению за психологической помощью, а также недостаточную осведомленность студентов о существующих в вузах ресурсах поддержки. Однако часть учащихся признают потребность в помощи, что свидетельствует о необходимости адресного психолого-педагогического сопровождения.

В связи с вышесказанным, актуальным становится поиск эффективных способов преодоления стресса, среди которых одно из ведущих мест занимают занятия физической культурой, выступающие естественным антистрессовым механизмом, способствующим повышению психоэмоциональной устойчивости организма и снижению субъективного восприятия стресса. Кроме того, физическая культура обеспечивает рекреационный и социально-коммуникативный эффекты, что также способствует рациональному распределению учебных нагрузок.

Чтобы определить, каким именно образом физическая активность помогает студентам справляться со стрессом, учащимся было предложено ответить на вопрос: «Какие конкретные ощущения вы испытываете после занятий физической культурой, которые помогают вам бороться со стрессом?». По мнению авторов, вопрос показывает механизм действия занятий: а именно как спорт помогает каждому полу преодолевать стресс (табл. 4).

Таблица 4

**Ответы студентов на вопрос:
«Какие конкретные ощущения вы испытываете
после занятий физической культурой,
которые помогают вам бороться со стрессом?», %**

Субъективные ощущения студентов	Юноши	Девушки
Физическое расслабление	21,1	12,3
Улучшение настроения	22,0	22,0
Снижение тревожности	17,5	17,5
Улучшение концентрации внимания	5,2	6,1
Улучшение качества сна	14,0	12,3
Чувство «переключения» от проблем	15,8	24,8
Повышение энергии	4,4	5,2

В качестве антистрессовых эффектов занятий физической культурой, по степени важности студенты выделяют: улучшение настроения, чувство «переключения» от проблем, снижение тревожности, физическое расслабление, улучшение качества сна. Определено, что и юноши,

и девушки испытывают практически одни и те же ощущения после занятий, но с разной приоритетностью. Для юношей на первом месте стоит эмоциональная разгрузка и телесный комфорт, а для девушек — психологическое переключение и когнитивный отдых.

Следует отметить, что *улучшение настроения* является универсальным эффектом физической активности для обоих полов (22,0 % юношей и 22,0 % девушек), т. к. во время занятий выделяются эндорфины («гормоны радости»), которые поднимают настроение вне зависимости от пола. У юношей этот эффект выходит на первое место, потому что им важнее всего почувствовать себя «хорошо» и бодро, а не анализировать свои переживания.

Комментируя показатели *чувства «переключения» от проблем* (15,8 % юношей и 24,8 % девушек), можно отметить, что девушки склонны к постоянному прокручиванию тревожных мыслей в голове, поэтому физическая нагрузка дает им именно то, чего им не хватает, а именно «вынужденную паузу», потому что во время выполнения упражнений невозможно одновременно переживать о проблемах.

Тревожность снижается после занятий у 17,5 % учащихся обоих полов, что связано с уменьшением уровня кортизола в крови. При этом, согласно полученным данным, у всех студентов этот показатель занимает третью позицию, что говорит о стабильном механизме действия физических нагрузок на нервную систему.

Физическое расслабление более свойственно юношам, т. к. стресс у них чаще проявляется через мышечное напряжение (спина, шея, плечи). Девушки тоже расслабляются физически, но для них это не так заметно на фоне эмоционального переключения (показатели составили 21,1 % у юношей и 12,3 % у девушек).

Также студентами было отмечено *улучшение качества сна* после физической нагрузки. У юношей этот эффект чуть заметнее, потому что девушки чаще страдают от тревожных мыслей перед сном, и даже после тренировки не всегда могут переключиться (14,0 и 12,3 % соответственно).

Незначительное количество учащихся (5,2 % юношей и 6,1 % девушек) отметили *улучшение концентрации внимания* после занятий физической культурой. Авторы считают, что это обусловлено тем, что данный эффект проявляется не сразу после тренировки, а спустя время и требует регулярных занятий.

Распространено мнение, что физическая нагрузка дает энергию, но на практике после интенсивной тренировки, особенно если человек не подготовлен, наступает усталость. Поэтому лишь небольшая часть студентов (4,4 % юношей и 5,2 % девушек) связывают антистрессовый эффект занятий физической культурой именно с приливом сил. Девушки чуть чаще замечают *повышение энергии*, возможно, потому что они выбирают более умеренные нагрузки (бег трусцой, фитнес, йогу).

