

2. Правові засади реалізації Болонського процесу в Україні : монографія / за заг. ред. В. Лугового, С. Калашнікової. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2014. – 156 с.

3. Convention on the Recognition of Qualifications concerning Higher Education in the European Region The European Treaty Series, No. 165, Council of Europe – UNESCO Joint convention. – Lisbon, 11 April 1997.

THE IMPACT OF THE BOLOGNA PROCESS ON THE MODERNISATION OF HIGHER EDUCATION OF UKRAINE

A. V. Lyakisheva

*doctor of pedagogical Sciences, Professor
Eastern European national University. Lesia Ukrainka
Lutsk*

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Белая Илона Дмитриевна,

студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психическое здоровье студентов. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на психические состояния человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психическое состояние.

Abstract. This article examines the impact of physical culture on the mental health of students, the results of the experiment on whether physical training on mental state has.

Index terms: physical education, sports, the mental state.

Все знают, что физические упражнения благотворно влияют на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, силы, увеличению выносливости человека, развивает мускулатуру. Занятия физкультурой укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более устойчивыми к нагрузкам и травмам.

Что же можно сказать о влиянии занятий спортом на психику человека? Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, и тем самым повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. В результате этого мы можем испытывать радость: ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение и избавляет от депрессии [1].

Физическая активность влияет на биохимические процессы. Меняется метаболизм, особенности гормональной среды. Именно поэтому после тренировки

мы можем чувствовать приятную усталость, спокойствие, а тяжелые мысли и депрессивное состояние оставляют нас. Анализируя литературные источники, мы увидели закономерности, что во время занятий физической культурой и спортом в организме человека происходит выброс гормонов и веществ, таких как: адреналин, серотонин и эндорфины. Они, в свою очередь, положительно влияют на общее самочувствие, повышают выносливость организма и улучшают эмоциональное состояние. Адреналин дарит ощущение «драйва» и избавляет от накопившихся в процессе повседневной суеты негативных эмоций. Серотонин способен снимать напряжение, повышать настроение, регулировать аппетит, восстанавливать сон. Эндорфины дарят радость, бодрость и ощущение легкости, а также обладают способностью уменьшать боль, снижать температуру тела, оказывают противовоспалительное действие [2].

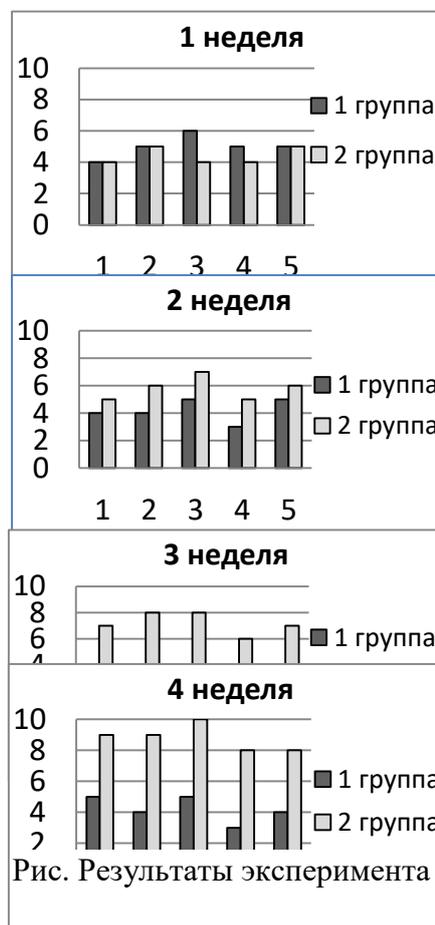
Средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др.[3]

В рамках данного проекта был проведен эксперимент. Целью исследования было определить, оказывают ли занятия физической культурой на психическое состояние студента. Были выбраны 2 группы студентов в количестве 15 человек, учащихся на разных курсах и факультетах Уральского Государственного Университета Путей Сообщения, которые должны были описывать свое эмоциональное состояние на протяжении 4 недель перед окончанием семестра. Участники первой группы помимо обязательных занятий физической культурой по учебному плану занимались дополнительно 3 раза в неделю посещать тренажерный зал. Вторая группа – дополнительно не занималась спортом.

Результаты подсчитывались по средним еженедельным оценкам участников (от 1 до 10) по 5 критериям (рис 1)

- 1) Успеваемость (скорость и качество выполнения домашних работ в данный период);
- 2) Состояние стресса;
- 3) Усталость;
- 4) Раздражительность;
- 5) Общее настроение (1- хорошее, 10- плохое).

