

УДК 796.011.3

DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-42-48

## **Формирование стрессоустойчивости у учащихся старших классов средствами физической культуры и спорта**

Пружинин Константин Николаевич<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Пружинина Марина Викторовна<sup>1</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Колесов Владимир Иванович<sup>2</sup>, доктор педагогических наук, профессор

Курамшин Юрий Федорович<sup>3</sup>, доктор педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>*Иркутский государственный университет*

<sup>2</sup>*Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, Санкт-Петербург*

<sup>3</sup>*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность применения средств физической культуры и спорта на урочных и внеурочных занятиях по формированию стрессоустойчивости у обучающихся старших классов.

**Методы и организация исследования.** Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос в форме анкетирования, естественный педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводили в сентябре и декабре 2025 года в МБОУ СОШ № 19 г. Иркутска.

**Результаты исследования и выводы.** В ходе реализации разработанной программы занятий в учебный процесс было выявлено положительное влияние средств физической культуры и спорта на формирование стрессоустойчивости у учащихся старших классов. Полученные данные подтверждают, что старшеклассники, имеющие положительные позитивные социальные навыки, отношения в коллективе, участвующие в спортивных мероприятиях, проявляющие высокую физическую активность, совершенствующие навыки саморегуляции и самоконтроля, менее подвержены риску проявления отклоняющегося поведения и проявления тревожности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание школьников, средства физической культуры и спорта, формирование стрессоустойчивости, профилактика отклоняющегося поведения

## **Development of stress resilience in high school students through physical culture and sports**

Pruzhinin Konstantin Nikolaevich<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Pruzhinina Marina Viktorovna<sup>1</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Kolesov Vladimir Ivanovich<sup>2</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

Kuramshin Yuriy Fedorovich<sup>3</sup>, doctor of pedagogical sciences, professor

<sup>1</sup>*Irkutsk State University, Irkutsk*

<sup>2</sup>*Leningrad State University named after A.S. Pushkin, St. Petersburg*

<sup>3</sup>*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

### **Abstract**

**The purpose of the study** is to develop and experimentally justify the effectiveness of using physical culture and sports tools in both curricular and extracurricular activities to foster stress resilience among senior high school students.

**Research methods and organization.** Methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, survey in the form of questionnaires, natural pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics were used. The study was conducted in September and December 2025 at Secondary School No. 19 in Irkutsk.

**Research results and conclusions.** During the implementation of the developed activity program into the educational process, a positive impact of physical culture and sports on the development of stress resilience among senior students was observed. The obtained data confirm that senior students who possess positive social skills, maintain good relationships within a group, participate in sports activities, demonstrate high levels of physical activity, and work on self-regulation and self-control skills are less susceptible to the risk of deviant behavior and anxiety.

**Keywords:** physical education of schoolchildren, means of physical culture and sports, development of stress resistance, prevention of deviant behavior

**Введение.** В связи с интенсификацией образовательного процесса, увеличением объема информации, психоэмоциональными нагрузками ученики старших классов сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями. В этих условиях важно, чтобы каждый школьник был способен справляться с такими ситуациями, сохраняя оптимальное психоэмоциональное состояние, то есть обладал стрессоустойчивостью. Одними из наиболее значимых факторов, определяющих стрессоустойчивость, многие исследователи определяют показатели тревожности [1, 2]. Источником тревожности является неадаптивная схема поведения. В настоящее время ведется активный поиск эффективных средств и методов преодоления стресса в подростковом возрасте, повышения социальной адаптации и эмоциональной устойчивости учащихся.

Важнейшим условием для формирования и развития стрессоустойчивости у подростков наряду с проведением тренировочной работы, направленной на развитие у подростков саморегуляции и психической готовности к стрессу, индивидуальных консультаций, профилактической работы являются занятия физической культурой и спортом. Они способствуют не только физическому развитию, но и формированию таких личностных качеств, как ответственность, дисциплина, умение работать в группе, лидерские качества, целеустремленность [3]. Данные качества напрямую оказывают воздействие на процесс преодоления негативных эмоций, а также их предупреждение. Подростковый возраст характеризуется множеством психолого-педагогических особенностей, которые необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания. Эмоции подростков становятся более выраженными и разнообразными, они могут испытывать резкие перепады настроения, что связано с гормональными изменениями и поиском своего места в обществе. Это также может проявляться в девиантном поведении, если подросток не находит поддержки в своем окружении. Понимание этих особенностей поможет создавать благоприятные условия для эффективного формирования стрессоустойчивости личности подростка средствами физической культуры и спорта, а также для профилактики отклоняющегося поведения и проявления тревожности [4]. В связи с этим проблема повышения стрессоустойчивости современных школьников является важной социально-педагогической задачей.

