

Будаева Екатерина Юрьевна

студентка

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т.

Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в нынешних обстоятельствах наблюдается повсеместная проблема роста психоэмоционального напряжения и когнитивных перегрузок у современной студенческой молодежи. В связи с этой проблемой необходимо исследование роли регулярных занятий физической культурой как эффективного немедикаментозного средства повышения стрессоустойчивости и улучшения когнитивных функций (памяти, внимания, скорости обработки информации). Рассматриваются нейробиологические механизмы этого влияния: повышение уровня нейротрофического фактора мозга (BDNF), модуляция выработки эндорфинов, дофамина, серотонина и снижение кортизола, проводятся данные отечественных и зарубежных исследований, демонстрирующих улучшение показателей внимания и памяти у физически активных студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты, стрессоустойчивость, когнитивные функции, BDNF, эндорфины, внимание, память, психоэмоциональное состояние.*

Современная образовательная среда высшей школы характеризуется высокой интенсивностью умственного труда, значительным объемом информации, необходимостью постоянной концентрации внимания и частыми стрессовыми ситуациями (экзаменационные сессии, публичные выступления, жесткие дедлайны). Это создает серьезную нагрузку на психику студентов, что

подтверждается статистикой: согласно исследованиям, наиболее подвержены стрессу молодые люди в первые годы обучения и на последнем курсе, в особенности в сессионный период [1]. В этой связи поиск доступных, эффективных и немедикаментозных методов повышения стрессоустойчивости и поддержания когнитивной работоспособности является актуальной задачей педагогической науки и психологии. Одним из таких методов традиционно выступает физическая культура. Однако если её роль в укреплении соматического здоровья хорошо известна, то механизмы влияния на психическую сферу и интеллектуальную деятельность требуют более детального теоретического осмысления.

Ключ к пониманию связи между физической активностью и работой мозга лежит в области нейробиологии. Регулярные мышечные сокращения запускают сложные нейроэндокринные процессы. Во-первых, физическая нагрузка стимулирует выработку так называемых «гормонов удовольствия» и нейромедиаторов. Интенсивные аэробные упражнения (бег, плавание, езда на велосипеде) провоцируют активную секрецию бета-эндорфина – нейропептида, обладающего антистрессовым и антишоковым действием. Например, двадцатиминутный бег способен повысить уровень этого гормона в крови на 110% [2]. Параллельно повышается синтез дофамина, отвечающего за чувство удовлетворения и мотивацию, и серотонина, который регулирует настроение и аппетит. Данный комплекс изменений формирует устойчивое эмоциональное состояние, снижает уровень тревожности и служит физиологической основой для повышения резистентности к стрессу [3].

Во-вторых, и это, возможно, самое значимое открытие последних лет, физическая активность является мощным стимулятором нейропластичности – способности мозга изменять свою структуру и функцию под влиянием опыта. Ключевую роль здесь играет нейротрофический фактор мозга (BDNF – brain-derived neurotrophic factor). Как показывают современные исследования, аэробные нагрузки повышают концентрацию BDNF в крови, что, в свою очередь, способствует нейрогенезу (образованию новых нейронов) в гиппокампе – области,

критически важной для памяти и обучения, а также укрепляет синаптические связи между нервными клетками [4; 5].

Данные выводы подтверждаются в исследованиях Пихаева. Их результаты показали преимущество в выполнении теста Шульте группой студентов, занимающихся регулярно физической активностью, по отношению к малоподвижной группе [6].

Сами студенты признают положительное влияние физической активности на эмоциональное и психическое состояние. По данным исследователей Степина и Саломатовой, регулярные занятия (бег, йога или аэробика) рассматриваются одним из главных способов сбросить тревогу и стресс [7].

Таким образом, регулярные тренировки являются не только средством физического развития, но и работают как мощный антидепрессант и стимулируют умственную активность. Физическая активность с помощью нейроэндокринных механизмов способствует повышению стрессоустойчивости, улучшению самочувствия, сохранению мотивации во время учебы. Поэтому рекомендуется встроить здоровый образ жизни в самую атмосферу обучения, это станет простым и действенным способом снижать стресс и сохранять умственную энергию у молодых людей.

Список литературы

1. Димитрова Е.А. Исследование учебного стресса обучающихся современных российских вузов и меры его профилактики / Е.А. Димитрова // МНИЖ. – 2023. – №7 (133).
2. Ихсанов И.С. Эмоционально-психологическое состояние студентов при занятиях физической культурой / И.С. Ихсанов, Н.П. Герасимов // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – №84–2. EDN NDWSYS
3. Каштанова И.И. Влияние регулярной физической активности на психическое и эмоциональное состояние студентов медицинского вуза / И.И. Каштанова, Т.В. Кленникова, Л.В. Чалова // Психолого-педагогическое образование в современных условиях. – Чебоксары, 2025. – С. 26–28. EDN OXOAWX

4. Ma Y. The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: a comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects / Y. Ma, S. Mumtaz // *Frontiers in Psychiatry*. – 2025. – Vol. 16. – Article 1678367. – DOI: 10.3389/fpsy.2025.1678367. EDN VEEYKS

5. Muñoz Ospina B. The effect of aerobic exercise on serum brain-derived neurotrophic factor (BDNF) and executive function in college students / B. Muñoz Ospina, N. Cadavid-Ruiz // *Mental Health and Physical Activity*. – 2024. – Vol. 26. – Article 100578. – DOI: 10.1016/j.mhpa.2024.100578. EDN GNYFHG

6. Влияние физической активности на когнитивные функции организма / Р.Р. Пихаев, Д.М. Гаджиев, Э.Р. Цицкиев, А.А. Бетмирзаев // *Управление образованием: теория и практика*. – 2025. – №7–2. DOI 10.25726/02735-9353-4677-m. EDN TTYVFK

7. Степин Г.В. Влияние фитнеса на психическое состояние студентов / Г.В. Степин, Е.В. Саломатова // *Педагогические проблемы здоровьесформирования детей, молодежи, населения*. – Екатеринбург, 2024. – С. 255–258. EDN MCXZXR