УДК 159.9; 378.172

А. И. Баховцева, Е. В. Васильченко,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. И. В. Пенькова

Профилактика тревожности студентов специальной медицинской группы средствами физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы снижения уровня тревожности у студентов специальной медицинской группы (СМГ) в период подготовки к сессии. Обоснована роль физической культуры как эффективного средства профилактики и нормализации тревожных состояний. Предложены практические методы саморегуляции — аутотренинг и дыхательные упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения, восстановление концентрации внимания и повышение стрессоустойчивости студентов СМГ.

Ключевые слова: тревожность, студенты специальной медицинской группы, психоэмоциональное состояние, аутотренинг, дыхательные упражнения, стрессоустойчивость, саморегуляция.

Многочисленные исследования показывают, что студенты подвергаются значительным психоэмоциональным нагрузкам, особенно в период экзаменационной сессии. Этот период сопровождается повышением уровня тревожности, стрессом и снижением адаптационных возможностей организма [1; 3]. Другие исследования убедительно доказывают, что физическая культура является важным средством укрепления здоровья и нормализации психоэмоционального состояния человека, способствуя снижению тревожности и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям [2; 5]. В частности, в работе А. Э. Хусаинова с соавторами установлена взаимосвязь ситуативной и личностной тревожности с уровнем двигательной активности студентов [4]. Студенты специальной медицинской группы имеют различные нарушения здоровья и не могут поддерживать высокий уровень физической активности по объективным причинам. Поэтому проблема выбора средств физической культуры, которые помогут снизить уровень тревожности и будут доступными для данной категории студентов, требует особого внимания.

Целью нашего исследования является определение средств физической культуры, направленных на снижение уровня тревожности студентов СМГ в период подготовки к сессии.

Для достижения поставленной цели проведено анкетирование студентов. С этой целью разработана анкета «Тревожность студентов специальной медицинской группы перед сессией». Она состоит из 28 вопросов. В исследовании приняли участие 32 респондента.

Анализ ответов показывает, что у 75 % студентов по мере приближения сессии присутствуют проявления экзаменационной тревожности. В этот период особенно ярко выражены физиологические и эмоциональные реакции на экзаменационную ситуацию: внутреннее напряжение, учащенное сердцебиение, «пустота в голове», растерянность при неожиданных вопросах.

При проведении повторного анкетирования после сессии выявлено некоторое снижение уровня тревожности. Тревожность испытывают 60 % студентов. При этом она проявляется не столько в экзаменационной ситуации, сколько в повседневной учебной деятельности: неуверенность в своих знаниях, страх оценивания, зависимость настроения от успехов в учебе, переживания из-за возможной неуспешности.

Обобщая результаты исследования, можно сделать вывод, что тревожность у студентов носит распространенный характер. Особенно она проявляется в период экзаменационной сессии. При отсутствии внимания к данной проблеме она может снижать академическую успешность, уверенность в себе и общее психологическое благополучие.

Анализ научно-методической литературы позволил выбрать наиболее доступные и эффективные средства профилактики тревожности, которые можно рекомендовать всем студентам специальной

© Баховцева А. И., Васильченко Е. В., 2026

медицинской группы, независимо от уровня их здоровья — это аутогенная тренировка и дыхательные упражнения.

Аутотренинг (самовнушение) представляет собой способ саморегуляции, который основан на сочетании расслабления тела и позитивных мысленных установок. С его помощью можно уменьшить уровень тревожности, восстановить душевное равновесие. Для проведения сеанса необходимо принять комфортную позу (сесть или лечь), закрыть глаза, выполнить несколько контролируемых дыхательных циклов и несколько раз мысленно повторить короткие фразы. Примеры утверждений: «Я спокоен(на)», «Мое дыхание ровное и спокойное», «Я уверен(а) в себе», «Я спокойно справляюсь с экзаменом». Если повторять эти фразы не механически, а почувствовать их смысл, то эффект расслабления усилится. Если практиковать аутотренинг регулярно, то можно существенно снизить уровень тревожности.

Дыхательные техники также являются простым и действенным способом быстрого снижения тревожности. Они помогают расслабить тело и собраться с мыслями, сконцентрироваться. Выполняются упражнения в удобной позе (сидя, лежа).

Варианты дыхательных техник:

1. Диафрагмальное дыхание. Эффект от такого типа дыхания обусловлен активной работой диафрагмы. Техника выполнения: необходимо сделать глубокий вдох, живот при этом выпячивается, затем глубокий выдох, во время которого живот втягивается.

2. Квадратное дыхание. Такое название обусловлено тем, что каждый этап дыхания длится одинаковое количество времени. Каждая фаза (вдох, задержка дыхания на вдохе, выдох и задержка дыхания на выдохе) выполняются на 4 счета.

3. Техника «4-4-6». Она основана на увеличении длительности выдоха. Вдох и задержка дыхания на вдохе длятся по 4 счета. А выдох выполняется на 6 счетов.

Повторять рекомендуемые упражнения следует 2–3 минуты. Выполнение дыхательных упражнений может оперативно помочь расслабиться перед важным событием (например, перед экзаменом или выступлением), в момент стресса. А при регулярной практике способствуют повышению устойчивости к тревожным ситуациям.

Таким образом, проведенное исследование демонстрирует, что экзаменационная тревожность — распространенное явление среди студентов специальной медицинской группы. Эффективным средством снижения тревожности могут быть занятия физической культурой, но выбор средств нужно осуществлять с учетом состояния здоровья и физических возможностей таких студентов. Рекомендуем аутотренинг и дыхательные упражнения как доступные и эффективные средства саморегуляции, позволяющие снизить уровень тревожности в момент стресса, а также регулярные занятия физической культурой для улучшения общего психологического благополучия и повышения устойчивости к тревожным ситуациям.

1. *Ежова Г. С.* Особенности психоэмоционального состояния и уровня тревожности у студентов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2022. — № 11. — С. 18–24.

2. *Соболев Ф. В.* Физическая активность как способ профилактики стресса и тревожных расстройств у студентов // Молодой ученый. — 2025. — № 9 (560). — С. 124–126.

3. Уровень тревожности у студентов медицинского вуза с физической активностью разной интенсивности / А. Э. Хусаинов, Т. Р. Зулькарнаев, А. И. Агафонов [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. — 2022. — № 4. — С. 39–43. — DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-4-39-43

4. *Шукуров Ф. А., Халимова Ф. Т., Истамова Э. Х.* Сравнительная характеристика психоэмоционального состояния студентов с их успеваемостью // Биология и интегративная медицина. — 2024. — № 3 (68). — С. 265–274.

5. *Щетинина С. Ю.* Влияние занятий физической культурой и спортом на снижение стресса у студентов вуза // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2025. — № 4 (242). — С. 245–251.