**Цель исследования** – выявить склонность к проявлению тревожности у старших школьников, влияющих на их поведение, и разработать систему урочных и внеурочных занятий, способствующих снижению тревожности и повышению стрессоустойчивости.

**Методика и организация исследования.** В ходе исследования применяли следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос в форме анкетирования, естественный педагогический эксперимент, обработка и анализ эмпирических данных.

Исследование проводили на базе МБОУ «СОШ № 19» г. Иркутска с сентября по декабрь 2025 г. В нем приняли участие учащиеся 10-х классов в возрасте 16-17 лет в количестве 47 человек, среди них 32 девушки и 15 юношей.

В процессе сбора информации на начальном этапе исследования было выявлено, что в рамках воспитательной работы в СОШ № 19 реализуется предупредительно-профилактическая деятельность и индивидуальная работа с подростками

«группы риска» через систему классных часов, общешкольных мероприятий, что способствует формированию у обучающихся понимания нормального поведения, здоровой личности. Внеурочная деятельность является составной частью основной образовательной программы и организуется по направлениям развития личности и видам деятельности обучающихся: ценностное развитие, проектно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, художественно-эстетическая деятельность, информационная культура, интеллектуальные марафоны, учение с увлечением, спортивно-оздоровительная деятельность [5]. Социально-психологическое тестирование является составляющей оценки уровня тревожности обучающихся, с его помощью проверяются социально-психологические условия. Оценка проводится с помощью вопросов и утверждений, которые затрагивают различные стороны и аспекты жизни учащихся, а также особенностей его реакции на жизненные обстоятельства.

**Результаты исследования.** Для определения исходного уровня проявления тревожности у старших школьников осуществлялся подбор и адаптация диагностических методик для выявления компонентов, обуславливающих степень ее проявления; выбор состава участников эксперимента. Проводили также мониторинг степени проявления тревожности у старших школьников в процессе естественного педагогического эксперимента; обработку и анализ полученных результатов входного анкетирования; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия для старших школьников в ходе урочных и внеурочных занятий. В соответствии с целью исследования и по согласованию с администрацией образовательного учреждения проводили одно урочное занятие в неделю по физической культуре (16 уроков за данный период) и одно внеурочное занятие в спортивно-оздоровительной группе по плаванию (16 занятий за данный период). Содержательный компонент в образовательной деятельности по профилактике отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников относится к одному из пяти блоков (табл. 1).

Для осуществления диагностики отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников на начальном и конечном этапе исследования проводили анкетирование. Для учащихся была разработана адаптированная анкета (Э.В. Леус) [6]. Перед тем, как предоставить анкету обучающимся для ее прохождения, она была согласована с психологом СОШ № 19 г. Иркутска.

Назначение диагностики склонности отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников представляет собой адаптированное средство для оценки склонности. В ходе адаптации анкетирования к нашему исследованию были приняты во внимание наиболее распространенные формы проявления отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников. Вопросы сформулированы с отсутствием двусмысленности, таким образом обеспечивается надежность ответов. Включены вопросы, касающиеся зависимого поведения, степени контроля над своим поведением, влияния зависимости на жизнь подростка в контексте учебы, общения и отношений в семье. Оценка суицидального поведения включает в себя отслеживание присутствия суицидальных мыслей, планов и попыток, факторы риска – тревожное и депрессивное состояния, конфликты в семье и со сверстниками.

