РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЛУЧШЕНИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И СНИЖЕНИИ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Мухидинов А.А.
Ферганский государственный университет, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Аннотация: В статье научно обоснована роль средств физической культуры в преодолении высоких психофизиологических нагрузок, стресса и гиподинамии у студентов высших учебных заведений в учебном процессе.

В результате анализа данных экспериментальных тестирований и анкетирования, проведенных в ходе исследования, раскрыто положительное влияние регулярных физических упражнений на нервную систему, эмоциональную устойчивость и общие показатели успеваемости студентов.

Ключевые слова: *психофизиологическое состояние, стресс, физическая активность, период сессии, адаптация, сердечно-сосудистая система.*

Введение: Этап развития современной системы высшего образования требует от студентов высокого умственного и духовного потенциала. Резкое увеличение потока информации, период сессий, интеграция дистанционных и традиционных учебных нагрузок вызывают различные напряжения в организме молодежи, в частности, в их психофизиологическом состоянии.

Согласно статистическим данным, 65–75% студентов высших учебных заведений в течение учебного года испытывают стресс различной степени, хроническую усталость и гиподинамию (малоподвижность), что, в свою очередь, негативно сказывается на их академической успеваемости и здоровье.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы является научно обоснованная интеграция элементов физической культуры и здорового образа жизни в повседневный учебный процесс. Физическая культура не только обеспечивает физическое развитие, но и повышает функциональные возможности центральной нервной системы, формируя устойчивость к стрессам.

Материалы и методы исследования: Исследование проводилось в течение 2024–2025 учебного года с участием студентов 1-го и 2-го курсов Ферганского государственного университета (всего 120 студентов, из них 60 в контрольной и 60 в экспериментальной группах).

В ходе исследования использовались следующие методы:

1. **Психофизиологические тесты:** шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, цветовой тест Люшера.

2. **Функциональная диагностика:** измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), показателей артериального давления, функциональные пробы Штанге и Генчи (задержка дыхания).

3. Педагогический эксперимент: внедрение специально разработанного для экспериментальной группы комплекса активных физических упражнений и сеансов релаксации на протяжении недели.

Результаты исследования и их анализ: Изучалось и проводилось мониторинговое наблюдение за психофизиологическим состоянием студентов в различные периоды учебного процесса. В начале исследования психофизиологические и функциональные показатели студентов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп были практически одинаковыми.

В частности, в обеих группах был выявлен одинаковый уровень тревожности и учебного стресса (средне-высокий уровень), после чего, в соответствии с дальнейшими этапами исследования, для студентов экспериментальной и контрольной групп были внедрены отдельные направления практической деятельности, за которыми велось наблюдение. Для студентов экспериментальной группы в учебный процесс были введены специальные занятия по физической культуре и дыхательной релаксации три раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа ограничилась занятиями физической культурой исключительно в рамках стандартной учебной программы.

Таблица 1. Динамика психофизиологических и функциональных показателей студентов до и после эксперимента (средние значения)

Показатели	Группы	До эксперимента	В конце эксперимента	Динамика изменений (%)
Реактивная тревожность (баллы)	КГ	45.2 ± 2.1	43.1 ± 1.8	- 4.6%
	ЭГ	44.8 ± 1.9	28.4 ± 1.5	- 36.6%
Проба Штанге (секунды)	КГ	38.4 ± 2.5	40.1 ± 2.1	+ 4.4%
	ЭГ	37.9 ± 2.2	54.2 ± 2.8	+ 43.0%
Умственная работоспособность (количество ошибок)	КГ	5.4 ± 0.6	5.0 ± 0.5	- 7.4%
	ЭГ	5.5 ± 0.7	2.1 ± 0.3	- 61.8%

Как видно из данных таблицы, положительные изменения у студентов экспериментальной группы были резко выраженными:

Практические рекомендации: В высших учебных заведениях целесообразно организовывать «микропаузы» или кратковременные активные физические пятиминутки между учебными часами, а также уделять больше внимания элементам психорелаксации и управления стрессом на занятиях физической культурой.

Список использованной литературы

1.Тожибоев М.Т. Талабалар ёшларнинг jismoniy madaniyati va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish pedagogikasi. – Ташкент: Фан ва технология, 2021.

2.Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2019.

3.Мухидинов А.А. Методологическое значение и место курса физической культуры и спорта / Сборник “Современные подходы к развитию науки, образования и воспитания – 2025”, 5–6 мая, Фергана.

4.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания и спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.

5.Muxidinov A.A. Motivational and adaptive factors of physical education classes in shaping a healthy lifestyle among students. Latin American Journal of Education (Lat. Am. J. Educ.), Vol. 5, 5 (October, 2025).