

Сайганова Екатерина Геннадьевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

DOI 10.31483/r-151954

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ
В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Аннотация: современная образовательная среда характеризуется высоким уровнем стрессогенности для студенческой молодежи. Академические нагрузки, социальная адаптация и личностные кризисы создают комплекс проблем, требующих эффективных инструментов психолого-педагогического сопровождения. В данном контексте физическая культура представляет собой значительный, но не до конца востребованный ресурс, способствующий не только физическому, но и психическому благополучию студентов. Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность целенаправленной программы по физической культуре, интегрирующей психолого-педагогические компоненты, для помощи студентам в преодолении кризисных ситуаций. Реализация программы показала статистически значимые положительные изменения в экспериментальной группе. Зафиксировано снижение уровня воспринимаемого стресса на 32% и повышение показателей стрессоустойчивости на 28% по сравнению с контрольной группой, где динамика была несущественной. Целенаправленное использование средств физической культуры в сочетании с психолого-педагогическими практиками является высокоеффективным инструментом в системе сопровождения студентов. Разработанная программа способствует формированию адаптивных копинг-стратегий, снижению тревожности и повышению общего уровня психологического

благополучия, что подтверждает ее ценность для профилактики и преодоления кризисных состояний в студенческой среде.

Ключевые слова: *психолого-педагогическое сопровождение, кризисные ситуации, студенты, дисциплины по физической культуре, стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние.*

В условиях трансформации высшего образования и возрастания информационных нагрузок, психологическое благополучие студенческой молодежи становится ключевым фактором академической успеваемости и профессионального становления. По данным многочисленных исследований, до 70% студентов вузов регулярно испытывают симптомы хронического стресса, а около 30% – демонстрируют признаки клинической депрессии и тревожных расстройств [1, 166 с.]. Период обучения в вузе совпадает с возрастным кризисом перехода от юности к зрелости, что в совокупности с необходимостью академической, социальной и личностной адаптации создает высокий риск возникновения кризисных ситуаций. Под кризисными ситуациями мы понимаем не только острые состояния, но и пролонгированные периоды психологической дезадаптации, характеризующиеся высоким уровнем перцептивного стресса, эмоциональным выгоранием, снижением учебной мотивации и социальной активностью [3, с. 163].

Актуальность проблемы нашла отражение в ряде ключевых документов. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ подчеркивает необходимость создания условий для полноценного психофизического развития обучающихся [14]. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2030 год» акцентирует роль физкультурно-спортивной деятельности в укреплении здоровья нации, включая психическое здоровье [8; 10]. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВО) третьего поколения в компетенциях личностного совершенствования предполагают формирование способности к самоорганизации и здоровьесбережению [15; 16]. Однако, несмотря на наличие правовой базы, практические механизмы интеграции психологической помощи в рамках дисциплин, не

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

связанных с психологией, в частности, дисциплин по физической культуре, разработаны недостаточно.

Анализ научной литературы позволяет выделить два основных подхода к проблеме. Первый подход, представленный в работах Абабкова В.А., Китаева-Смыка Л.А., делает акцент на природе стресса и общих механизмах адаптации [1; 5]. Второй подход, развивающий Ильиным Е.П., Вучевым В.Н., Ульяниной О.А., рассматривает потенциал физической культуры как средства коррекции психоэмоционального состояния [4; 5; 13]. Теоретической основой взаимосвязи физической активности и психического состояния служат следующие механизмы. Биохимические механизмы: физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов, серотонина и дофамина, так называемых «гормонов радости», и снижают уровень кортизола, так называемого «гормона стресса» [5, с. 45]. Физиологические механизмы: регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы, повышая устойчивость организма к стрессовым воздействиям. Психологические механизмы: достижение спортивных результатов, даже небольших, повышает самооценку и формирует «мышление достижения», которое транслируется на другие сферы жизни [5, с. 112]. Социальные механизмы: командные виды спорта и групповые занятия создают среду социальной поддержки, снижают чувство одиночества и изоляции.

