



УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Карпец Полина Андреевна

студент Химико-технологического факультета

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры Физического Воспитания и Спорта

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В работе исследуется влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние человека. Рассматриваются причины дефицита физической активности у студентов. Отдельное внимание в статье уделено способам решения проблем, а также условиям, способствующим нормализации психического состояния индивида.

Ключевые слова: студенты, молодежь, физическая культура, спорт, эмоциональное состояние, стресс.

Значительную часть времени студента занимает умственная активность. Для полноценного психоэмоционального состояния молодые люди должны держать баланс между физической и умственной работой. Однако в условиях современной жизни студенты всё меньше свободного времени отводят на занятие физическими упражнениями, отдавая предпочтение времяпрепровождению в компьютерных играх и общению в социальных сетях. [2]

Так, образ жизни студентов малоподвижен, зачастую сопровождается неправильным питанием, сбитым режимом сна и стрессовыми ситуациями, что в совокупности отрицательно сказывается как на физическую работоспособность молодежи, так и на состояние здоровья в целом. [7]

Наиболее сложным для студента предстает период сессии, когда возникает необходимость затрачивать больше часов на подготовку к зачетам, экзаменам, а также в короткие сроки погасить все учебные долги, если такие имеются. В результате студент затрачивает усилий на учебу больше обычного, именно в это время происходит заметная трансформация ритма жизни индивида. Всё это приводит к тому, что во время сессии учащиеся ощущают перманентное переутомление, которое может перетекать в сильный стресс. Таким образом, находясь под эмоциональным напряжением, студент начинает ощущать физическое недомогание, начинает казаться, что на физические упражнения нет ни времени, ни сил. [5]



Однако данное положение дел, по итогу, представляет замкнутый круг, так как молодой человек будучи в стрессе, не нашедший время на физическую активность, еще сильнее запускает свое эмоциональное состояние. Научные наблюдения за студентами в период экзаменов показали, что у молодежи резко повышается частота сердцебиений, растет артериальное давление, психофизиологическое состояние значительно ухудшается. Концентрация исключительно на умственном труде в конечном счете может вызвать более серьезные последствия, перетекающие в психические заболевания, например депрессию.[1]

Существуют разные средства улучшения качества эмоционального состояния: выполнение несложных физических упражнений, смена рода деятельности, правильное питание, поддержание соблюдения личной и общественной гигиены. В ходе многолетних исследований была выявлено положительное влияние физических упражнений на эмоциональное состояние людей. Спорт помогает справиться с усталостью, а также повысить активность и концентрацию. [Там же]

Стоит обратить внимание, что у человека, находящегося в стрессе, выделяются гормоны, в числе которых находится кортизол, влияющий качественным образом на всю работу организма, ускоряя все жизненно важные процессы. От этого могут колебаться такие показатели, как уровень сахара в крови, частота сердечных сокращений и артериальное давление, что в общем сказывается на организм негативно. Физические упражнения значительно сокращают выделения кортизола, что помогает лучше приспособиться к стрессовым ситуациям.[3, с. 114]

После занятия физическими упражнениями у человека активизируется кровообращение и учащается дыхание, что помогает в больших объемах снабдить мозг кислородом и кровью, что, в свою очередь, помогает снять напряжение и повысить умственную работоспособность организма. Поэтому, как правило, после завершения тренировок, которые имели длительность 15-30 минут, человек, ранее не занимавшийся физическими упражнениями, ощущает легкость в теле, которая зачастую сопровождается некоторой слабостью в мышцах. [Там же, с. 127]

Попробуем выяснить, какие упражнения можно считать наиболее эффективными в борьбе с негативными составляющими эмоционального фона индивида. Так, подавляющее большинство научных исследований указывают на результативность кардиотренировок. К ним следует отнести бег, ходьбу быстрым темпом, плавание или езда на велосипеде. Подобного рода активность активизирует работу сердца и легких, что способствует выработке необходимых для улучшения настроения гормонов, а именно эндорфинов. [4]

Следует отдельно отметить оздоровительное влияние бега на здоровье людей, вне зависимости от пола и возраста. Это объясняется тем, что бег улучшает кровоток, что, в свою очередь, положительно сказывается на психическую деятельность. Как правило, после



оздоровительного бега улучшается функционирование периферической нервной системы, повышается уровень дофамина в крови, а также снижается кортизол, что помогает осуществлять мыслительные процессы быстрее. Посредством бега выполняется одна из самых важных задач для студента, а именно нормализуется умственная и физическая работоспособность. Для начинающих достаточно и медленного бега. При этом, заниматься необходимо осознанно, избегая чрезмерного перенапряжения. В случае, если бег противопоказан, его следует заменить оздоровительной ходьбой, которая влияет на организм аналогичным образом, однако представляет меньшую нагрузку.[6]

Не менее важными для нормализации эмоционального состояния студента являются упражнения на гибкость, которые могут включать в себя простую растяжку, стретчинг, пилатес, йогу или даже танцы. Основная задача подобных занятий заключается в том, чтобы снять напряжение в мышцах и всё также улучшить приток кислорода к мозгу и снять общий стресс. Для того, чтобы прийти к наиболее эффективным результатам, необходимо осознавать важность систематических тренировок. Конечно, при занятии спортом, для выявления частоты необходимых нагрузок, необходимо учитывать цели студента, однако осуществление комплекса упражнений 2-3 раза в неделю, продолжительность которых должна быть не меньше 20-30 минут несомненно окажут положительное влияние на психоэмоциональную составляющую учащегося и помогут снять стресс.[2]

Однако, стоит заметить, что физические упражнения не нормализуют эмоциональное состояние студента, если тот будет пренебрегать планированием собственного режима дня, спать менее 8 часов в сутки, а также питаться вредной и несбалансированной пищей. Так, физические упражнения являются лишь составным компонентом физической культуры, но лишь ими здоровый образ жизни не ограничивается.[8,с. 12]

Таким образом, на эмоциональное состояние студентов серьезное влияние оказывает их физическая активность. Подверженная стрессу и тревожности молодежь должна осознавать в полной мере значимость физической культуры, занятия которой несомненно носят оздоровительный характер, а также способствуют выработке выносливости. Рост физической работоспособности напрямую взаимосвязан со снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствует стабилизации артериального давления. Минимизируется подверженность психическим расстройствам. Все это является подтверждением позитивного влияния занятий физической культуры и спорта на состояние студента.

Список литературы:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.



[Электронный ресурс]. URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 19.04.2024).

2. Кабачкова А. В. "Самочувствие-активность-настроение" студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию / А. В. Кабачкова // Теория и практика физической культуры. № 7. С. 29-31.
3. Котова С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011. 321 с.
4. Челнокова Е.А. Проблема мотивации молодого поколения в занятиях физическими упражнениями и спортом. Вестник Мининского университета. 2021. Т. 3. С. 34.
5. Черных, З. Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З. Н. Черных, Т. М. Борисенко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2(30). – С. 82-88.
6. Чусов Р.А., Семенова Г.И. Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21378> (дата обращения: 19.04.2024).
7. Кирпичников А.В. Комплекс оздоровительных занятий на основе применения физических упражнений. - Смоленск, 2018. - 34 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. – 47 с.