

УДК 796.011

Хабибуллина Э.Р.

СФ УУНиТ

Студентка 2 курса

Факультета Педагогике и Психологии

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Российская Федерация, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается взаимосвязь между регулярной физической активностью и показателями психического здоровья обучающихся в высших учебных заведениях. Анализируются механизмы воздействия спорта на снижение уровня стресса, тревожности и депрессивных проявлений. На основе теоретического анализа обосновывается необходимость внедрения комплексного подхода к физическому воспитанию как средству гармонизации личности будущего специалиста.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, психоэмоциональное состояние, стрессоустойчивость, высшее образование, здоровьесберегающие технологии.

Khabibullina E.R.

SF UUNIT

Students' 2nd year

of the Faculty of Pedagogy and Psychology

Sheiko G.A.

*Senior lecturer of the Department of Physical Education
Russian Federation, Sterlitamak*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Abstract: The article examines the relationship between regular physical activity and mental health indicators of students in higher education institutions. The mechanisms of the impact of sports on reducing stress, anxiety and depressive symptoms are analyzed. Based on the theoretical analysis, the necessity of introducing an integrated approach to physical education as a means of harmonizing the personality of a future specialist is substantiated.

Keywords: physical education, student sports, psycho-emotional state, stress tolerance, higher education, health-saving technologies.

Современная образовательная парадигма, характеризующаяся интенсификацией учебного процесса и значительными информационными нагрузками, предъявляет повышенные требования к когнитивным и адаптационным способностям обучающихся, создавая предпосылки для развития хронического стресса, который негативно сказывается на самочувствии, работоспособности и может провоцировать психосоматические расстройства. В контексте данной проблемы физическая культура выступает как доступный и эффективный инструмент профилактики и коррекции негативных психических состояний.

Регулярная двигательная активность инициирует сложные биохимические перестройки в организме. Усиление системного кровообращения оптимизирует снабжение головного мозга кислородом и глюкозой, что прямо коррелирует с улучшением когнитивных функций и ускорением нервных процессов.

Наряду с этим, активируется эндокринная система, секретирующая эндорфины, серотонин и дофамин. Нейромедиаторы функционируют как естественные антидепрессанты, снижая болевой порог и вызывая чувство удовлетворения. Воронова Е. А. отмечает, что физическая подготовка является основой для формирования устойчивой психики и способствует более эффективному преодолению учебных нагрузок [1].

Психологический механизм влияния физических упражнений связан с феноменом смены доминанты. Концентрация внимания на технике движений и телесных ощущениях вытесняет учебные и бытовые проблемы на второй план, обеспечивая нервной системе необходимую разгрузку и восстановление ресурсов.

Систематическое преодоление физического утомления способствует формированию волевых качеств, которые транслируются в учебную и профессиональную деятельность. Рост спортивных результатов повышает самооценку и уверенность в собственных силах.

Положительный эффект физических занятий достигается только при условии адекватного подбора нагрузок. Чрезмерное усердие или несоответствующий вид спорта могут привести к обратному результату – переутомлению и эмоциональному выгоранию. В связи с этим, Гриненко О. В. подчеркивает важность индивидуального подхода к физической подготовке студента, учитывая его антропометрические данные, состояние здоровья и тип темперамента [2]:

- для лиц с высокой возбудимостью нервной системы рекомендуются циклические виды спорта (плавание, бег), способствующие релаксации.

- для лиц с преобладанием торможения подходят игровые виды спорта, требующие быстрой реакции и коммуникации.

Индивидуализация также подразумевает гибкость в учете текущего психоэмоционального состояния. В периоды высокой учебной нагрузки целесообразно снижать интенсивность тренировок, акцентируя внимание

на релаксационных и восстановительных методиках. Критически важным является мотивационный компонент: осознанный выбор вида активности, приносящего удовольствие, усиливает терапевтический эффект и позволяет воспринимать тренировки как инвестицию в долгосрочное здоровье.

Реализация потенциала физической культуры в образовании осуществляется через разнообразные формы: от академических занятий до секционной работы и массовых мероприятий. Климова А. А. и коллеги подчеркивают необходимость расширения спектра активностей [3]. Внеучебный спорт выполняет важную социализирующую функцию. Командные игры способствуют сплочению, развивают коммуникативные навыки и чувство принадлежности, важные для адаптации студентов младших курсов.

Пандемия и переход к дистанционному обучению актуализировали роль физической культуры. Тигрова А. С. с соавторами установили, что домашние тренировки стали средством сохранения душевного равновесия [5]. Самоорганизация в физической активности требовала высокой дисциплины, помогая структурировать день и повышать концентрацию внимания во время онлайн-лекций.

Конечная цель физического воспитания – формирование гармонично развитой личности. Невзорова Е. В. рассматривает спорт как основу такого развития, подчеркивая связь телесного и духовного начал [4]. Спорт воспитывает целеустремленность, настойчивость и ответственность, необходимые любому профессионалу. Эстетический аспект формирует позитивный образ «Я» и уверенность в себе.

Университетская среда должна культивировать ценность здоровья как важнейшего ресурса, создавая инфраструктуру и поддерживая инициативы. Взаимосвязь физической и психической сфер фундаментальна для жизнедеятельности. Игнорирование телесных потребностей ведет к сбоям в работе психики. Если студент освоит

двигательную активность как инструмент саморегуляции, он получит ресурс для сохранения работоспособности на долгие годы.

Физическая подготовка является эффективным средством профилактики стресса и повышения адаптационных возможностей. Максимальная эффективность достигается при соблюдении принципов индивидуализации и осознанности.

Использованные источники:

1. Воронова, Е. А. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / Е. А. Воронова // Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 117-120.

2. Гриненко, О. В. Сущность и индивидуальность физической подготовки студента / О. В. Гриненко, А. Г. Ростепанов // Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 40-47.

3. Климова, А. А. Особенности и формы организации спортивной подготовки обучающихся в вузе / А. А. Климова, Е. И. Самусенкова, А. А. Вострикова // Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью «Международный институт перспективных исследований имени Ломоносова», 2024. – С. 11-13.

4. Невзорова, Е. В. Физическая культура и спорт как основы гармоничного развития студентов транспортного университета / Е. В. Невзорова // Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2025. – С. 176-178.

5. Тигрова, А. С. влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов в условиях дистанционного обучения / А. С. Тигрова, М. Е. Бударagina, П. Р. Липатихина // Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 1050-1056.