Несмотря на обширную теоретическую базу, в большинстве вузовских программ дисциплин по физической культуре доминирует нормативный подход, ориентированный на выполнение контрольных нормативов. Психолого-педагогический потенциал дисциплин по физической культуре, их способность формировать личностные ресурсы для преодоления кризисов, остается нераскрытым [7, с. 188]. Таким образом, возникает противоречие между объективными потребностями студенчества в доступных инструментах психологической поддержки, нормативным закреплением здоровьесберегающей функции образования и недостаточной практической разработанностью интегративных моделей, использующих ресурс физической культуры.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью разрешения указанного противоречия путем разработки и апробации конкретной методики. Практическая значимость работы заключается в том, что: во-первых, предложенная программа может быть легко интегрирована в учебный процесс любого вуза без кардинального пересмотра рабочих программ по дисциплинам физической культуры. Во-вторых, она предоставляет преподавателям конкретный инструментарий для работы не только с физическим, но и с психическим состоянием студентов. И. в-третьих, программа носит превентивный характер, способствуя не только преодолению уже возникших кризисов, но и формированию устойчивости к ним, что снижает нагрузку на психологические службы вуза.

Целью данного исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности специализированной программы по дисциплинам физической культуры, направленной на помощь студентам в преодолении кризисных ситуаций через развитие личностных ресурсов.

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации» в течение 2023–2024 учебного года. В эксперименте приняли участие пятьдесят студентов первого и второго курсов различных направлений подготовки, случайным образом разделенных на контрольную и экспериментальную группы.

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов. Теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы. Эмпирические: педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы; Психодиагностическое тестирование: для оценки уровня стресса применялась русскоязычная адаптация «Шкалы воспринимаемого стресса» (Perceived Stress Scale, PSS) П. Коэна [2]; для диагностики личностного ресурса – «Тест на стрессоустойчивость» (С. Коухэн и Г. Уилсон). Методы математической статистики: для обработки данных использовался t-критерий Стьюдента для независимых и зависимых выборок. Расчеты проводились с

использованием программного пакета SPSS Statistics 23.0. Различия считались статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

Организация эксперимента включала следующие этапы. Констатирующий этап, прошедший в октябре 2023 года. На данном этапе было проведено первичное тестирование студентов контрольной и экспериментальной групп для определения исходного уровня стресса и стрессоустойчивости. Формирующий этап, проходивший с ноября 2023 года по апрель 2024 года. А течение формирующего этапа со студентами экспериментальной группы была реализована специально разработанная программа в рамках дисциплин по физической культуре, контрольная же группа продолжала занятия по стандартной учебной программе. Контрольный этап, прошедший в мае 2024 года, ознаменовал проведение повторного тестирования для выявления динамики исследуемых параметров.

Необходимо сказать сколько слов о содержании экспериментальной программы, которая содержала три взаимосвязанных блока. Целевой блок, который способствовал формированию навыков саморегуляции, повышению стрессоустойчивости, созданию позитивного группового климата. Содержательный блок, включающий в себя помимо стандартных физических упражнений, дыхательные гимнастики и элементы йоги в разминку и заминку для обучения навыкам управления психофизиологическим состоянием; командные игровые виды деятельности (волейбол, баскетбол) с акцентом на невербальную коммуникацию и взаимоподдержку; циклические аэробные нагрузки (бег, скандинавская ходьба) в зоне комфортной интенсивности для снятия психоэмоционального напряжения; рефлексивные беседы по окончании занятий, направленные на осознание связи между физическим состоянием и эмоциональным фоном. Технологический блок, где использовались технологии личностно-ориентированного и деятельностного подходов, создавалась ситуация успеха для каждого студента.

На констатирующем этапе исследования значимых различий между показателями контрольной и экспериментальной группами выявлено не было ($p > 0,05$), что подтверждает репрезентативность групп и исходно схожий, достаточно

высокий уровень стресса среди студентов. Исходные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели психоэмоционального состояния студентов
на констатирующем этапе

Группа	Уровень воспринимаемого стресса (баллы)	Уровень стрессоустойчивости (баллы)
Контрольная группа (n=25)	25,4	15,8
Экспериментальная группа (n=25)	24,9	16,1
p-значение	> 0,05	> 0,05

