

3. Куцупий, И. В. Гаджеты как устройство для облегчения и усовершенствования спортивной жизни / И. В. Куцупий, И. С. Матвеева // Спорт - в село : актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2022. – С. 144-150.

4. Матвеева, И. С. Мотивация школьников физкультурно-оздоровительными технологиями на занятиях физической культурой / И. С. Матвеева, А. С. Клименко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 285-286.

5. Матвеева, И. С. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И. С. Матвеева, В. С. Матвеев, И. В. Тихонова, А. С. Клименко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 207-210.

УДК 159.944.4:796.015.5-057.875

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК АНТИДЕПРЕССАНТ: ВЛИЯНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Волосюк Я.О., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье представлены результаты исследования влияния регулярных циклических физических нагрузок (бег, плавание, лыжи) на психоэмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии. Обследовано 45 студентов, которые были разделены на основную группу (дополнительные занятия 3 раза в неделю) и контрольную. Установлено достоверное снижение уровня реактивной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина на 28,6%, уменьшение показателей депрессии (опросник Бека) на 34,2%, улучшение качества сна и когнитивной работоспособности. Циклические нагрузки средней интенсивности рекомендуются в качестве эффективного немедикаментозного средства профилактики и коррекции экзаменационного стресса. **Ключевые слова:** физическая культура, студенты, тревожность, экзаменационный стресс, циклические нагрузки, антидепрессантный эффект.*

PHYSICAL CULTURE AS AN ANTIDEPRESSANT: INFLUENCE OF CYCLIC LOADS ON REDUCING ANXIETY LEVELS AND EXAM STRESS

*The article presents the results of a study of the influence of regular cyclic physical activity (running, swimming, skiing) on the psycho-emotional state of students during the examination session. 45 students were examined and divided into the main group (additional classes 3 times a week) and the control group. A significant decrease in the level of reactive anxiety according to the Spielberger-Khanin scale by 28.6%, a decrease in depression indicators (Beck questionnaire) by 34.2%, an improvement in sleep quality and cognitive performance were found. Moderate-intensity cyclic exercise is recommended as an effective non-drug means of preventing and correcting exam stress. **Keywords:** physical culture, students, anxiety, exam stress, cyclic loads, antidepressant effect.*

Введение. Проблема экзаменационного стресса среди студентов высших учебных заведений остается чрезвычайно актуальной. Длительное психоэмоциональное напряжение, дефицит времени, нарушение режима сна и питания приводят к развитию тревожных состояний, снижению успеваемости и ухудшению соматического здоровья. Традиционно для коррекции стресса применяются фармакологические средства, однако они имеют побочные эффекты и противопоказания. Физическая культура, особенно циклические виды спорта (бег, плавание, лыжи, велосипед), рассматривается как естественный антидепрессант, способствующий выработке эндорфинов, снижению уровня кортизола и нормализации вегетативной регуляции. Цель работы – оценить эффективность регулярных циклических нагрузок для снижения уровня тревожности и симптомов экзаменационного стресса у студентов.

Материалы и методы исследований. Исследование проводилось в период предсессионной и экзаменационной сессии (январь-февраль 2026 года) на базе кафедры физической культуры УО ВГАВМ. Участвовали 45 студентов 2-3 курсов (22 юноши, 23 девушки) в возрасте 19-21 года без хронических заболеваний. Все студенты были рандомизированы в две группы: основная (ОГ, n=25) – дополнительно к обязательным занятиям физкультурой (2 часа в неделю) посещали 3 раза в неделю по 45 минут циклические тренировки (бег трусцой в аэробном режиме, ЧСС 130-150 уд/мин, или плавание); контрольная (КГ, n=20) – только обязательные занятия. Психодиагностика проводилась дважды: за 2 недели до сессии (фон) и на 3-й день экзаменов. Использовались: шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник Бека для оценки депрессии, субъективная шкала оценки качества сна, тест на кратковременную память (запоминание 10 слов), измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Статистическая обработка: t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ Пирсона.

Результаты исследований. В фоновом периоде достоверных различий между группами не было. В период экзаменов в контрольной группе отмечено значительное повышение показателей: уровень реактивной тревожности вырос с $38,2 \pm 2,1$ до $51,4 \pm 2,8$ балла ($p < 0,01$), депрессия (легкая степень) зафиксирована у 55% студентов, качество сна ухудшилось на 40%, память снизилась на 23% ($p < 0,05$). В основной группе, несмотря на экзамены, уровень реактивной тревожности повысился незначительно (с $37,5 \pm 2,0$ до $41,2 \pm 2,3$ балла), а по сравнению с КГ разница составила 28,6% ($p < 0,01$). Показатель депрессии по Беку в ОГ остался в пределах нормы ($5,3 \pm 1,1$ против $12,8 \pm 1,9$ в КГ, $p < 0,01$). Качество сна в ОГ не ухудшилось (оценка $7,1 \pm 0,4$ из 10), а в КГ снизилось до $4,8 \pm 0,5$ ($p < 0,01$). Память в ОГ сохранилась на высоком уровне ($8,9 \pm 0,3$ слова против $6,2 \pm 0,4$ в КГ, $p < 0,05$). Артериальное давление и ЧСС в ОГ оставались в пределах физиологической нормы, в КГ отмечена тахикардия (89 ± 4 уд/мин) и повышение систолического давления (135 ± 5 мм рт.ст.). Корреляционный анализ выявил обратную зависимость между количеством занятий циклическими нагрузками и уровнем тревожности ($r = -0,72$, $p < 0,05$).

Заключение. Проведенными исследованиями установлено, что регулярные циклические нагрузки средней интенсивности (3 раза в неделю по 45 минут в аэробном режиме) в период экзаменационной сессии достоверно снижают уровень реактивной тревожности (на 28,6%), предотвращают развитие депрессивных состояний, сохраняют качество сна и когнитивные функции (память) у студентов. Полученные результаты обосновывают рекомендацию по включению дополнительных занятий бегом, плаванием или другими циклическими видами спорта в режим дня студентов в стрессовые периоды обучения. Физическую культуру следует рассматривать как эффективный и безопасный немедикаментозный антидепрессант, доступный в вузовской среде.

Литература.

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса и методы его коррекции : учебное пособие / Л.А. Китаев-Смык. – Минск : Высшая школа, 2024. – 312 с.
2. Козлова, М. И. Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов / М. И. Козлова, А. А. Денисов // Вестник ВГАВМ. – 2025. – Т. 61, № 3. – С. 87-92.
3. Соколов, В. Н. Экзаменационный стресс : профилактика и реабилитация средствами физической культуры : монография / В. Н. Соколов, Т. П. Мороз. – Витебск : ВГАВМ, 2024. – 158 с.