Итог эксперимента: группа, которая занималась дополнительной физкультурой, оказалась более устойчивой к нагрузке, все участники отметили, что поначалу было тяжело входить в ритм, казалось, что времени и сил на учебу совсем не останется, после тренировки. Но в ходе эксперимента изменили свое мнение. Все участники заметили, что стали спокойнее, менее раздражительными, так как могли выплеснуть эмоции в зале, и без труда выполняли все поставленные



учебные задачи. Настроение, не смотря на рост нагрузки и приближение сессии, оставалось хорошим. Так же, участники первой группы отметили, что физическая культура, помимо укрепления здоровья, вносит баланс в режим дня, сон становится более крепким, настроение и желание выполнять намеченные дела возрастает, а главное с появлением тренировок стало легче составлять планы на день и четко следовать им, повысилась концентрация при выполнении любых задач. Помимо этого, вся группа заметила, что они стали чувствовать себя увереннее, им стало проще общаться, комфортнее находиться в коллективе, самооценка начала повышаться, ведь их внешний вид стал улучшаться.

Вторая группа не показала эмоционально устойчивых к нагрузкам результатов, все участники были охвачены переживаниями о приближающихся зачетах и не могли контролировать стресс и раздражительность. Сон был тревожным, отношения с окружающими становились напряженными, как следствие настроение ухудшалось, и нарастала общая усталость, что отражалось на работоспособности студентов. Наблюдая за результатами противоположной группы, все участники изъявили желание заниматься физической культурой.

Таким образом, наглядно видно, что физические упражнения имеют положительное влияние на психическое состояние студентов. Но зачастую, занятий в университете в отведенные часы учебного плана мало, для ощутимого влияния на организм человека, необходимы дополнительные занятия. Особенно хороши для психологической разгрузки, особенно в период сессии занятия на свежем воздухе.

В ходе занятий спортом человек обучается регулировать собственные воздействия на базе визуальных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных чувств и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий участвуют почти что все интеллектуальные процессы. Это связано с тем, что физические упражнения ставят перед человеком большое количество многообразных трудностей, в том числе планирование, контроль, выбор стратегии, а значит побуждает человека приобретать опыт их решения. Еще можно говорить и о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психо-моторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные изменения в его интеллектуальной сфере [3].

Физические упражнения поддерживают здоровое состояние психики человека. В результате занятий физкультурой снимается нервная напряжённость, улучшается самочувствие и сон, повышается работоспособность и выносливость. В особенности могут быть полезны занятия в вечернее время, ведь они убирают негативные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» излишек адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Физическая культура является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о

пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://nauchforum.ru/node/3032>
2. Дубровский В.И.. Спортивная медицина. Владос. 2002. С.20
3. http://taiji.dp.ua/nauka_i_obrazovanie/vlijanie_fizicheskikh_uprazhnenij_na_psihiku_cheloveka/

INFLUENCE PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL STATUS OF STUDENTS

Iлона D. White,

student at the Faculty of Economics and Management USURT,

Mishneva Svetlana Danisovna,

*senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,
Yekaterinburg city*

УДК 796:338.28

БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Белая Илона Дмитриевна,

студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,

Мишневa Светлана Данисовна,

*старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения,
г.Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается влияние бега на укрепление здоровья студента, результаты проведенного исследования целью которого было выявить отношение студентов к бегу, узнать нуждаются ли студенты в информации о влиянии бега на здоровье. Разработаны методические рекомендации о том, как правильно и максимально благоприятно для здоровья заниматься оздоровительным бегом.

Ключевые слова: бег, физкультура, спорт, здоровье.

Abstract. This article examines the impact of running to strengthen the student's health, results of a study whose purpose was to reveal the attitude of students to run, to know whether the students information about the effects of running on health need. Methodical recommendations on how to properly and most beneficial for health to engage in jogging.

Index terms: running, exercise, sports, health.

Во время обучения в ВУЗе организм студента ослаблен из-за недосыпания, нервного напряжения, особенно во время сессии. Это сказывается на здоровье студентов и откладывает отпечаток на возникновении различных заболеваний. Именно поэтому занятия спортом имеют большое значение. Физическая культура помогает справляться организму студентов с физическими и психическими нагрузками, как в спокойное, так и в напряженное время.

Бег - один из способов передвижения человека, который отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы