

Научная статья

УДК 159.944; ББК 88.4

<https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-88-93>

EDN: <https://elibrary.ru/qbaery>

NION: 2018-0077-4/25-667

MOSURED: 77/27-024-2025-04-866

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.3. Психология

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика

Анализ тревожных состояний у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Владимир Владимирович Пужаев¹, Яна Валентиновна Платонова²

¹ Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия, puzhaev07@rambler.ru

² Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Тамбов, Россия, kalinchevayana@gmail.com

Аннотация. Данное исследование направлено на выявление и анализ факторов, вызывающих стресс и тревогу у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Рассматривается влияние социальных требований и других внутренних и внешних причин на возникновение стрессовых ситуаций, негативно сказывающихся на качестве жизни курсантов. Предлагаются и анализируются методы коррекции тревожных состояний и снижения эмоционального напряжения среди курсантов.

Ключевые слова: стресс, тревожные состояния, физическая активность, самочувствие, продуктивность

Для цитирования: Пужаев В. В., Платонова Я. В. Анализ тревожных состояний у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2025. № 4. С. 88–93. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-88-93>. EDN: QBAERY.

Original article

Analysis of anxiety states in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Vladimir V. Puzhaev¹, Yana V. Platonova²

¹ Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia, puzhaev07@rambler.ru

² Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russia, kalinchevayana@gmail.com

Abstract. This study aims to identify and analyze the factors that cause stress and anxiety among cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. It examines the impact of social demands and other internal and external factors on the occurrence of stressful situations that negatively affect the quality of life of cadets. The study proposes and analyzes methods for correcting anxiety and reducing emotional stress among cadets.

Keywords: stress, anxiety, physical activity, well-being, and productivity

For citation Puzhaev V. V., Platonova Ya. V. Analysis of anxiety states in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Psychology and pedagogy of service activity. 2025;(4):88–93. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-88-93>. EDN: QBAERY.

Введение. В условиях современной социокультурной реальности индивид систематически подвергается воздействию многообразных стрессовых факторов, формирующих особую среду существования человека.

Стрессовые реакции формируются под влиянием двух групп факторов: внешних условий, в которых находится человек, и его внутренних особенностей. К внешним факторам относятся социальное окружение, рабочая среда, экологические условия, информацион-

ная нагрузка и экономические факторы. Внутренние факторы включают темперамент, характер, самооценку, опыт преодоления трудностей и психологическую устойчивость индивида. Взаимодействие этих факторов определяет индивидуальную чувствительность к стрессовым воздействиям и способность к их преодолению. При этом особенности восприятия стрессовых ситуаций и способы реагирования на них во многом зависят от личностных характеристик человека и его

предыдущего опыта взаимодействия со стрессовыми факторами [1].

Стрессогенные ситуации демонстрируют полиморфность локализации, проявляясь в различных микросоциальных средах. Они могут возникать в домашних условиях, где семейные конфликты и бытовые проблемы создают эмоциональную напряженность. В профессиональной среде стресс проявляется через рабочие конфликты, высокие нагрузки и необходимость постоянного профессионального развития.

Согласно данным мониторингового опроса ВЦИОМ о стрессе и стрессовых привычках у населения за 2024 г., следует, что 90 % россиян в той или иной степени сталкиваются со стрессом, а 19 % опрошенных испытывает стресс регулярно – постоянно и часто¹. Среди россиян, испытывающих стресс, 22 % связывают его возникновение с работой, что делает ее главным источником стресса. Количество респондентов, подверженных влиянию стресса, представлено на рисунке 1.

**Количество респондентов,
подверженных влиянию стресса**



Рис. 1. Статистический опрос ВЦИОМ, направленный на изучение стресса и стрессовых ситуаций у населения (2024)

Важно отметить, что воздействие стресса на организм неоднозначно. Умеренный стресс может оказывать благоприятное воздействие на организм, стимулируя адаптационные механизмы и способствуя повышению когнитивной и трудовой продуктивности. В таких условиях активируются защитные механизмы организма, происходит мобилизация ресурсов и улучшение концентрации внимания [1].

Однако длительное воздействие стрессовых факторов повышенной интенсивности приводит к развитию хронического стресса, который оказывает дезадаптивное влияние на психосоматическое состояние индивида. В этом случае происходит истощение адаптационных ресурсов организма, что приводит к развитию различных психосоматических расстройств. При этом многие не всегда могут отличить обычное плохое настроение от патологической реакции организма на стресс. В ответ на стрессовые ситуации люди могут проявлять агрессию или, наоборот, избегать общения, что приводит к конфликтам в семье и на работе.