Таким образом, в ходе исследования были выявлены как общие закономерности, так и гендерно-обусловленные различия в субъективной оценке студентами антистрессового воздействия занятий физической культурой.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить, что стресс оказывает комплексное негативное воздействие, затрагивая физическое самочувствие, эмоциональный фон и поведенческие проявления учащихся и имеет выраженную гендерную специфику.

Анализ частоты *физических симптомов* стресса показал, что у студентов доминируют нарушения сна, мышечное напряжение и учащенное сердцебиение. Наиболее распространенными *эмоциональными и когнитивными стресс-симптомами* являются тревожность, чувство подавленности, раздражительность и вспыльчивость. В *поведенческой сфере* стресс проявляется прокрастинацией, зависимостью от гаджетов и интернета, а также стремлением к уединению и избеганием социальных контактов. Следует отметить, что девушки демонстрируют более высокую уязвимость к стрессу во всех сферах.

Установлено, что большинство респондентов (73,0 % юношей и 70,3 % девушек) отрицают потребность в профессиональной помощи при управлении стрессом.

Однако 9,5 % юношей и 12,3 % девушек, напротив, считают такую поддержку необходимой.

Оценка субъективных ощущений студентов после занятий физической культурой показала, что спорт действительно воспринимается ими как эффективный инструмент борьбы со стрессом, однако механизмы его воздействия различаются. Юноши в большей степени ценят физическое расслабление и улучшение настроения, тогда как для девушек приоритетным является чувство «переключения» от проблем и возможность временно отвлечься от тревожных мыслей. При этом оба пола в равной степени отмечают такие универсальные эффекты, как снижение тревожности и улучшение настроения, что подтверждает универсальность физической активности как метода регуляции эмоционального состояния.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Косинцева Т. Д. Влияние академического стресса на студентов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2023. № 5(86). С. 69—73. DOI: 10.26105/SSPU.2023.86.5.007.
2. Бутырская И. Б., Ткач А. В., Неуймина Г. И., Бутырский А. Г. Показатели образа жизни, уровень учебного стресса и стрессоустойчивости у разнополюх студентов медицинского вуза при дистанционном и очном обучении // Крымский терапевтический журнал. 2021. № 3. С. 22—29.
3. Гладкова Н. М. Механизм влияния физической культуры на стресс в студенческой среде // Вестник науки. 2024. № 4(73). Т. 2. С. 753—760.
4. Филиппова Е. В., Тимченко М. И. Физическая культура в режиме труда и отдыха студента вуза // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2023. № 2(63). С. 145—150.
5. Кошелева М. В., Лазунина И. В. Двигательная активность как средство успешной адаптации студентов в современной высшей школе // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 9(235). С. 57—61.
6. Кошкарёва Н. В., Соина Е. М., Бондаренко И. А. Реализация дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов в современных условиях // Образование. Карьера. Общество. 2013. № 3(39). С. 27—29.
7. Косенкова И. А., Панов Д. С. Психолого-педагогические особенности физического воспитания студентов // Наука-2020. 2025. № 6(80). С. 52—57.
8. Умаров А. А.-К., Ахмедов А. О., Джулагов С.-М. М., Якубова М. М. Дифференцированный подход к организации двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе // Перспективы науки и образования. 2023. № 1(61). С. 126—141. DOI: 10.32744/pse.2023.1.8.
9. Гребенникова Т. О. Оценка проявлений стресса у студентов социологических специальностей на разных этапах обучения // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2022. Вып. 2(843). С. 123—129. DOI: 10.52070/2500-3488_2022_2_843_123.
10. Мерцалова Е. О., Чарина Е. В. Стрессовые и невротические состояния при формировании социальной идентичности профессионала в процессе обучения в вузе // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия «Педагогика. Психология. Философия». 2022. № 2(26). С. 49—55.
11. Арутюнян Л. Р., Степичёва Н. В. Физическая культура как средство профилактики стрессовых состояний у студентов вуза в период сессии // Вестник науки. 2026. № 4(97). Т. 3. С. 1122—1128.
12. Бухтоярова Е. В. Влияние регулярных занятий физической культурой на уровень стресса у студентов // Научные исследования. 2026. № 1(41). С. 16—19.
13. Liu M., Shi B. The effect of physical exercise on the anxiety of college students in the post-pandemic era: The mediating role of social support and proactive personality // Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. Art. 1128748. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1128748.
14. Бикметова Г. И. Последствия сниженного благополучия для учебной и жизненной траектории // Вестник науки. 2025. № 12(93). Т. 3. С. 1126—1136.
15. Поветьев П. В. Особенности влияния психологических состояний студентов на эффективность учебной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2022. Вып. 76. Ч. 4. С. 390—394.