Результаты контрольного этапа, проведенного после реализации формирующей программы, демонстрируют выраженную положительную динамику в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели психоэмоционального состояния студентов на контролльном этапе

Группа	Уровень воспринимаемого стресса (баллы)	Уровень стрессоустойчивости (баллы)
Контрольная (n=25)	24,1	16,5
Экспериментальная (n=25)	16,8	20,6
p-значение	<0,01	<0,01

Как видно из таблицы 2, в контрольной группе за период наблюдения произошли незначительные, статистически не подтвержденные изменения, что свидетельствует о том, что традиционные занятия по дисциплинам физической культуры оказывают несистемный и слабовыраженный эффект на психоэмоциональную сферу. В то же время в экспериментальной группе зафиксировано

значительное снижение уровня воспринимаемого стресса (в среднем на 8,1 балла, или на 32%) и повышение уровня стрессоустойчивости (в среднем на 4,5 балла, или на 28%).

Для наглядности динамика показателей представлена на рисунках 1 и 2.

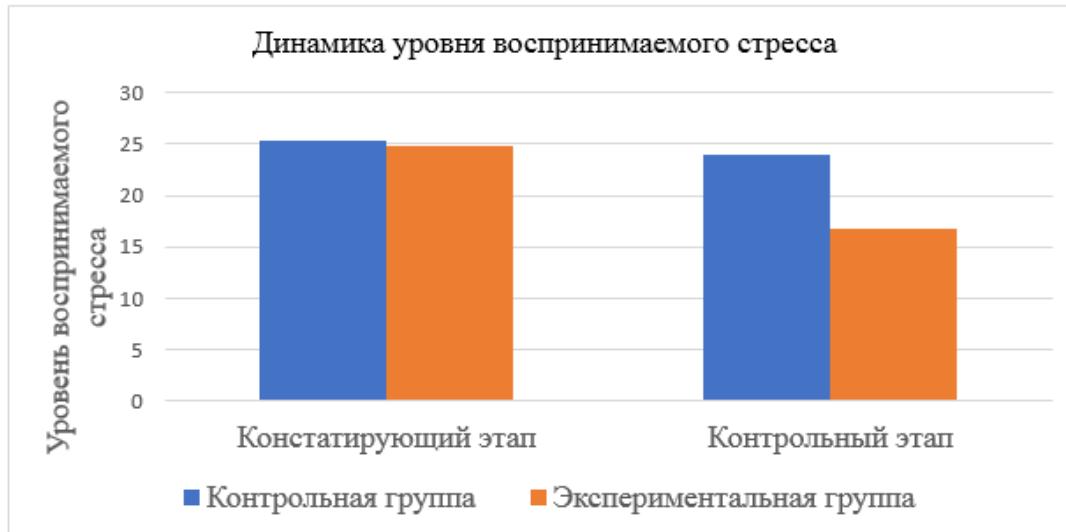


Рис. 1. Динамика уровня воспринимаемого стресса
в контрольной и экспериментальной группах

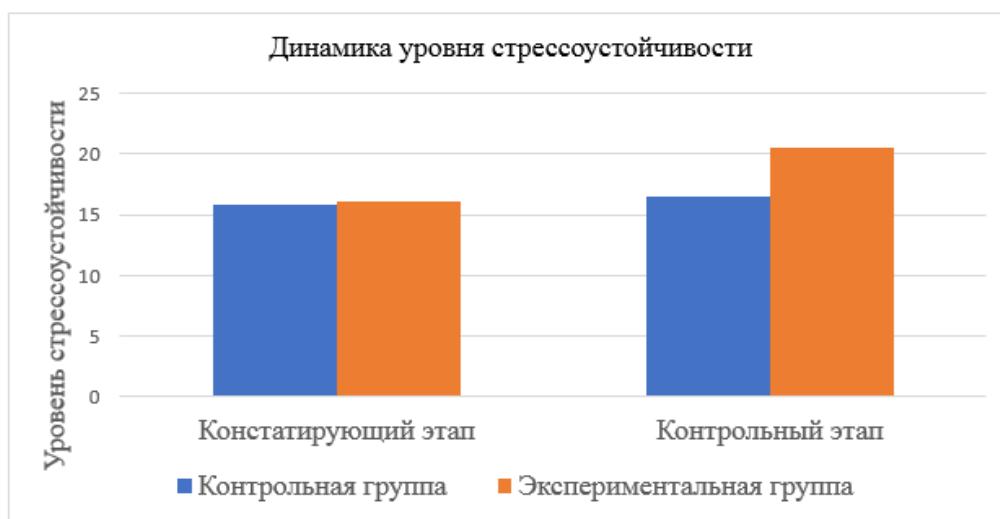


Рис. 2. Динамика уровня стрессоустойчивости в контрольной
и экспериментальной группах

