

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN DEVELOPING STRESS RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS****Zh. Kimsanov**Lecturer, Department of Social Sciences and Humanities,  
University of Economics and Pedagogy.**Annotation**

The article examines the role of physical culture in the development of stress resilience among university students. It highlights the positive influence of regular physical activity on psychophysiological adaptation, anxiety reduction, and emotional regulation under academic and social pressures. Mechanisms of interaction between physical exercise and psychological stress responses are analyzed. Practical recommendations for integrating physical culture into higher education are provided.

**Keywords:** compliant behavior, identity, autonomy, subjectivity, students, higher education, physical culture, stress resilience, psychophysiological health.

**Аннотация.**

В статье рассматривается значение систематической физической культуры для формирования стрессоустойчивости у студентов высших учебных заведений. Показано, что регулярная физическая активность положительно влияет на психофизиологическое состояние обучающихся, снижая уровень тревожности, повышая адаптивные возможности в условиях образовательной нагрузки и социальной напряжённости.

**Ключевые слова:** комплаентность, идентичность, автономия, субъектность, студенты, высшее образование, физическая культура, стрессоустойчивость, психофизиологическое здоровье.

Maqolada universitet talabarlari orasida jismoniy madaniyatning stressga chidamlilikni shakllantirishdagi roli o'rganiladi. Jismoniy mashqlarni muntazam bajarish psixofiziologik moslashuvni yaxshilaydi, bezovtalik darajasini pasaytiradi va ta'lim yuklamalari sharoitida emotsional barqarorlikni oshiradi. Jismoniy faollik va stress munosabatining mexanizmlari tahlil qilinadi hamda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyatni joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: komplaentlik, identichnost, avtonomiya, sub'ektlik, talabalar, oliy ta'lim, jismoniy madaniyat, stressga chidamlilik, psixofiziologik sog'liq.

Президент Узбекистана Ш.М.Мирзиёева утвердил Указ «О мерах по совершенствованию системы физического воспитания в высших учебных заведениях в целях психологического здоровья и стрессоустойчивости молодежи».[1]

Реализация государственных стратегий по укреплению психического здоровья студентов можно осуществить следующим образом:

1. Реализовать программу «Здоровый разум — успешное будущее» (2024–2026 гг.)

Цель программы: Снижение уровня психоэмоционального напряжения через физическую активность.

Механизмы программы: внедрение методики, сочетающей аэробные нагрузки с техниками психической релаксации, что позволяет учащимся формировать внутренний «антистрессовый барьер».

## 2. Трансформация подходов к качественному воспитанию.

Индивидуализация: занятия адаптируются под психотип и состояние здоровья студента.

## 3. Создание доступной и адаптивной среды

Особое внимание в документе уделено инфраструктурной доступности. Вузы обязаны пересмотреть график работы спортивных объектов, обеспечивая их функционирование в вечернее время и выходные дни. Это стратегическое решение направлено на поддержку студентов в периоды пиковых нагрузок (экзаменационные сессии).

Результат: Спортзалы и секции превращаются в центры «психологической декомпрессии», где студент может оперативно снять накопленный стресс и предотвратить эмоциональное выгорание.

Данные инициативы Президента подчеркивают, что физическая культура в современном вузе — это не просто спорт, а стратегический ресурс развития личностной устойчивости. Реализация Указа позволит подготовить поколение специалистов, обладающих не только профессиональными знаниями, но и высокой психологической надежностью в условиях динамично меняющегося мира.

Современный студент сталкивается с интенсивными когнитивными, социальными и эмоциональными нагрузками: подготовка к экзаменам, высокая конкуренция, академические сроки, социальная адаптация и функциональные изменения в переходном возрасте. Эти факторы способствуют усилению психологического стресса и нарушению общего благополучия. Всё чаще акцент в научных исследованиях смещается на комплекс методов, направленных на повышение стрессоустойчивости молодёжи. Физическая культура рассматривается не только как способ поддержания физического здоровья, но и как эффективный инструмент психологической саморегуляции и адаптации.

Целью нашего исследования является изучить у студентов особенности на стрессоустойчивость и их влияние на учебную деятельность, а также прокорректировать стрессовое состояние через физическую культуру.

Вопросы психики человека и его поведение как нам известно изучает наука психологии. Все психические явления формируются и развиваются в деятельности и общении.