REFERENCES

1. Kosintseva T. D. The Impact of Academic Stress on Students. *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Surgut State Pedagogical University Bulletin*. 2023;5(86):69—73. (In Russ.) DOI: 10.26105/SSPU.2023.86.5.007.
2. Butyrskaya I. B., Tkach A. V., Neuymina G. I., Butyrskii A. G. Indexes of life style, educational stress level and stress-resistance in medical students of different genders in distant and full-time learning. *Krymskii terapevticheskii zhurnal = Crimean journal of internal diseases*. 2021;3:22—29. (In Russ.)
3. Gladkova N. M. Mechanism of influence of physical culture on stress in student environment. *Vestnik nauki*. 2024;4(73)-2:753—760. (In Russ.)
4. Filippova E. V., Timchenko M. I. Physical culture in the mode of work and rest of a university student. *Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putey soobseniya*. 2023;2:145—150. (In Russ.)

5. Kosheleva M. V., Lazunina I. V. Motor activity as a means of successful adaptation of students in modern high school. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta = Scientific notes of P. F. Lesgaft University*. 2024;9(235):57—61. (In Russ.)
6. Koshareva N. V., Soinova E. M., Bondarenko I. A. Implementation of a differentiated approach to physical education of students in modern conditions. *Obrazovanie. Kar'era. Obshchestvo*. 2013;3(39):27—29. (In Russ.)
7. Kosenkova I. A., Panov D. S. Psychological and pedagogical features of physical education of students. *Nauka-2020*. 2025;6(80):52—57. (In Russ.)
8. Umarov A. A.-K., Akhmedov A. O., Dzhulagov S.-M. M., Yakubova M. M. Differentiated approach to the motor activity organization of students in the process of physical education at the university. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*. 2023;1(61):126—141. (In Russ.) DOI: 10.32744/pse.2023.1.8.
9. Grebennikova T. O. The assessment of stress manifestations in sociology students at different stages of education. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta. Obrazovanie i pedagogicheskie nauki = Vestnik of Moscow State Linguistic University. Education and Teaching*. 2022;2(843):123—129. (In Russ.) DOI: 10.52070/2500-3488_2022_2_843_123.
10. Mertsalova E. O., Charina E. V. Stress and neurotic states in the formation of a professional's social identity in the process of studying at a university. *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta im. M. K. Ammosova. Seriya «Pedagogika. Psikhologiya. Filosofiya» = Vestnik of North-Eastern Federal University. Pedagogics. Psychology. Philosophy*. 2022;2:49—55. (In Russ.)
11. Arutyunyan L. R., Stepicheva N. V. Physical culture as a means of preventing stress conditions in university students during exam session. *Vestnik nauki*. 2026;4(97)-3:1122—1128. (In Russ.)
12. Bukhtoyarova E. V. The impact of regular physical exercise on the stress level of students. *Nauchnye issledovaniya*. 2026;1(41):16—19. (In Russ.)
13. Liu M., Shi B. The effect of physical exercise on the anxiety of college students in the post-pandemic era: The mediating role of social support and proactive personality. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1128748. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1128748.
14. Bikmetova G. I. The effects of reduced well-being on learning and life trajectory. *Vestnik nauki*. 2025;12(93)-3: 1126—1136. (In Russ.)
15. Povetyev P.V. Features of the influence of psychological states of students on the efficiency of learning activities. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of modern pedagogical education*. 2022;76(4):390—394. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 25.07.2026; одобрена после рецензирования 07.08.2026; принята к публикации 10.08.2026.
The article was submitted 25.07.2026; approved after reviewing 07.08.2026; accepted for publication 10.08.2026.