Полученные количественные данные позволяют сделать вывод о высокой эффективности разработанной программы. Однако за сухими цифрами стоят качественные изменения, наблюдавшиеся в процессе эксперимента.

Снижение уровня воспринимаемого стресса в экспериментальной группе связывается с комплексным воздействием регулярной, дозированной

физической активности, которая была осмысlena с психологической точки зрения. Если в контрольной группе бег или упражнения были механическим выполнением, то в экспериментальной группе они предварялись и завершались рефлексией. Студентов учили отслеживать свое состояние «до» и «после», что формировало у них осознанную связь «движение – эмоциональное облегчение». Это прямое подтверждение теории Селье о том, что физическая активность является естественным и адекватным способом «сжигания» продуктов стрессовой реакции [11]. Дыхательные практики и элементы йоги предоставили студентам конкретные, «карманные» инструменты для саморегуляции не только в зале, но и перед экзаменом или в ситуации конфликта, повысив их чувство контроля и самоэффективности.

Значительный рост стрессоустойчивости объясняется, прежде всего, целенаправленной работой с психолого-педагогическим компонентом. Командные виды спорта, организованные с акцентом на коопération и взаимопомощь, например, задания, где успех зависел от слаженности всей команды, способствовали разрушению типичной для первокурсников социальной изоляции. В ходе рефлексивных бесед многие студенты отмечали, что начали переносить стратегии преодоления трудностей в спортивной деятельности, например, «разбить длинную дистанцию на отрезки», «сосредоточиться на технике, а не на результате», «распределение сил на дистанции» на академическую жизнь. Это яркая иллюстрация формирования адаптивных копинг-стратегий, в частности, проблемно-ориентированного копинга и поиска социальной поддержки [9; 12].

Важным аспектом является изменение роли преподавателя. Из простого «инструктора» он трансформировался в фасilitатора и наставника, который не только показывал упражнения, но и создавал психологически безопасную среду, где можно было говорить об усталости, неудачах и успехах. Это позволило в полной мере задействовать и личностно-ориентированный подход.

Таким образом, физическая культура, будучи наполнена соответствующим психолого-педагогическим содержанием, трансформируется из сугубо физкультурно-оздоровительной дисциплины в мощный инструмент развития

личностных ресурсов, формирования жизненных навыков и профилактики дезадаптации у студенческой молодежи. Полученные результаты хорошо согласуются с моделью психологического благополучия К. Рифф [17], где ключевыми компонентами являются самопринятие, компетентность и позитивные отношения с другими – все это целенаправленно развивалось в рамках нашей программы.

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что целенаправленное и системное использование средств физической культуры в единстве с психолого-педагогическими технологиями является высокоэффективным направлением работы со студентами, находящимися в кризисных ситуациях или в группе риска по их возникновению.

На основании теоретического анализа и эмпирических данных можно констатировать следующее. Современное состояние проблемы психологического неблагополучия студентов требует разработки интегративных, доступных и дестигматизированных инструментов помощи, одним из которых могут выступить дисциплины по физической культуре при условии ее содержательного переосмысливания. Теоретически обоснована и разработана программа интеграции психолого-педагогических компонентов, а именно, дыхательные гимнастики, рефлексия, кооперативные командные игры, личностно-ориентированный подход преподавателя, в процесс физического воспитания студентов. Ключевым отличием программы является ее направленность не на спортивный результат, а на формирование навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и позитивных социальных связей. Экспериментально доказано, что реализация данной программы приводит к статистически значимым положительным изменениям в психоэмоциональной сфере студентов: уровень воспринимаемого стресса снизился на 32%, а показатель стрессоустойчивости повысился на 28% по сравнению с контрольной группой, где занятия велись по традиционной методике. Установлено, что ключевым фактором эффективности является не просто увеличение объема физической активности, а ее качественное переосмысливание через призму психолого-педагогических задач. Механизмами позитивных изменений