К актуальным направлениям психологических исследований в настоящее время можно отнести изучение учебного стресса среди обучающихся высших учебных заведений. При поступлении в ведомственные вузы МВД России выбор профессии часто обусловлен не осознанным решением, а юношеским романтизмом и оторванными от реальности представлениями. Имеют представление о профессии изнутри 5–7 % обучающихся – дети сотрудников органов внутренних дел. Для значительной части абитуриентов приоритетом является не профессиональный интерес, а возможность получать заработную плату и социальные гарантии. Строгий распорядок дня и ограничения, накладываемые на курсантов, в отличие от гражданских студентов, существенно ограничивают их самостоятельность и свободу выбора, особенно на младших курсах [2].

Обучение в вузах МВД сопряжено с высокой эмоциональной и физической нагрузкой из-за интенсивной программы обучения и необходимости адаптации к новым условиям. Не все курсанты успешно справляются с программой обучения и в случае неудачной адаптации могут столкнуться с физическим и психологическим перенапряжением, что чревато эмоциональными проблемами, апатией, снижением успеваемости, желанием уволиться из органов внутренних дел [3].

О. В. Гарманова, Л. Е. Дерягина [4], Е. А. Слесарева, С. Ю. Михайлова, Е. П. Ревенко [5] подчеркивают важность формирования представлений обучающихся о профессии сотрудника органов внутренних дел. Адаптация в процессе профессионального становления структурирована в три последовательных этапа: 1) этап приема на службу и начала профессионального обучения; 2) этап прохождения профессиональной подготовки; 3) этап самостоятельного исполнения должностных обязанностей после завершения обучения [4]. Психологическая устойчивость курсантов является прямым следствием их профессиональной идентификации и степени соответствия целей профессиональной деятельности их смысловым ориентациям. Данные факторы, в совокупности, детерминируют уровень жизнеспособности, а также психическое и соматическое здоровье [5].

При этом ряд авторов отмечают, что психологическая устойчивость к стрессу является одной из приоритетных задач подготовки специалистов. В процессе их обучения, на занятиях по специальным дисциплинам, моделируются опасные факторы профессиональной деятельности, характеризующиеся высоким уровнем стресса [6; 7].

Психологический стресс у курсантов находится на низком или умеренном уровне, что говорит о хорошей адаптации к будущей профессиональной деятельности. Ю. С. Колисник отмечает, что система обучения в университете способствует постепенной адаптации к стрессовым факторам, которые, в конечном итоге, становятся важной частью профессиональной подготовки и формируют устойчивость к стрессу. Кратковременное воздействие стрессоров на разных этапах обучения, таким образом, оказывает позитивное влияние на формирование профессиональных качеств [7].

¹ <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/upravlenie-stressom?ysclid=mcbykn3k167211693>.

Исследованиями А. А. Дубинского с соавт. установлено, что для курсантов мужского пола характерны высокие показатели кортизола и дегидроэпандростерона (ДГЭА) до предъявления стрессовых стимулов, снижение кортизола и незначительное снижение ДГЭА после предъявления стрессовых стимулов, что отличает их от нормативных показателей группы курсантов женского пола [8].

Курсантам мужского пола характерны два профиля проявления признаков стресса:

- первому профилю соответствуют высокие значения депрессии и тревоги, пограничный уровень копинг-стратегий и нормативная динамика показателей гормонов после предъявления стрессовых стимулов;

- второму профилю типичен низкий уровень тревоги и депрессии, но выраженная напряженность копинг-стратегии «Планирование решения проблем», снижение уровня кортизола и ДГЭА после предъявления стрессовых стимулов.

Среди курсантов женского пола профили проявления признаков стресса делятся на следующие виды:

- первый профиль с практическим отсутствием признаков стресса, низким уровнем тревоги и депрессии, средним уровнем напряженности копинг-стратегий, дезадаптивным уровнем выраженности копинг-стратегии «Положительная переоценка», нормативной динамикой показателей гормонов;

- особенности второго профиля заключались в низком уровне стресса, тревоги и депрессии, адаптивном использовании копинг-стратегии «Бегство» при увеличении показателей гормонов после предъявления стрессовых стимулов;

- для третьего профиля характерна выраженность признаков стресса, дезадаптивность копинга «Самоконтроль» и снижение показателей гормонов после предъявления стрессовых стимулов.