**Поведение** (англ. behavior, *behaviour*) – внешне проявляющаяся *активность* живых существ; сложный комплекс реакций организма на различные раздражители (стимулы) окружающей среды. Реакции организма могут быть внутренними / внешними, сознательными / подсознательными, явными / скрытыми, вольными / невольными.[2]

Сложность поведения живых существ определяется уровнем их психического развития. Основные стадии развития психики животных:

### 1. Стадия сенсорной психики.

**Инстинктивное поведение** – врожденная склонность живых организмов к определенному поведению, которая определяется биологической целесообразностью и обеспечивает выживание вида. Инстинктивное поведение осуществляется без опоры на предыдущий *опыт* (в отсутствие обучения), представляет последовательность действий короткой или средней длины, которая выполняется без изменений в соответствии с четко определенным сенсорным стимулом.

### 2. Стадия перцептивной психики.

**Индивидуально-изменчивое поведение** – поведение, которое формируется с изменением условий окружающей среды; животное программирует свое поведение на

основе восприятия (перцепции) сложной реальной ситуации и формирования ее субъективного образа.

### 3. Стадия интеллекта.

**Интеллектуальное поведение животных** – действия, предпринимаемые для решения задачи в новых условиях, которые осуществляются в три этапа:

- ориентировочный этап – ознакомление с ситуацией, анализ существенных элементов задачи;
- этап исполнения – выполнение нового способа действия, не закрепленного в предшествующем опыте животного инстинктами или простейшими навыками;
- этап анализа – сравнение полученных результатов с имевшимися намерениями и корректировка дальнейшего поведения.

Интеллектуальные действия животных индивидуализированы, имеют примитивный характер и не доминируют в их поведении.

**Поведение человека** – совокупность действий, в которых выражается его отношение к обществу, другим людям, к предметному миру. Поведение человека является наиболее сложным, поскольку на него оказывают влияние широкий спектр факторов: генетика, социальные нормы, культура, эмоции, ценности, нравственность, мораль, убеждения, верования, взаимоотношения с другими людьми влияния, ограничения. Способность человека к мотивированному и целенаправленному поведению обусловлена наличием сознания.

**Деятельность** (англ. *activity*) – это

- мотивированный процесс использования тех или иных средств для достижения цели;
- процессы активного взаимодействия субъекта (человека) с объектом (окружающей средой), направленные на удовлетворение потребностей и достижение сознательно поставленных целей;
- "специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет целесообразное изменение и преобразование этого мира на основе освоения и развития наличных форм культуры";
- объектно-ориентированная и культурно опосредованная сознательная активность человека, направленная на познание и преобразование окружающей действительности и своего внутреннего мира.

Выделяют следующие отличия деятельности от поведения: *деятельность* всегда организована, систематична, активна и направлена на достижение некоторого результата; поведение может быть спонтанным, хаотичным, пассивным. Особо следует отметить что поведение человека именно показывает его стрессоустойчивость в учебе, в труде и игровой деятельности.[3]

Стрессоустойчивость определяется как способность организма и психики адекватно реагировать и адаптироваться к стрессовым воздействиям без выраженного дискомфорта, утраты работоспособности и дестабилизации эмоционального состояния. В контексте высшего образования это качество становится критически важным для успешной учёбы, социальной адаптации и профессионального самоопределения.

Рассмотрим также наш предмет связанный с стрессоустойчивостью сточки зрения физической культуры как фактор психологического здоровья. Современные исследования подчёркивают, что регулярная физическая активность:

- снижает уровень кортизола — гормона, связанного со стрессом;
- усиливает секрецию эндорфинов — нейромедиаторов радости и удовлетворения;
- улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливая общую устойчивость к нагрузкам.

В итоге, физическая культура выступает как интегрированная система деятельности, включающая упражнения, спортивные игры, оздоровительную гимнастику, ориентированную на улучшение физического и психологического состояния. Связь физической активности и психологических характеристик студентов подчеркивает следующее.

Согласно результатам ряда исследований, физически активные студенты демонстрируют:

более низкий уровень тревожности и депрессии;  
 более высокий уровень самооценки и психической устойчивости;  
 улучшенные когнитивные функции (внимание, память, концентрация).