Таблица 1 – Тематический план мероприятий по профилактике отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников

Образовательная деятельность	Формы отклоняющегося поведения				
	Социально обусловленное поведение (СОП)	Делинквентное поведение (ДП)	Зависимое поведение (ЗП)	Агрессивное поведение (АП)	Суицидальное поведение (СП)
	Содержательный компонент в образовательной деятельности по профилактике отклоняющегося поведения и проявления тревожности				
Урочная форма	Игры малой подвижности, направленные на развитие эмпатии	Спортивный праздник «Путешествие в Олимпию»	Подвижные игры на командообразование и доверие	Йога, как навык борьбы со стрессом	Ритмика, как средство повышения эмоционального фона
	Урок с элементами эстафет и подвижных игр на командообразование и поднятие эмоционального фона	Урок праздник «Сила в спорте»	Нестандартный урок с использованием фитболов и музыкального сопровождения	Укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни;	Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
Внеурочная форма	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом, предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни

В зависимости от количества набранных баллов оценивали степень выраженности каждого из типов отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников, подразделяя результаты на уровни: отсутствие признаков, легкая или высокая степень социально-психологической дезадаптации. Отметим, что дополнительная информация об окружении подростка, взаимоотношениях в семье, успеваемости, может повысить точность разъяснения результатов теста.

На рисунке 1 приведены показатели склонности к проявлению тревожности в начале эксперимента.

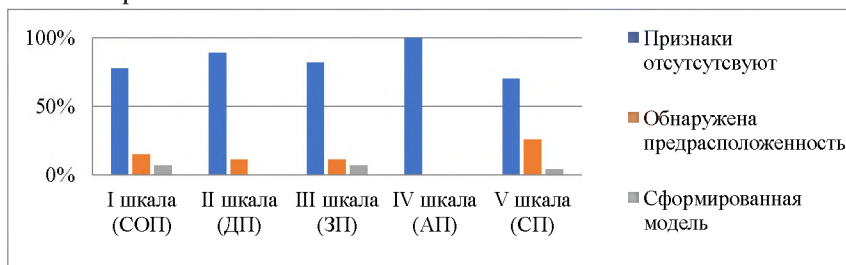


Рисунок 1 – Показатели уровня склонности к проявлению тревожности у старших школьников в начале эксперимента

**Шкала I:** социально обусловленное поведение.

Обучающиеся в основном перенимают модели поведения, формируемые социальной средой, которые несут положительное влияние, учитывая возрастные особенности старших школьников (поиск «себя», стремление к индивидуализму, соответствие ожиданиям).

На момент первого анкетирования у 78% учеников (90% девушек, 43% юношей) отсутствуют признаки тревожности в целом, их индивидуальность в преимуществе, то есть они могут действовать так, как это наиболее целесообразно. Обозначим данных учеников первой группой. Они контролируют свои негативные эмоции, не лгут, имеют правильные привычки и не стремятся стать участниками ситуаций, которые несут неудобства окружающим. На момент второго (итогового) анкетирования, после проведенных с классом занятий, данная группа увеличилась на 7% (девушки).

На момент первого анкетирования в данной группе наблюдалось 15% учеников (10% девушек, 29% юношей). На момент второго анкетирования в данной группе находилось уже 11% учеников (юноши), 10% (девушки) пересмотрели свои ответы и по текущим результатам были отнесены к первой группе. В данной группе осталось 29% (юноши) и еще один перешел из третьей группы, пересмотрев свои ответы. Отметим, что данная шкала не показывает негативного влияния для общества, она также является «нормотипичным» показателем.

Третью группу составляли ученики, набравшие наибольшие суммы баллов по данной шкале. На момент первого анкетирования сформированные модели социально обусловленного поведения были обнаружены у 7% учеников (юноши). По результатам итогового анкетирования в данной группе наблюдается один ученик (юноша). Предполагалось, что это связано с тем, что для девушек более значимо мнение общества и то, как они «выглядят в глазах окружающих». Во время занятий педагог демонстрировал значимость мнений каждого обучающегося, при этом обращая внимание на то, что в каждом из людей есть и общее. Одной из приоритетных задач было выделить индивидуальность и обращать внимание на успех, как физического плана, так и личностных качеств, что также отметили и товарищи.

Систематическое использование музыкального сопровождения помогало снизить уровень тревожности и напряжения, поднять эмоциональный фон во время занятий. В связи с этим обучающимся было легче проявить себя в психологическом плане, и они были заинтересованы в сотрудничестве и продуктивной работе. Снизился процент отрицательных ответов в вопросе о неприязни к окружающим, а также о возникающих мыслях, которыми подростки не всегда желают делиться. Поскольку 10-й класс формируется в начале учебного года, важно создать положительные взаимоотношения, чтобы здоровые отношения в классе, дружеская атмосфера стали стратегией профилактики проявления тревожности у старших школьников.

**Шкала II:** делинквентное поведение. Результаты входного и итогового анкетирования обучающихся остались без изменений. У 89% учеников (100% девушек, 43% юношей) признаки делинквентного поведения отсутствуют, результаты по данной шкале близки к нулю. У 43% юношей обнаружены первичные признаки делинквентного поведения.

**Шкала III:** зависимое (аддиктивное) поведение. Входное анкетирование показало, что у 81% обучающихся (90% девушек, 43% юношей) отсутствуют признаки зависимого поведения в целом, они не употребляют алкогольные напитки,

никотин, у них отсутствует желание ухода от реальности. После проведенных с классом занятий данная категория увеличилась на 5% (девушки) в связи со сменой ответов. Обнаружены признаки зависимого поведения. По результатам ответов в данную группу были отнесены 11% учеников (5% девушек, 28% юношей). На момент контрольного анкетирования в данной группе уже находилось 14% (юноши), двое из которых перешли из третьей группы в связи со сменой ответов на некоторые вопросы. К третьей группе были отнесены учащиеся со сформированной моделью зависимого поведения – 7 % учеников (юноши).

**Шкала IV:** агрессивное поведение. Результаты входного и итогового контроля (анкетирования) имеют одинаковые результаты. Полученные результаты можно объяснить тем, что как говорилось ранее, при зачислении в 10-й класс обучающиеся проходят отбор. Ввиду того, что данная шкала направлена на выявление признаков поведения, связанного с умышленным причинением физического и психологического вреда окружающим, можно сделать вывод, что обучающиеся не склонны к агрессии.

**Шкала V:** суицидальное поведение. Вопросы данной шкалы определяют склонность к самоповреждающему поведению. Обучающиеся, в основном, не склонны к проявлению поведения, характеризующегося осознанным травмированием себя, что можно расценивать как попытки осознанного отказа от жизни. У 70% обучающихся (60% девушек, 100% юношей) отсутствуют признаки суицидального поведения в целом. В данную группу после контрольного анкетирования добавилось еще 25% девушек, поскольку они пересмотрели свои ответы. По нашему мнению, это связано с тем, что девушки более склонны к ориентации на мнение окружающих. Обнаружена предрасположенность к суицидальному поведению по результатам ответов на первое входное тестирование, в данную группу было отнесено 26% учеников (девушки). На момент контрольного анкетирования в данной группе находилось уже 15% девушек, одна из которых перешла из третьей группы в связи со сменой ответов на некоторые вопросы. Соответственно, 25% девушек в связи с переменной ответов перешли в первую группу. Модель самоповреждающего поведения наблюдалась у 5% (девушки). Поскольку количество набранных баллов было на нижней границе, после проведенных занятий и пересмотра ответов при прохождении второго анкетирования, они были отнесены ко второй группе. По результатам итогового анкетирования к данной группе обучающиеся не отнесены (рис. 2).

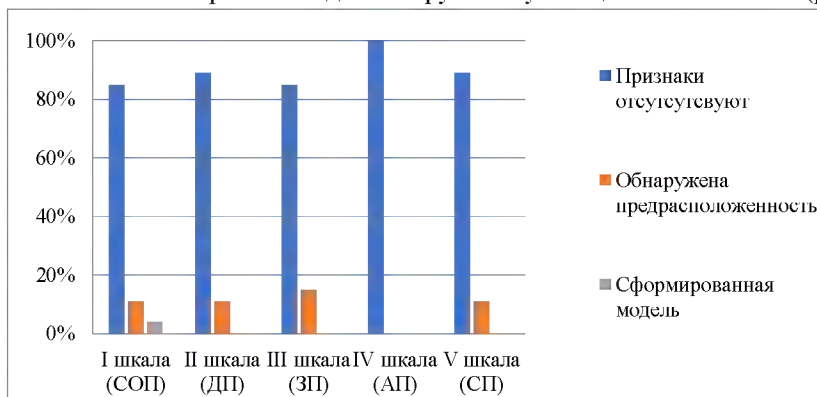


Рисунок 2 – Показатели уровня склонности к проявлению тревожности у старших школьников в конце педагогического эксперимента