По мнению В. Н. Константинова, И. В. Егошина, тревожность является существенным препятствием для развития профессиональной и огневой компетентности курсантов и слушателей. Авторы отмечают, что специфика огневой подготовки делает обучающихся особенно уязвимыми к негативному влиянию тревоги, которая может приводить к ошибкам в выполнении сложных моторных действий, нарушению координации и снижению эффективности скоростной стрельбы. Высокая степень тревожности, так же, как и низкая, отрицательно влияет на результат контрольных стрельб. Диагностирование тревожности и применение психокоррекции будет способствовать повышению эффективности обучения курсантов [9].

Материалы и методы. В целях изучения причин возникновения стрессовых состояний и их последствий у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России авторами исследования был проведен опрос, направленный на выявление частоты распространения стрессовых состояний среди курсантов 1–3 курсов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Всего в опросе приняли участие 130 курсантов в возрасте от 18 до 23 лет, из которых 47 человек – юноши, 83 человека – девушки. В рамках опроса респондентам было задано 10 вопросов.

Результаты. Из проведенного опроса выявлено, что возникновение стрессовых состояний отмечают 33,9 % опрошенных курсантов. Возникновение чувства тревоги «время от времени» констатируют 4,6 % курсантов. Курсанты, указавшие на отсутствие в своей жизни места стрессовым ситуациям, составляют 61,5 % (рис. 2). Возникновение стрессовых состояний в большей части отметили девушки в возрасте 18 лет (46 % от числа курсантов, сталкивающихся со стрессовыми ситуациями).

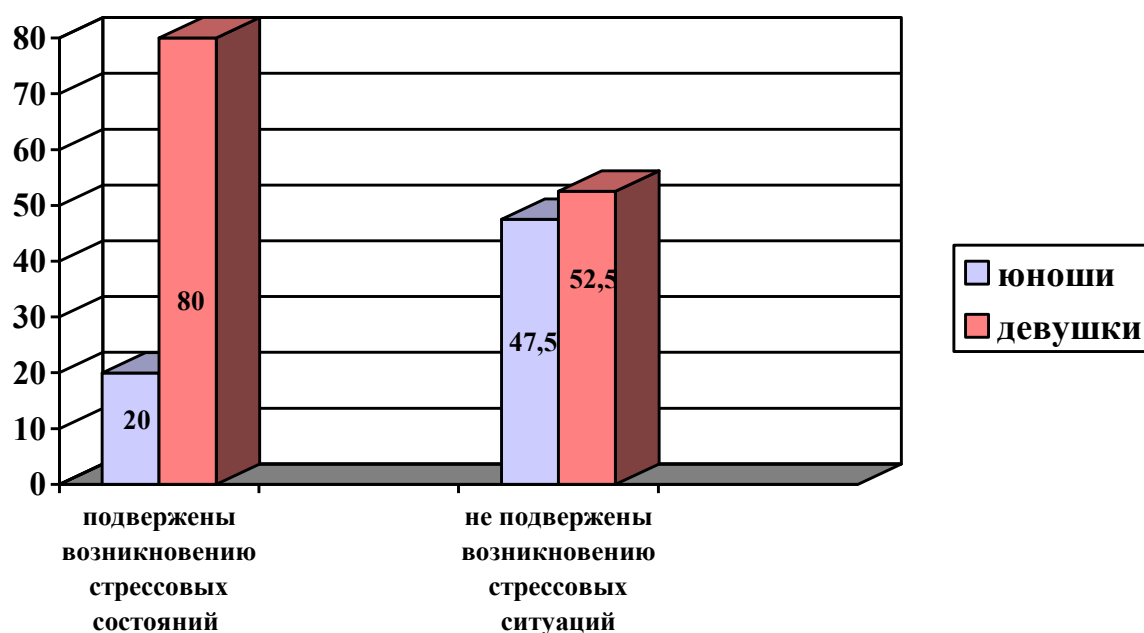


Рис. 2. Распределение случаев возникновения стрессовых состояний у курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, (%)

Выявлено, что возникновению тревожных состояний у курсантов, для которых характерно хроническое чувство беспокойства, страха и напряжения, способствуют различные факторы, как внутренние, так и внешние. Существенное влияние на качество жизни курсантов и функциональные способности организма, согласно результатам опроса, оказывают учебная нагрузка и сдача экзаменов и зачетов в период сессии (23,1 %). В числе лидирующих факторов, способствующих развитию стрессовых состояний у курсантов, отмечается обеспокоенность настоящим и будущим социально-экономическим положением. Финансовые трудности, неуверенность в завтрашнем дне, вопросы трудоустройства волнуют 17 % курсантов. На третье место среди факторов, вызывающих стрессовые состояния среди юношей и девушек, курсанты поставили конфликты и ссоры с близким окружением, в которое входят друзья и родственники (16,2 %).