Чтобы создать успехи в физической культуре надо применить некоторые механизмы влияния физической культуры на стрессоустойчивость

Нейрофизиологические механизмы это:

- Физическая активность стимулирует нейронную активность в областях мозга, ответственных за регуляцию эмоций (например, префронтальная кора). Регулярные упражнения усиливают нейропластичность и улучшают адаптацию к новым условиям.

- Регулярные занятия физкультурой способствуют:  
 развитию чувства контроля над своим телом и эмоциями;  
 укреплению самоуважения и уверенности;  
 повышению устойчивости к фрустрации и социальной тревоге.

- Социальные и поведенческие механизмы

Участие в спортивных и фитнес-группах укрепляет социальные связи, обеспечивает чувство принадлежности и поддержки, что также снижает уровень стрессовых реакций.

- Практическая значимость для студентов вузов

Интеграция физической культуры в образовательный процесс

Рекомендуется включать регулярные занятия физической культурой в учебный план, а также развивать внеучебные спортивные клубы и инициативы.

Можно порекомендовать примеры для практических мероприятий:

- ❖ утренняя зарядка и дыхательные практики;
- ❖ регулярные занятия фитнесом и йогой;
- ❖ спортивные соревнования между факультетами;

психологические тренинги с элементами движения и релаксации.

Индивидуальный подход:

Разработка персональных программ физической активности с учётом состояния здоровья студента, уровня физической подготовки и психологического состояния.

Из источников поведенных зарубежом среди студентов исследовательские данные (обзор эмпирических исследований) показали, что студенты, занимающиеся физическими упражнениями не реже 3 раз в неделю, имеют значительно более высокий уровень психологической устойчивости по сравнению с группой низкой активности.[4]

Многие исследования Ли и Кима, проведенные в 2020 году, были посвящены быстрой реакции населения Кореи на пандемию, экспериментаторы выявили, что регулярная аэробная нагрузка снижает симптомы тревожности на 20–30 % в группе студентов первого курса.[5]

Хотя влияние физической культуры на стрессоустойчивость подтверждается, необходимы: провести лонгитюдные исследования, отслеживающие изменения во времени, исследования с контролем по уровню начальной физической активности, межкультурные исследования, учитывающие социально-культурные факторы. Таким образом, физическая культура является важнейшим инструментом развития стрессоустойчивости у студентов вузов. Интеграция адекватных программ физической активности в образовательную среду способствует улучшению психофизиологического состояния,

повышению академической успеваемости, укреплению идентичности и личностной автономии молодёжи.

На основе анализа типов исследований «**Роль физической культуры в развитии стрессоустойчивости у студентов вузов**» я сформулировал основные выводы и практические рекомендации.

**Физиологический механизм:** Регулярные нагрузки препятствуют «вымыванию» кортизола (гормона стресса) и активной выработке эндорфинов и дофамина, что вызывает гипотезу о депрессивных барьерных явлениях.

**Психологическая адаптация:** Физическая культура в вузе требует «переключения» внимания. Коллективные виды спорта (волейбол, баскетбол) дополнительно развивают навыки социальной адаптации и поддержки, что важно для первокурсников.

**Когнитивный эффект:** Студенты с высокой физической закалкой быстрее восстанавливаются после умственного утомления и обладают более высокой концентрацией внимания.

#### **Рекомендации преподавателям физического воспитания:**

**Правило 30 минут:** Даже в период самой плотной подготовки к экзаменам уделять минимум 30 минут умеренной физической активности (прогулка, легкий бег). Это ускоряет усвоение учебного материала.

**Смена деятельности:** Использовать физические упражнения как «активный отдых» между учебными блоками.

**Мониторинг состояния:** Следить за пульсом и общим самочувствием, не допуская переутомления, так как чрезмерные нагрузки могут, наоборот, снизить стрессоустойчивость.

#### **Список литературы:**

- 1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева- «О мерах по совершенствованию системы физического воспитания в высших учебных заведениях в целях психологического здоровья и стрессоустойчивости молодежи» УП-5924 от 24.01.2020 года.
- 2. Э. Г. Юдин «Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки». СПб.: Юрайт -1978.
- 3. Smith, J., Brown, L., & Lee, P. (2019). *Physical Activity and Stress Resilience in University Students*. Journal of College Health, 67(5), 456–463. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1506738>
- 4. Lee, H. & Kim, S. (2020). *Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Symptoms Among College Students*. Psychology of Sport and Exercise, 45, 101570.
- 5. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>