

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ

Паклина Ольга Алексеевна, преподаватель среднего профессионального образования факультета экономики, Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ростов-на-Дону, Россия
e-mail: olgaklina2003@mail.ru

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена ростом психоэмоциональных проблем у подростков и юношей в условиях интенсивных биологических перестроек и высоких социальных нагрузок. Цель работы – проанализировать взаимосвязь между систематической физической активностью и формированием психологической устойчивости в период взросления. В статье использованы методы теоретического анализа научной литературы, обобщения психофизиологических и педагогических данных. Рассмотрены нейробиологические (активация нейротрофических факторов, серотонина, эндорфинов), психофизиологические (регуляция вегетативной системы), личностно-деятельностные (развитие целеустремленности, самоэффективности) и социально-психологические (формирование коммуникативных навыков) механизмы влияния двигательной активности на эмоционально-волевую сферу и стрессоустойчивость. Показана специфика воздействия различных видов физической культуры (циклические, игровые, единоборства) на ключевые компоненты устойчивости. Научная новизна состоит в системном представлении многоуровневых механизмов влияния физической активности на психологическую устойчивость в критический период онтогенеза. Практическая значимость заключается в обосновании педагогических условий организации физического воспитания, направленного на гармоничное развитие личности. Дальнейшие исследования целесообразно направить на эмпирическую проверку эффективности дифференцированных программ физической активности для формирования психологической устойчивости у различных категорий подростков.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, физическая активность, период взросления, подростки, юноши, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, адаптация, физическое воспитание.

Для цитирования: Паклина О. А. Взаимосвязь физической активности и психологической устойчивости в период взросления // Шаг в науку. – 2026. – № 2. – С. 82–86.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL STABILITY DURING ADOLESCENCE

Paklina Olga Alekseevna, Lecturer of Secondary Professional Education of the Faculty of Economics, South Russian Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Rostov-on-Don, Russia
e-mail: olgaklina2003@mail.ru

Abstract. The relevance of the study is due to the growth of psychoemotional problems in adolescents and young men under conditions of intense biological changes and high social pressures. The purpose of the work is to analyze the relationship between systematic physical activity and the formation of psychological stability during adulthood. The article uses methods of theoretical analysis of scientific literature, generalization of psychophysiological and pedagogical data. Neurobiological (activation of neurotrophic factors, serotonin, endorphins), psychophysiological (regulation of the autonomic system), personality-activity (development of purposefulness, self-efficacy) and socio-psychological (formation of communication skills) mechanisms of the influence of motor activity on the emotional-volitional sphere and stress tolerance are considered. The specifics of the impact of various types of physical culture (cycling, gaming, martial arts) on the key components of sustainability are shown. The scientific novelty consists in a systematic representation of the multilevel mechanisms of the influence of physical activity on psychological stability during the critical period of ontogenesis. The practical significance lies in the substantiation of the pedagogical conditions of the organization of physical education aimed at the harmonious development of personality. It is advisable



to direct further research towards empirical verification of the effectiveness of differentiated physical activity programs for the formation of psychological stability in various categories of adolescents.

Key words: *psychological stability, physical activity, growing up, adolescents, young men, stress tolerance, emotional regulation, adaptation, physical education.*

Cite as: Paklina, O. A. (2026) [The relationship between physical activity and psychological stability during adolescence]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 2, pp. 82–86.

Период взросления (охватывающий подростковый и юношеский возраст) является одним из наиболее критических и напряженных этапов в становлении личности. Он характеризуется интенсивными биологическими перестройками, формированием идентичности, высокой социальной и академической нагрузкой, что создает предпосылки для возникновения психоэмоционального напряжения и снижения адаптационных возможностей [2]. В этих условиях поиск эффективных, доступных и безопасных средств укрепления психического здоровья и формирования психологической устойчивости приобретает особую актуальность. Одним из таких универсальных средств выступает систематическая физическая активность (ФА).

