

4. Ярулин, А. Г. Физические упражнения как средство физической рекреации / А. Г. Ярулин. Текст: непосредственный // Наука в условиях пандемии: трансформации, коммуникации, стратегии. Белгород, 2021. С. 11-113.

УДК 378.178

Спирина А.А., Хозяинова Т.К.

Spiriva A.A., Khoziainova T.K.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье авторы поднимают вопрос о психическом и эмоциональном состоянии студента.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, здоровье, усталость.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE STUDENT'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE

Abstract. In the article, the authors raise the issue of the mental and emotional state of the student.

Keywords: physical education, physical activity, health, fatigue.

С появлением и активным внедрением современных технологий, мы наблюдаем значительные изменения в нашем образе жизни. Новейшие устройства и гаджеты, такие как смартфоны, компьютеры и различные бытовые приборы, значительно упрощают нашу повседневную жизнь, позволяя выполнять множество задач без необходимости физического усилия. Однако это удобство имеет свою обратную сторону. Сидячий и малоподвижный образ жизни стал привычным для большинства людей, особенно в условиях городской жизни, где работа за компьютером и время, проведенное в транспорте, занимают большую часть дня.

Исследования, проведенные учеными, подтвердили, что недостаток физической активности приводит к ослаблению мышц и их атрофии. Мышечные волокна, не получая достаточной нагрузки, теряют свою силу и тонус, что в свою очередь негативно сказывается на мышечном корсете человека. Это ослабление мышц может привести к различным проблемам со здоровьем, включая ухудшение осанки, боли в спине и суставах, а также повышенный риск травм.

Кроме того, слабость мышечного корсета влияет на работу внутренних органов и систем организма. Например, недостаточная физическая активность

может привести к замедлению обмена веществ, что в свою очередь способствует увеличению веса и развитию заболеваний, таких как диабет и сердечно-сосудистые болезни. Мышцы играют важную роль в поддержании нормального кровообращения и лимфотока, и их ослабление может привести к застойным явлениям в организме.

Важно отметить, что даже небольшие изменения в образе жизни могут оказать положительное влияние на наше здоровье. Регулярные физические упражнения, такие как прогулки, занятия спортом или даже простые растяжки, могут значительно улучшить состояние мышц и общее самочувствие. Специалисты рекомендуют выделять хотя бы 30 минут в день для физической активности, чтобы поддерживать здоровье и предотвратить негативные последствия, связанные с малоподвижным образом жизни.

Учебная часть в вузе – один из самых напряженных эмоционально, так интеллектуально видов деятельности человека. Для людей, получающих высшее образование это время является сложным длительным процессом, требующий эмоциональной устойчивости, физических усилий, психической уравновешенности. Такое напряжение не может не сказаться на состоянии организма (усталость, утомление, переутомление, потеря внимательности).

Для студентов, чья жизнь часто сопряжена с интенсивной умственной нагрузкой, регулярные занятия физической культурой приобретают особую значимость. Постоянное напряжение, стресс, связанный с учёбой, экзаменами и социальными аспектами студенческой жизни, могут привести к развитию различных психосоматических заболеваний. Важно понимать, что «физическая культура» – это не только спорт высших достижений, но и различная деятельность, направленная на укрепление здоровья и повышение физической подготовки. Это может быть активный отдых на природе, плавание, езда на велосипеде, танцы – всё, что заставляет наше тело двигаться и активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Систематические физические тренировки являются одним из наиболее эффективных способов борьбы со стрессом и поддержания психического здоровья. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые обладают естественным обезболивающим и успокаивающим эффектом. Более того, регулярные тренировки улучшают сон, повышают концентрацию внимания и способствуют лучшему усвоению информации, что крайне важно для успешной учёбы.

Выбор вида физической активности зависит от индивидуальных предпочтений, физической подготовки и целей, которые ставит перед собой человек. Кому-то больше нравится командные виды спорта, например, баскетбол или волейбол, другие выбирают индивидуальные тренировки – бег, плавание, йогу.

Йога, например, является отличным способом не только укрепить мышцы и повысить гибкость, но и развития внутреннего равновесия и снижения уровня стресса за счёт особого сочетания физических упражнений, дыхательных техник и медитации. Важно помнить, что эффективность занятий напрямую зависит от регулярности и грамотного подхода к тренировочному процессу. Следует постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать травм. В случае сомнений или наличии противопоказаний, необходимо проконсультироваться с врачом или тренером. Правильно подобранная программа тренировок позволит избежать переутомления и добиться максимального результата в укреплении здоровья и поддержании отличной физической формы. Кроме того, важно обращать внимание на правильное питание и отдых – только в комплексе эти факторы способствуют достижению долгосрочного положительного эффекта.