выступили: осознание связи «тело-сознание», формирование адаптивных копинг-стратегий через перенос двигательного опыта, повышение самоэффективности и создание благоприятного социально-психологического климата в учебной группе. Практическая значимость исследования подтверждается возможностью масштабирования разработанной программы в практику работы вузов без существенных финансовых затрат, что способствует выполнению требований ФГОС ВО и нормативных документов в области здоровьесбережения и психолого-педагогического сопровождения обучающихся. Перспективы дальнейших исследований видятся в дифференциации программы для студентов с различными типами кризисных состояний, а также в изучении долгосрочных эффектов ее воздействия на академическую успеваемость и профессиональную адаптацию выпускников.

Список литературы

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: монография / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с. – EDN RBQNBB.
2. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабков, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2016. – №2. – С. 6–15. – ISSN 2223-5760. – DOI 10.21638/11701/spbu16.2016.202. – EDN UALWVL.
3. Акоев А.Р. Формирование социального здоровья студентов средствами физической культуры / А.Р. Акоев // ЦИТИСЭ. – 2022. – №4 (34). – С. 163–170. – ISSN 2409-7616. – DOI 10.15350/2409-7616.2022.4.15. – EDN ULTZMQ.
4. Вучев В.Н. Формирование мотивации и самореализация личности студентов вуза в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Вучев, В.В. Вучева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XX Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 24 ноября 2023 года) – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 104–107. – EDN IPTZTS.

-
5. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2020. – 352 с. – ISBN 978-5-4461-0897-8.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Акад. проект, 2009. – 943 с. – ISBN 978-5-8291-1023-9.
7. Колчина Е.Ю. Инновационные оздоровительные технологии формирования здорового образа жизни студентов / Е.Ю. Колчина // Труды научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента: сборник научных трудов. Вып. 7. – М.: Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2021. – С. 186–192. – EDN PZNQWD.
8. Паспорт национального проекта Образование (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=319308&cacheid=DFBCDC3B6FE6E578FE9C00269B0A8412&mode=splus&rnd=OJqMpQ#W9Fpo0VMRMGRnPqq1> (дата обращения: 22.11.2025).
9. Пахомов А.Г. Пути и средства формирования мотивационного процесса на занятиях по физической культуре / А.Г. Пахомов // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 28 января 2025 года) – Чебоксары: Среда, , 2025. – С. 212–213. – EDN BXTPSK.
10. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «О Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 г.» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=493625&cacheid=84AA6D476CF7FC9BE24C9259F640B247&mode=splus&rnd=OJqMpQ#Vhqo0VmiajO6r6L2> (дата обращения: 22.11.2025)
11. Селье Г. Стress без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

12. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник статей Международной научно-практической конференции (Казань, 23 октября 2017 года) / под ред. А.А. Сукиасян. – В 2 ч. Ч. 2. – Уфа, 2017. – 183 с. – ISBN 978-5-00109-289-6. – EDN ZPTVNL.
13. Психолого-педагогическое сопровождение студентов педагогических вузов. Риски дезадаптации и ресурс психологической службы: монография. / О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, А.В. Ермолаева [и др.]. – М.: Издательский центр РИОР, 2024. – 189 с. – ISBN 978-5-369-02163-7. – DOI 10.29039/02163-7. – EDN CTLCOP.
14. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3QnQbF> (дата обращения: 22.11.2025).
15. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=319308&cacheid=DFBCDC3B6FE6E578FE9C00269B0A8412&mode=splus&rnd=OJqMpQ#W9Fpo0VMRMGRnPqq1> (дата обращения: 22.11.2025).
16. ФГОС ВО (3++) по направлениям бакалавриата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24> (дата обращения: 22.11.2025).
17. Шкала психологического благополучия Рифф, PWB-M [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psytests.org/exist/rpwbM.html> (дата обращения: 22.11.2025).