Подростковый и юношеский возраст – непростое время. Человек меняется изнутри, сталкивается с рядом проблем: школа «давит» нагрузками, отношения с одноклассниками складываются не всегда гладко, да и вообще непонятно, кем быть и чего хотеть. Это может приводить к повышенному уровню стресса, появлению тревожных состояний и депрессивных эпизодов [6, с. 60].

В период активной перестройки организма происходит формирование новых нейронных связей, а эмоциональный фон становится особенно чувствительным. Именно поэтому физическая активность выходит за рамки простого поддержания формы – она превращается в мощный инструмент поддержки психического здоровья¹. Любая двигательная активность – бег, плавание, игра в мяч или танцы – запускает важные биохимические процессы. Организм начинает вырабатывать эндорфины, природные антидепрессанты, которые естественным образом снижают тревожность и помогают более спокойно воспринимать жизненные трудности.

Занятия спортом играют важнейшую роль в формировании личности подрастающего поколения. Через регулярные тренировки и спортивные достижения юноша или девушка учится преодолевать собственные слабости, развивать силу воли и целеустремленность.

Именно в процессе спортивной деятельности закладываются фундаментальные основы психологического здоровья: способность к самоконтролю, умение справляться с трудностями и не сдаваться перед препятствиями. Эти качества становятся прочным фундаментом для гармоничного развития личности и успешной адаптации в обществе². Вот парень месяц назад еле километр осиливал, а сейчас пять пробегает без особого напряжения. Или девчонка раз за разом падала, пытаясь сделать сложный элемент в гимнастике, – и всё-таки добилась своего. Вот эти небольшие личные победы и формируют уверенность. Осознание собственных возможностей приходит через преодоление препятствий. Когда человек видит, что сложные ситуации временны, а любые преграды можно преодолеть при должном усердии, формируется важнейший навык жизнестойкости. Именно такое понимание становится надёжной опорой в будущем и помогает уверенно справляться с жизненными вызовами³.

Командные игры или групповые занятия дают особую атмосферу. Молодые люди учатся работать вместе, поддерживать товарищей, действовать ради общей цели. В секции или команде завязываются дружеские отношения, причём часто более крепкие, чем в школе. Здесь тебя видят настоящего, оценивают по поступкам и характеру. Для подростков, которые нередко ощущают себя в изоляции, такая поддержка дорогого стоит⁴. К тому же спортивная среда учит нормальной конкуренции – проигрывать без истерик и искренне радоваться успехам других. Психика от этого становится гибче и легче приспосабливается к переменам.

¹ Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : Учеб. пособие / С.-Петерб. мед. акад. последиплом. образования, Балт. пед. акад. – СПб. : Балт. пед. акад., 1998. – 146 с.

² Ильин Е. П. Психобиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) : для педагогических институтов по специальности 2114 Физическое воспитание. – М. : Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 1983. – 223 с. – EDN: UECWXX.

³ Карасёва Т. В. Комплексный подход к экспертизе здоровьесберегающих технологий в школе // Ярославский педагогический вестник. – 2009. – № 4(61). – С. 15–18. – EDN: MUBMKT.

⁴ Малкин В. Р., Роголева Л. Н. Психологические методы подготовки спортсменов: учебник для вузов / под научной редакцией В. Н. Люберцева. – М. : Издательство Юрайт, 2025. – 85 с.

В подростковом возрасте, когда жизнь полна перемен и внутренних противоречий, физическая активность может стать надёжной опорой. Регулярные занятия спортом приносят в повседневность чёткую организацию и приучают к дисциплине⁵. Одновременно они дают отличную возможность снять эмоциональное напряжение. Вместо того чтобы прятаться от реальности за экраном гаджета или прибегать к рискованным способам заглушить тревогу, подросток учится распоряжаться своей энергией разумно. Физические занятия спортом для подростков занимают особенное место по сравнению с взрослым организмом, так как подрастающий организм нуждается в постоянной поддержке формы, повышении функционирования различных систем и органов человека [7]. И ценность такого выбора простирается далеко за пределы школьных лет: привычки, заложенные в юности, нередко превращаются в прочный фундамент будущего благополучия – в том числе психического.

