Здоровый образ жизни должен стать естественной потребностью наших граждан – такова направленность государственной политики в сфере физической культуры и спорта. И фитнес в этом может оказать немалую помощь. Все больше и больше людей открывают для себя, что фитнес эффективно снимает стрессы, укрепляет здоровье, создает оптимистический настрой, повышает работоспособность, перестает быть исключительно инструментом коррекции фигуры и превращается в комплексную экосистему, объединяющую физическое здоровье, ментальное благополучие и социальные связи.

Литература

1. Колошич, М. В. Современные направления в адаптивной физической культуре / М. В. Колошич // Научный поиск: я начинаю путь : материалы IV Междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 9 апр. 2025 г. / гл. ред. Т. А. Морозевич-Шилюк. – Минск : БГУФК, 2025. – С. 1010–1012. – URL: https://elib.bspu.by/handle/doc/67890 (дата обращения: 03.03.2026).
2. Кострыкина, Е. Е. Технологии и физическая активность: тренды среди студентов / Е. Е. Кострыкина, А. В. Староселец // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 164–169. – URL: https://elib.bsu.by/handle/123456789/345678 (дата обращения: 03.03.2026).
3. Пшебельская, Л. Ю. Цифровая трансформация сервисных процессов фитнес-индустрии / Л. Ю. Пшебельская, А. В. Ледницкий, А. В. Немкович // Передовые технологии и инновации в образовании и науке для улучшения качества жизни и стимулирования устойчивого экономического роста : сб. ст. VIII Междунар. науч.-техн. конф. «Минские научные чтения – 2025», Минск, 3–5 дек, 2025 г. : в 3 т. Т. 1. – Минск : БГТУ, 2025. – С. 515–518. – URL: https://elib.belstu.by/handle/123456789/98765 (дата обращения: 03.03.2026).
4. Курлович, Н. В. Современные виды фитнеса : учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» для специальности: 1-88 01 01 ; направление специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная) / Н. В. Курлович, А. А. Пашкевич. – Минск : БГПУ, 2024. – 22 с. – URL: https://elib.bspu.by/handle/doc/65432 (дата обращения: 03.03.2026).
5. Сошко, Н. И. Современные тенденции развития здорового образа жизни в Республике Беларусь / Н. И. Сошко, М. Н. Попко // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. VII Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 11–12 июня 2024 г. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина / О. В. Додонов // Известия Национальной академии наук Беларуси. Серия гуманитарных наук. – 2025. – Т. 70, № 2. – С. 125–134. – URL: https://vesti.basnet.by/gumanit/2025-2/ (дата обращения: 03.03.2026).

УДК [796.01:159.9]:613.86-057.875

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Б. Е. Мищенко

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Д. Л. Грицев

Статья посвящена проблеме сохранения психологического здоровья студенческой молодежи в условиях повышенных академических и социальных нагрузок. Обоснован потенциал спортивных игр как эффективного средства профилактики стрессовых состояний, тревожности и эмоционального выгорания. Проанализированы психофизиологические механизмы влияния игровой деятельности на психическое состояние, выделены ключевые

факторы (командное взаимодействие, физическая активность, эмоциональная разрядка), способствующие повышению адаптации личности. Представлены практические рекомендации по интеграции спортивных игр в образовательный процесс вуза с целью сохранения психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенты, спортивные игры, стресс-менеджмент, командная сплоченность, эмоциональная регуляция.

MAINTAINING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS THROUGH SPORTS

B. E. Mishchenko

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor D. L. Gritsev

This article examines the issue of maintaining the psychological health of college students under increased academic and social pressure. It explores the potential of sports games as an effective means of preventing stress, anxiety, and emotional burnout. The author analyzes the psychophysiological mechanisms by which gaming influences mental well-being, identifying key factors (teamwork, physical activity, and emotional release) that contribute to improved personal adaptation. Practical recommendations for integrating sports games into university curricula to promote student psychological well-being are presented.

Keywords: psychological health, students, sports, stress management, team cohesion, emotional regulation.

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам личности. Интенсивные интеллектуальные нагрузки, цикличность экзаменационных периодов, необходимость совмещения учебы с профессиональной деятельностью, а также трансформация социальных связей в период обучения создают предпосылки для развития психологического стресса. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, до 30 % студентов в разные периоды обучения испытывают симптомы тревожно-депрессивного характера, при этом лишь незначительная часть из них обращается за профессиональной психологической помощью.

Цель данной статьи – теоретическое обоснование и эмпирическая аргументация использования спортивных игр как средства сохранения психологического здоровья студенческой молодежи, а также разработка практических рекомендаций для организаторов физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

В психолого-педагогической литературе понятие «психологическое здоровье» (термин, введенный И. В. Дубровиной) [1] отличается от понятия «психическое здоровье». Если последнее относится преимущественно к отсутствию психических расстройств и нормальному функционированию психических процессов, то психологическое здоровье предполагает динамическое равновесие личности, способность к самоактуализации, адекватную самооценку, устойчивость к подавляющим воздействиям и нормальные отношения с окружающими.

Традиционные формы психологической поддержки в вузе (консультации, тренинги) являются важными, но не всегда достаточными. Многие студенты боятся обращаться к психологу, опасаясь осуждения со стороны сверстников или администрации. В этом смысле занятия физической культурой, особенно игровыми видами

спорта, предлагают «обходной путь»: психотерапевтический эффект достигается без прямой постановки психологической проблемы, через естественную для молодежи форму активности.