Важное значение на жизнедеятельность курсантов оказывает недосып и нарушение режима питания, в частности, быстрые приемы пищи (15,4 %). Жизнь в мегаполисе и быстрый темп жизни отмечают 13,1 % курсантов. Неудачи на работе и трудности в рабочем в коллективе претерпевают 10 % опрошенных. Большое количество времени, проведенное в гаджетах, негативным образом сказывается на физическом и психическом состоянии 7,7 % опрошиваемых курсантов. Война и политическая нестабильность в мире волнуют 7 % юношей. Повышенная многозадачность и существенное количество поступающей информации снижают эффективность образовательной и трудовой деятельности у 5,4 % курсантов. Боязнь быть нереализованным и страх не оправдать ожидания переживают 5,4 % респондентов.

Среди других факторов возникновения тревожных состояний курсанты вуза отмечают:

- агрессию, чувство беспомощности – 3,8 %;
- проблемы со здоровьем – 3,8 %;
- действия мошенников – 3,1 %;
- малоподвижный образ жизни – 3,1 %;
- одиночество – 3,1 %.

В современном мире, где уровень стресса и социальных требований постоянно растет, изучение факторов, способствующих развитию тревожных состояний, приобретает особую актуальность. В случае возникновения тревожного расстройства 35,4 % опрошенных курсантов прибегают к использованию физической нагрузки и физических упражнений; 30,8 % курсантов необходим сон и отдых; 16,2 % девушек и юношей используют дыхательные упражнения (среди которых «дыхание по квадрату»).

Медитацию, как способ расслабления и регуляции эмоций, применяют 10,8 % курсантов. Одинаковые рейтинги в борьбе стрессовыми ситуациями курсанты отводят хобби и творчеству (8,5 %), прогулкам на свежем воздухе (8,5 %), прослушиванию музыки (7,8 %), общению с друзьями и членами семьи (7 %). По 3,1 % опрошенных курсантов выбирают просмотр фильмов, чтение книг и приготовление пищи.

Распространенность вредных привычек среди курсантов составила 21,5 %: 13,8 % опрошенных указали

курение сигарет (в том числе, электронных), 7,7 % – употребление алкогольных напитков.

Обсуждение. Выявленные закономерности позволяют констатировать, что стресс является неотъемлемой частью процесса обучения курсантов в вузе МВД, а также выступает одной из составляющих будущей профессиональной деятельности [3; 4; 7; 10]. По данным Е. Г. Денисовой с соавт., способность планировать, отслеживать и контролировать процесс учебной деятельности оказывает положительное влияние на индивидуальную самооценку обучающихся. Выраженный адаптивный эффект наблюдается при использовании когнитивных стратегий, направленных на переоценку стрессовых событий в позитивном ключе и поиск конструктивного смысла для личностного роста и приобретения нового опыта. Высокий уровень нейротизма и склонность к самообвинениям оказывают дезадаптивное воздействие, препятствуя использованию негативного опыта в качестве ресурса [11].

Исследование показало, что учебная нагрузка и сдача экзаменов и зачетов является одним из факторов возникновения стрессовых состояний у 23,1 % курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. Среди учебных дисциплин, вызывающих чувство тревожности у курсантов, значится огневая подготовка. Возникновение стрессовых состояний в большей части отметили девушки в возрасте 18 лет. Интенсификацию учебного процесса и выполнение служебных обязанностей профессионального характера, относящихся к наиболее значимым факторам стресса среди курсантов младших курсов, констатирует Е. В. Насадюк [10].

Анализ результатов свидетельствует, что 35,4 % студентов, испытывающих тревожное расстройство, используют физические упражнения и занятия спортом в качестве стратегии преодоления, что позволяет говорить о том, что физическая активность является фундаментальным фактором, определяющим психофизическое состояние человека в условиях современного стрессогенного окружения. Социальная значимость физической активности заключается в формировании здорового образа жизни, развитии коммуникативных навыков и создании поддерживающей социальной среды. При этом индивидуальный подход к выбору вида физической активности и интенсивности нагрузок обеспечивает максимальную эффективность занятий для каждого человека [12; 13].