Под психологической устойчивостью обычно понимают целый комплекс качеств, которые помогают человеку выживать в современном мире. Это своего рода внутренний стержень: он позволяет не сломаться под давлением обстоятельств, быстро восстанавливать силы и находить выход из сложных ситуаций. Главные составляющие здесь – это гибкость ума, крепкие нервы, спокойное отношение к неудачам и умение вовремя взять себя в руки [5, с. 134].

Что же помогает подростку сохранять душевное равновесие в непростой период взросления? Речь идёт о комплексе важных качеств: умении держать себя в руках, верить в собственные силы, находить выход из сложных ситуаций и выстраивать отношения с окружающими [2]. Всё это вместе и составляет психологическую устойчивость – способность оставаться собой, сохранять здравый взгляд на вещи и действовать эффективно, даже когда вокруг неопределённость, давление и высокие требования. Её становление тесно связано с тем, насколько хорошо человек осваивает навыки управления своими эмоциями, развивает силу воли, формирует здоровое отношение к себе и учится взаимодействовать с обществом.

В настоящее время педагогические работники сталкиваются с необходимостью постоянного совершенствования профессиональных компетенций. Успешная реализация образовательных задач невозможна без глубокого понимания различных методических подходов и способности грамотно применять их на практике. Особого внимания заслуживает комбинированный метод обучения, который позволяет

максимально эффективно использовать потенциал как персональных, так и коллективных форм взаимодействия. Такой подход демонстрирует высокую результативность при работе со сложными социально-педагогическими проблемами и способствует достижению поставленных образовательных целей. Грамотное сочетание различных педагогических техник становится ключевым фактором успешного решения современных образовательных задач. При этом важно учитывать специфику каждой конкретной ситуации и подбирать оптимальный набор методов для достижения желаемого результата [3, с. 125].

Влияние физической активности на психологическую устойчивость реализуется через комплекс взаимосвязанных психофизиологических и социально-психологических механизмов [1]:

1. Нейробиологический механизм. Регулярные физические нагрузки стимулируют выработку нейротрофического фактора мозга, серотонина, дофамина и эндорфинов. Это приводит к улучшению нейропластичности, когнитивных функций (память, внимание), повышению фона настроения и снижению уровня тревожности и депрессивной симптоматики, что является фундаментом для устойчивости к стрессу [2].

2. Психофизиологический механизм. ФА способствует нормализации работы вегетативной нервной системы, повышению порога чувствительности к стрессу и улучшению качества сна. Через тело происходит обучение регуляции физиологических состояний (частота сердечных сокращений, дыхание), что, по принципу биологической обратной связи, переносится на навыки управления психоэмоциональным состоянием [2].

3. Личностно-деятельностный механизм. Систематические занятия, особенно в спортивной или групповой форме, требуют и развивают целеустремленность, настойчивость, дисциплину, способность преодолевать трудности и откладывать отдых. Достижение поставленных спортивных целей (пробежать дистанцию, освоить элемент) напрямую укрепляет самооценку и уверенность в себе – ключевые атрибуты психологической устойчивости [1].

4. Социально-психологический механизм. Командные виды спорта и групповые формы ФА создают естественную среду для развития коммуникативных навыков, сотрудничества, эмпатии и чувства социальной принадлежности. Поддержка тренера и команды служит мощным буфером против стресса, а опыт разрешения конфликтов и совместного достижения результата способствует социальной адаптации [3].

⁵ Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие. – М.: 2010. – 115 с.

Эффективность различных видов физической активности в контексте формирования конкретных компонентов устойчивости может различаться.

Циклические аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт) наиболее эффективны для снижения тревожности, борьбы с депрессивными состояниями и развития волевой регуляции через преодоление «внутреннего сопротивления».

Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол) в наибольшей степени развивают социальный интеллект, способность к быстрому принятию решений в условиях неопределенности и эмоциональную устойчивость к успехам и неудачам.