**Выводы.** В ходе реализации разработанной программы занятий в учебный процесс было выявлено положительное влияние средств физической культуры и спорта на формирование стрессоустойчивости у учащихся старших классов. Содержательный компонент в образовательной деятельности по профилактике отклоняющегося поведения и проявления тревожности у старших школьников подтвердил свою эффективность.

Полученные данные подтверждают, что учащиеся старших классов, имеющие положительные позитивные социальные навыки, отношения в коллективе, участвующие в спортивных мероприятиях, проявляющие высокую физическую активность, совершенствующие навыки саморегуляции и самоконтроля, менее подвержены риску проявления отклоняющегося поведения и проявления тревожности.

#### Список источников

1. Малыгина А. С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 39. С. 3346–3350. URL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm>. EDN: ZBGRUZ.
2. Михеева А. В. особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник РУДН. Серия «Педагогическая психология». 2016. № 2. С. 84–88. EDN: WAWOPV.
3. Лубышева Л. И. Спорт и социализация: социологический контекст // Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 95. EDN: TWBVII.
4. Колесов В. И. Роль социально – педагогической профилактики интернет – зависимости обучающихся в общеобразовательных школах. DOI 10.35679/2226-0226-2025-15-3-398-406 // Научное обозрение: Теория и практика. 2025. Том 15, № 3 (115). С. 398–406. EDN: KTWDRH.
5. Пружинин К. Н., Пружинина М. В. Влияние физической культуры и спорта на процессы интеграции подростков в социальной среде // Актуальные вопросы в науке и практике. Уфа, 2018. С. 201–206. EDN: YRDAJF.
6. Леус Э. В., Соловьев А. Г., Сидоров П. И. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних // Вестник ЮУрГТТУ. 2012. № 9. С. 268–277. EDN: PJCMQP.

#### References

1. Malygina A. S. (2017), “Anxiety in adolescence as a factor influencing behavior in a conflict situation”, *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, V. 39, pp. 3346–3350, URL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm>.
2. Mikheeva A. V. (2016), “Ratio features of stress tolerance and anxiety in men and women”, *RUDN journal of psychology and pedagogics*, No 2, pp. 84–88.
3. Lubyshva L. I. (2019), “Sport and Socialization: Sociological Context”, *Theory and Practice of Physical Education*, No. 9, p. 95.
4. Kolesov V. I. (2025), “The Role of Social and Pedagogical Prevention of Internet Addiction among Students in Comprehensive Schools”, *Scientific Review: Theory and Practice*, Volume: 15, Issue 3 (115), pp. 398–406, DOI 10.35679/2226-0226-2025-15-3-398-406.
5. Pruzhinin K. N., Pruzhinina M. V. (2018), “The Influence of Physical Education and Sports on the Integration of Adolescents in the Social Environment”, *Current Issues in Science and Practice*, Ufa, pp. 201–206.
6. Leus E. V., Soloviev A. G., Sidorov P. I. (2012), “Diagnostics of deviant behavior of minors”, *Bulletin of SUHPU*, No. 9, pp. 268–277.

#### Информация об авторах:

**Пружинин К.Н.**, доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин, ORCID: 0000-0001-6463-8247, SPIN-код 8090-1181.

**Пружинина М.В.**, доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин, ORCID: 0000-0001-9681-3345, SPIN-код 8555-3633.

**Колесов В.И.**, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, профессор межфакультетской кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Заслуженный деятель науки и образования РАЕ, академик РАЕ, ORCID: 0000-0001-5539-5853, SPIN-код 7102-0080.

**Курашнин Ю.Ф.**, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, ORCID: 0000-0001-9693-7057, SPIN-код 8977-5139.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Получена в редакцию 01.12.2025.

Принята к публикации 05.01.2026.