Исследования отечественных авторов подтверждают положительное влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов. Например, Миндубаева Ф.А. и Харисова Н.М. (2019) выявили, что регулярные занятия физической культурой улучшают психологическое состояние студентов и снижают уровень тревожности и депрессии. Также было отмечено, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень самооценки и уверенности в себе [3, с. 245]. Другие исследования, проведенные Мельниковой О.А. (2015), показали, что занятия физической культурой способствуют развитию лидерских качеств и формированию целеустремленности у студентов. Также было отмечено, что физическая активность помогает справляться со стрессом и повышает уровень работоспособности [2, с. 170]. Исследование таких авторов, как Карнаухова Я.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. (2019) подтвердило, что занятия физической культурой улучшают настроение и способствуют формированию позитивного отношения к жизни у студентов [1, с. 78].

Цель исследования: определить влияние физической культуры на уровень психологического, эмоционального и физического состояния студентов.

Методы исследования: было проведено анкетирование первокурсников на предмет определения их психофизического состояния на момент начала обучения в РГППУ. Опрос проводился через ссылку в групповом чате. Всего приняло участие 26 студентов, из них 18 девушек и 8 мужчин, в возрасте 17-23 года.

Студентам были предложены вопросы про здоровье, как психическое, эмоциональное, так и физическое. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица 1.

Ответы студентов об их психическом, эмоциональном и физическом состоянии

| Вопросы/Ответы | Всегда | Иногда | Редко | Нет |
|----------------|--------|--------|-------|-----|
|----------------|--------|--------|-------|-----|

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| Чувствуете ли вы себя счастливым человеком? | 50% | 42% | 7% | 1% |
| Возникает ли у вас состояние «Быстрой утомляемости»? | 15% | 31% | 31% | 23% |
| Возникает ли у вас состояние «учащённого сердцебиения»? | 4% | 31% | 42% | 23% |
| Возникает ли у вас чувство «нехватки воздуха»? | 0% | 27% | 23% | 50% |
| Возникает ли у вас состояние «тревоги»? | 15% | 31% | 39% | 15% |
| Возникает ли у вас состояние «раздражительности»? | 12% | 46% | 35% | 7% |
| Возникает ли у вас состояние «головокружения»? | 4% | 11% | 27% | 58% |
| Употребляете ли вы алкогольные напитки? | 0% | 20% | 0% | 80% |
| Курите ли вы? | 0% | 20% | 0% | 80% |
| Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом? | 0% | 47% | 0% | 53% |

По результатам анкетирования можно сказать, что студенты, которые не занимаются физической активностью имеют больше проблем со здоровьем. У них появляется трудность засыпания, аритмия, чувство тревоги, раздражительность, ухудшение памяти и т.д. Но большинство студентов ответило, что занимаются физической культурой для поддержания организма в форме. У таких студентов отсутствуют заболевания и их психоэмоционального состояния в норме.

Физические нагрузки способны улучшить сон, избавиться от тревоги, раздражительности, симптомов депрессии, способствуют улучшению благополучия. Так же занятие физической культурой и спортом стимулирует выброс эндорфинов (гормон «счастья»), что позволяет повысить позитивный взгляд на окружающий мир.

В заключении хочется сказать, что физическая активность в жизни студента играет одну из важных ролей. Важно осознавать значимость физической активности в высших учебных заведениях. Занятия физкультурой и спортом не только развивают физические способности студентов, но и улучшают их интеллектуальные и эмоциональные навыки для успешной умственной работы, а также способствуют развитию таких качеств, как поддержание работоспособности в течение длительного времени, быстрая адаптация, эмоциональная устойчивость

в сложных ситуациях, рациональное использование свободного времени и организованность в учёбе, повседневной жизни и отдыхе.

Библиографический список:

1. Карнаухова Я.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2019. № 7-2. С. 78-91.

2. Мельникова О.А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов / О.А. Мельникова // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. 2015. № 3 (139). С. 170–172.

3. Миндубаева Ф.А., Харисова Н.М. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 4-2. С. 244-248.

4. Кардаков Л.Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е.А. Вагнера // Молодой ученый. 2022. № 50 (445). С. 481-484.

УДК 796

Степин Г.В., Саломатова Е.В.

Stepin G.V., Salomatova E.V.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Целью статьи является анализ влияния фитнеса на психическое состояние студентов высших учебных заведений. Занятия фитнесом рассматриваются как один из основных факторов для снижения уровня тревоги и стресса. Мы проследили взаимосвязь между физическим и психическим состоянием студентов и положительное влияние занятий фитнесом на их психическое здоровье. В статье показана польза различных видов фитнеса (бега, ходьбы в быстром темпе, йоги, пилатеса, шейпинга, аэробики, бодифлекса и т.д.) способствует снижению у студентов уровня стресса, повышает эмоциональную устойчивость, а также развивает способность контролировать собственные психические и эмоциональные состояния.

Ключевые слова: фитнес, психологическое здоровье, психическое состояние, стресс, тревога, учебная деятельность.

THE INFLUENCE OF FITNESS ON THE MENTAL STATE OF STUDENTS

Abstract. The purpose of the article is to analyze the impact of fitness on the mental state of students of higher educational institutions. Fitness classes are considered as one of the