Единоборства и сложнокоординационные виды (борьба, гимнастика, скалолазание) интенсивно формируют самоконтроль, стрессоустойчивость в ситуации прямого противостояния и телесную осознанность.

Следует помнить, что положительное влияние физических упражнений на развивающуюся личность не возникает само по себе. Речь идёт о сложном процессе, эффективность которого напрямую зависит от создания определённых педагогических и психологических предпосылок. Без их соблюдения даже самые интенсивные тренировки могут не дать ожидаемого результата или, что ещё хуже, обернуться негативными последствиями.

Ключевые условия:

– чувство меры и регулярность. Нельзя подходить к тренировкам по принципу «чем больше, тем лучше»: организм каждого человека имеет свои пределы, и их важно учитывать. Сверхнагрузки могут привести к переутомлению. Беспорядочные тренировки не формируют навыки и могут вызвать проблемы со здоровьем;

– психологическая атмосфера. На занятиях должны преобладать уважение, поддержка и акцент на собственном развитии человека, а не на постоянных сравнениях и давлении на результат. Жёсткий подход может вызвать тревожность и подорвать уверенность;

– осмысление собственного опыта. Важно, чтобы подросток учился замечать изменения своего состояния после тренировки, понимал влияния физической активности на своё настроение, сон, работоспособность. Это формирует осознанное отношение к ФА как к способу саморегуляции.

В период становления личности двигательная активность представляет собой нечто большее, чем традиционное средство физического оздоровления. Это полноценный образовательно-воспитательный механизм, способствующий формированию зрелой, внутренне устойчивой личности. Систематические занятия физкультурой и спортом формируют площадку жизненных навыков: преодоление трудностей, регуляция эмоций, взаимодействие в команде.

Связь между регулярными физическими упражнениями и психологической стабильностью в юношеском возрасте имеет глубокий, разносторонний и взаимообогащающий характер [6 с. 60]. Когда программы физического воспитания строятся с учётом психологических задач, индивидуальных склонностей, интересов и мотивов, когда создаётся поддерживающая среда, – положительный эффект многократно усиливается.

Формирование культуры постоянных физических нагрузок у молодёжи – стратегическое вложение в благополучие и успешную интеграцию в социум, долгосрочный вклад в человеческий капитал.

Литература

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / АН СССР, Дальневост. отд-ние, Ин-т биол. пробл. Севера, М-во здравоохранения СССР, 1-й Моск. мед. ин-т им. И.М. Сеченова. – Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1988. – 267 с.
2. Набойченко Е. С., Носкова М. В., Шершнев В. Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 6 (60). – С. 445–458. – <https://doi.org/10.32744/pse.2022.6.26>. – EDN: ENBSEC.
3. Паклина О. А. Методы индивидуальной и групповой работы в социальной педагогике // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, 100-летию со дня рождения первого ректора ВСТИ Д.Ш. Фролова и 30-летию подготовки социальных работников во ВСГУТУ. В 2-х томах, Улан-Удэ, 25–26 сентября 2025 года. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2025. – С. 124–125. – EDN: PRGELT.
4. Сендзяк Р. К. Влияние физической активности на психологическое здоровье подростков // Молодой ученый. – 2025. – № 18 (569). – С. 461–462. – EDN: AFIYDI.
5. Стукалова О. В., Волкова Е. А. Роль физкультуры в формировании психологической устойчивости у детей и подростков // Теория и практика современной науки. – 2024. – № 6 (108). – С. 133–142. – EDN: DXESUM.

6. Чиркова И. А. Физкультура в жизни современного подростка // Вестник магистратуры. – 2021. – № 1–3 (112). – С. 60–61. – EDN: KVTWEJ.

7. Шибанова А. С. Влияние физической культуры на психологическое состояние подростков // Вестник науки. – 2024. – Т. 2, № 4 (73) – С. 762–766. – EDN: JFDCEK.

Статья поступила в редакцию: 05.02.2026 ; принята в печать: 22.04.2026.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.