Комплексный характер воздействия физических упражнений на организм проявляется в многоуровневом положительном эффекте, затрагивающем как физиологические, так и психологические аспекты здоровья. Опрос среди курсантов 1–3 курсов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя показал, что наиболее популярными видами физической активности являются бег (46,1 %) и силовые упражнения, среди которых подтягивания на турнике, жим штанги, отжимания, приседания, упражнения на пресс (36,2 %). Меньшей популярностью пользуются гимнастические упражнения, стрейчинг и пилатес (10,8 %). Бокс, плавание и футбол выбрали по 2,3 % опрошенных. Занятия

бегом позволяют курсантам ощутить чувство легкости и дают возможность выплеснуть негативные эмоции наружу. Эффект от использования силовых упражнений заключается в получении удовольствия от возникшей мышечной усталости. Изучение значимости физических качеств среди курсантов показало, что важное значение в учебной, профессиональной и спортивной деятельности отводится развитию выносливости и совершенствованию силовых показателей.

В процессе опроса 7 % курсантов отметили наличие заболеваний: хронический гастрит, остеохондроз, аллергические реакции, пролапс митрального клапана, варикозное расширение вен нижних конечностей.

Выводы. Уставной характер служебной и учебной деятельности предъявляет высокий уровень требований к психологической устойчивости курсанта, обучающегося в ведомственном вузе. Прогностическая ценность полученных данных указывает на то, что систематические занятия физической культурой могут служить эффективным превентивным мероприятием в борьбе со стрессом и его негативными последствиями. Диагностированные способы преодоления стрессовых ситуаций у курсантов необходимо внедрять в основу создания системы здоровьесберегающих технологий для профилактики эмоционального выгорания курсантов, повышения уровня стрессоустойчивости, укрепления здоровья, повышения эффективности учебной и служебной деятельности.

Список источников

1. Холщевников О. Г. Факторы, влияющие на развитие тревожных состояний // *Достижения науки и образования*. 2024. № 6 (97). С. 31–36.
2. Кузнецова И. И. Сравнительная характеристика различных категорий обучающихся образовательных организаций МВД России и учет особенностей категорий в образовательном процессе // *Вестник экономики, управления и права*. 2021. № 4. С. 76–80.
3. Бычков В. М., Бычков М. В., Баженов А. Е. Роль стрессоустойчивости в обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Вестник экономической безопасности*. 2022. № 4. С. 302–304. <https://doi.org/10.24412/2414-3995-2022-4-302-304>.
4. Гарманова О. В., Дерягина Л. Е. Развитие профессиональной адаптации сотрудников органов внутренних дел на этапе профессионального обучения // *Прикладная психология и педагогика*. 2021. Т. 6. № 3. С. 104–115. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2021-6-3-104-115>.
5. Слесарева Е. А., Михайлова С. Ю., Ревенко Е. П. Особенности обучения в высших образовательных организациях МВД России // *Вестник Московского университета МВД России*. 2017. № 5. С. 264–267.
6. Распопин Е. В., Рябова М. Г., Отраднава А. С. Методы совладания с экзаменационным стрессом и их взаимосвязь с успешностью сдачи экзаменационной сессии (на примере курсантов юридического института МВД России) // *Педагогическое образование в России*. 2016. № 5. С. 88–92.

7. Колиснык Ю. С. Стресс и его значение в учебном процессе для студентов вуза МВД России // *Право и государство: теория и практика*. 2023. № 4 (220). С. 187–189. https://doi.org/10.47643/1815-1337_2023_4_187.

8. Дубинский А. А., Костина Е. В., Ивашкевич Н. Т., Булыгина В. Г. Психоэндокринные характеристики курсантов ОВД // *Психология и право*. 2023. Т. 4. № 13. С. 175–194. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130413>.

9. Константинов В. Н., Егошин И. В. Оценка тревожности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на руководствах компетенций по огневой подготовке // *Полицейская деятельность*. 2019. № 2. С. 59–67. <https://doi.org/10.7256/2454-0692.2019.2.29732>.

10. Насадюк Е. В. Анализ факторов стресса у курсантов-спортсменов образовательных организаций МВД России // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2023. № 1. С. 65–71. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2023-10-65-71>.

11. Денисова Е. Г., Ермаков П. Н., Абакумова И. В., Сылка Н. В. Эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы психологического благополучия студентов в современных условиях // *Психологическая наука и образование*. 2022. Т. 27. № 5. С. 85–96. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270507>.

12. Надюк Н. В., Ильиных И. С., Ильиных В. В., Шатских П. А. Влияние спортивной деятельности на психоэмоциональное состояние студентов // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2022. № 5. С. 44–51. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2022-5-44-51>.

13. Мавропуло О. С., Демьянова Л. М., Тациян А. А., Жихарев Д. А. Профилактика стрессовых состояний у студентов средствами физической культуры и спорта // *Теория и практика физической культуры*. 2025. № 2. С. 56–58.

References

1. Kholshchevnikov O. G. Factors influencing the development of anxiety states // *Achievements of science and education*. 2024. No. 6 (97). P. 31–36.
2. Kuznetsova I. I. Comparative Characteristics of Various Categories of Students in Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation and the Consideration of Categorical Features in the Educational Process // *Bulletin of Economics, Management, and Law*. 2021. No. 4. P. 76–80.
3. Bychkov V. M., Bychkov M. V., Bazhenov A. E. The role of stress resistance in the training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // *Bulletin of Economic Security*. 2022. No. 4. P. 302–304. <https://doi.org/10.24412/2414-3995-2022-4-302-304>.
4. Garmanova O. V., Deryagina L. E. Development of professional adaptation of employees of internal affairs bodies at the stage of professional training // *Applied Psychology and Pedagogy*. 2021. Vol. 6. No. 3. P. 104–115. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2021-6-3-104-115>.

5. Slesareva E. A., Mikhailova S. Yu., Revenko E. P. Features of Education in Higher Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017. No. 5. P. 264–267.

6. Raspopin E. V., Ryabova M. G., Otradnova A. S. Methods of coping with exam stress and their relationship with the success of passing the examination session (on the example of cadets of the Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia) // Pedagogical education in Russia. 2016. No. 5. P. 88–92.

7. Kolisnyk Yu. S. Stress and its importance in the educational process for students of the University of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Law and state: theory and practice. 2023. No. 4 (220). P. 187–189. https://doi.org/10.47643/1815-1337_2023_4_187.

8. Dubinsky A. A., Kostina E. V., Ivashkevich N. T., Bulygina V. G. Psychoendocrine characteristics of cadets of the Internal Affairs Directorate // Psychology and Law. 2023. Vol. 4. No. 13. P. 175–194. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130413>.

9. Konstantinov V. N., Egoshin I. V. Assessment of anxiety of cadets and students of educational organizations of

the Ministry of Internal Affairs of Russia on the manuals of competencies in fire training // Police activity. 2019. No. 2. P. 59–67. <https://doi.org/10.7256/2454-0692.2019.2.29732>.

10. Nasadyuk E. V. Analysis of Stress Factors in Cadet Athletes of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Izvestiya of Tula State University. Physical Culture. Sports. 2023. No. 1. P. 65–71. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2023-10-65-71>.

11. Denisova E. G., Ermakov P. N., Abakumova I. V., Sylka N. V. Emotional-personal and metacognitive predictors of psychological well-being of students in modern conditions // Psychological science and education. 2022. Vol. 27. No. 5. P. 85–96. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270507>.

12. Nadyuk N. V., Ilyinykh I. S., Ilyinykh V. V., Shatskikh P. A. The influence of sports activities on the psychoemotional state of students // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2022. No. 5. P. 44–51. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2022-5-44-51>.

13. Mavropulo O. S., Demyanova L. M., Tashchyan A. A., Zhikharev D. A. Prevention of stressful conditions in students by means of physical education and sports // Theory and practice of physical education. 2025. No. 2. P. 56–58.

Информация об авторах

В. В. Пужаев – доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидат педагогических наук, доцент;

Я. В. Платонова – доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры ТГУ имени Г.Р. Державина, кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the authors

V. V. Puzhaev – Associate Professor of the Department of Physical Training of the Educational and Scientific Complex of Special Training of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

Ya. V. Platonova – Associate Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Culture of the Tomsk State University named after G.R. Derzhavin, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 08.09.2025; одобрена после рецензирования 24.11.2025; принята к публикации 01.12.2025.

The article was submitted 08.09.2025; approved after reviewing 24.11.2025; accepted for publication 01.12.2025.