Механизмы, посредством которых спортивные игры влияют на психологическое здоровье, имеют комплексную природу. Можно выделить три основных канала воздействия: психофизиологический, социально-психологический и смыслообразующий.

Психофизиологический канал связан с реакцией организма на физическую нагрузку. В процессе интенсивной игровой деятельности (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) происходит выброс эндорфинов и эндоканнабиноидов – нейромедиаторов, которые вызывают состояние «эйфории бегуна», но в еще более выраженной форме благодаря эмоциональному подкреплению. Одновременно снижается уровень кортизола – гормона стресса. Важно отметить, что в спортивных играх, в отличие от монотонных циклических нагрузок, присутствует *элемент отвлечения*: необходимость отслеживать перемещения соперников, принимать тактические решения мгновенно не оставляет места для навязчивого прокручивания негативных мыслей, которая характерна для тревожных состояний. Таким образом, игра выполняет функцию «принудительной паузы» в стрессовом контуре.

Социально-психологический канал реализуется через командное взаимодействие. Для студентов, особенно обучающихся в крупных мегаполисах и испытывающих дефицит неформального общения, регулярные занятия спортивными играми создают устойчивую референтную группу. Внутри команды формируются механизмы социальной поддержки: участники делятся не только игровым опытом, но и жизненными трудностями, получая обратную связь и помощь. Исследования показывают, что воспринимаемая социальная поддержка является одним из самых мощных буферов против развития посттравматического стрессового расстройства и депрессии. Кроме того, в командной игре происходит обучение бесконфликтному взаимодействию, эмпатии и способности подчинять индивидуальные интересы общей цели – навыки, которые непосредственно переносятся в академическую и профессиональную среду.

Смыслообразующий канал связан с переживанием компетентности и достижения. Учебная деятельность студента часто характеризуется отложенным результатом: подготовка к экзамену может занимать месяцы, а оценка ставится одномоментно. В спортивной игре обратная связь мгновенна: удачная передача, точный бросок, выигранный розыгрыш – все это дает быстрое и зримое подкрепление чувства собственной эффективности. Для студентов с низкой академической самооценкой (например, испытывающих трудности по профильным дисциплинам) спортивные достижения могут стать альтернативным источником самоуважения, предотвращая формирование генерализованного чувства несостоятельности.

Результаты ряда зарубежных и отечественных исследований подтверждают положительное влияние регулярных занятий спортивными играми на показатели психологического здоровья студентов. Так, в исследовании Е. Г. Лукиной [2] было показано, что студенты, дважды в неделю участвовавшие в организованных занятиях по волейболу (не менее 60 минут), демонстрировали на 34 % более низкие показатели по шкале личностной тревожности Спилбергера–Ханина по сравнению с контрольной группой, посещавшей стандартные занятия по общей физической подготовке без игрового компонента.

С практической точки зрения для эффективного использования спортивных игр в целях сохранения психологического здоровья студентов необходимо соблюдение ряда условий:

1. *Добровольность и отсутствие принудительной оценки.* Если занятия спортивной игрой являются обязательным элементом учебной программы с жесткими нормативами (сдача контрольных нормативов), то игровой процесс превращается в еще один источник стресса. Психопрофилактический эффект достигается именно при *внутренней* мотивации, когда игра воспринимается как награда, а не обязанность.

2. *Инклюзивный характер занятий.* Важно формировать группы разного уровня подготовленности, где основной целью является не победа любой ценой, а участие и взаимная поддержка. Для студентов с низким уровнем физической подготовки или имеющих ограничения по здоровью могут быть адаптированы упрощенные формы (например, пионербол вместо волейбола).

3. *Регулярность, но не чрезмерная интенсивность.* Оптимальным считается режим 2–3 занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Перетренированность, напротив, может негативно сказаться на психологическом состоянии (синдром перетренированности сопровождается апатией, раздражительностью и снижением иммунитета).

Сохранение психологического здоровья студентов является одной из приоритетных задач высшей школы, решение которой невозможно без привлечения ресурсов физической культуры. Спортивные игры занимают в этом процессе особое место благодаря уникальному сочетанию физической нагрузки, эмоциональной насыщенности и социального взаимодействия. Они выступают как естественный антистрессовый механизм: снижают уровень кортизола, повышают выработку эндорфинов, предоставляют социальную поддержку и создают опыт быстрого достижения успеха, что особенно важно в периоды академических кризисов [3].

Внедрение спортивных игр в жизнь студентов должно носить не формальный, а ценностно-ориентированный характер. Рекомендуется развитие системы внутривузовских студенческих лиг, создание спортивных клубов по интересам (включая смешанные и любительские форматы), а также проведение регулярных «дней здоровья» с игровой программой. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку дифференцированных программ спортивно-игровой активности для студентов с различными типами психологических дисфункций (тревожные расстройства, депрессивные состояния, синдром дефицита внимания) и оценку их долгосрочной эффективности.

Литература

1. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы образования / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2019. – № 4. – С. 17–23.
2. Лукина, Е. Г. Влияние игровых видов спорта на уровень тревожности студентов вуза / Е. Г. Лукина, А. С. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 44–46.
3. Романин, А. Н. Психологические основы стресс-менеджмента в студенческой среде / А. Н. Романин. – М. : Когито-Центр, 2020. – 210 с.