

УДК 796-02:613.86-057.87

*Культелеева Ж. А.*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры*

*Козлов М. Ю.*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры*

*Оренбургский государственный медицинский университет*

*Россия, Оренбург*

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА  
КАЧЕСТВЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В данной статье освещается вопрос влияния занятий физической культурой на организм и психоэмоциональное состояние студентов учебных учреждений. Рассмотрено, как физические упражнения оказывают воздействие на развитие и формирование личностных и коллективных качеств студента.

*Ключевые слова:* физическая культура, психодиагностика, личностные качества, физическое воспитание студентов, мотивация занятием физической культурой.

*Kulteleeva J. A.*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

*Kozlov M. Y.*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

*Orenburg State Medical University*

*Russia, Orenburg*

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON QUALITATIVE  
CHANGES IN PSYCHOEMOTIONAL CONDITIONS OF STUDENTS**

*Annotation:* This article highlights the issue of the influence of physical education on the body and psychoemotional state of students of educational institutions. It is considered how physical exercises have an impact on the development and formation of personal and collective qualities of a student.

*Key words:* physical culture, psychodiagnostics, personal qualities, physical education of students, motivation by physical education.

Занятия физической культурой в современных учебных учреждениях оказывают большое влияние на формирование личностных качеств молодых студентов. Становление характера и психологического портрета человека не заканчивается в детстве, развитие личности происходит всю жизнь. Физическая активность и спорт ставят перед собою цель выработать у молодого человека ответственное отношение к себе и воспитать в нем позитивные личностные качества. На занятиях физкультурой происходит постоянное взаимодействие со сверстниками, студенты вместе общаются и играют, выполняют физические упражнения, помогая и поддерживая друг друга. Благодаря такой совместной деятельности студенты воспитывают в себе чувство работы в команде, борются со своими страхами в общении и взаимодействии с другими людьми, что, в свою очередь, помогает им избавиться от одиночества и замкнутости в общении, пропадает неуверенность в себе. Параллельно с «вытеснением» негативных качеств, начинают развиваться и положительные, такие как ответственность, целеустремленность, пунктуальность и самостоятельность, необходимые для быстрой и спокойной адаптации студента к образовательной среде университета и дальнейшей трудовой деятельности.

Хорошо развитое физическое здоровье – это состояние организма, когда функции всех органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезнетворные изменения. Сидячий образ жизни все более и более сильно вписывается в повседневную жизнь студента. Комфортные условия и все более растущее качество жизни современного человека ото-

двигают физическую нагрузку и спорт на задний план. Давно известный факт, что организм слабеет, а мышцы атрофируются из-за отсутствия необходимой постоянной физической активности. Слабость мышечных волокон и костей человека сказывается на работе всех внутренних органов и систем организма человека самым отрицательным образом.

Ввиду широкого освещения этой проблемы и пропаганды здорового образа жизни все больше людей приходят к осознанию того, что регулярные занятия физической культурой и спортом необходимы не только для сохранения своего здоровья, но и для поддержания стабильного и правильного функционирования всего организма в целом.

Немаловажным фактом было и остается то, что физические нагрузки, в любых их формах, влияют также на психологические и эмоциональные показатели человека. Занятия физической культурой спасают молодых людей от стрессов и нервных срывов, оказывая положительное воздействие на умственное развитие и эмоциональную разгрузку студентов во время учебы. Психическое состояние является неотъемлемой частью здоровья любого человека, а тем более студента. Без нормализации психологического фона обучающемуся ВУЗа не достичь психической стабильности.

Уровень физической активности постоянно и в различных формах влияет на центральную нервную систему. Известно, что многие люди думают лучше при ходьбе, чем в сидячем или лежащем положении, как самые искусные ораторы склонны сопровождать свою речь жестикуляцией, а актеры же предпочитают учить свою роль во время хождений и легких прогулок.

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на человека, формируя не только волевые, но нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам применять их в учебе, труде, социальной и других видах дея-

тельности, а также в повседневной жизни и в семье. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Активность влияет на выработку таких гормонов, как андрогены, эстрогены, эндорфины, инсулин, тироксин, адреналин и глюкагон. Именно эти биологически активные соединения оказывают такое огромное влияние на все внутренние процессы, регулирующие жизнедеятельность человеческого организма. Они же значительно улучшают эмоциональное состояние.

Существуют множество различных мнений о влиянии на человека физических нагрузок и эмоциональных стрессов. Прежде всего, выделяется их позитивная роль, заключающаяся в подготовке к трудностям. В подтверждение этого приводятся сведения о том, что систематически тренирующиеся люди имеют более высокую социальную адаптацию и устойчивость к стрессам, чем те, кто не тренируется вовсе. С другой стороны, приводятся данные о том, что часть людей осознанно избегают регулярных, систематических физических нагрузок, считая их ненужными.

При систематических и регулярных физических нагрузках организм истощает энергетические резервы, приводит к снижению трудоспособности. Когда человек отдыхает его израсходованные биохимические и физиологические ресурсы восстанавливаются, трудоспособность приходит к первоначальному уровню. Если не будет очередной физической активности, то трудоспособность возвращается к исходному уровню, а при продолжительном перерыве опускается, ниже исходного уровня. Наблюдается явление детренированности организма.

Следует отметить, что развитие физических качеств и формирование двигательных навыков зависит от временного и содержательного компонентов обучения. Правильное решение задач программы физического вос-

питания обеспечивается совместным использованием всех перечисленных компонентов на каждом занятии физической культуры и спорта.

Действительно, сложность и многообразие персональных факторов не всегда берутся во внимание при составлении программы обучения. Основная программа адаптируется лишь для определенной группы студентов.

В процессе обучения определенной группы могут быть выявлены какие-либо основные особенности, учет которых позволит быстрее достигать поставленных целей.

Двигательные качества нераздельны с типологическими особенностями нервной системы (силой – слабостью, подвижностью – инертностью, уравновешенностью – неуравновешенностью нервных процессов), которые закладываются на генетическом уровне.

Комплексное применение средств психорегуляции более эффективно и результативно в сравнении с отдельно взятым методом. Однако не существует самого эффективного средства психической регуляции, как и не существует универсального средства, подходящего любому человеку.

Большинство методов и средств психологической подготовки, применяемой физической культуре и в спорте, можно использовать для оптимизации психологических условий двигательной активности.

Таким образом, можно сделать вывод о влиянии занятий физической культурой и спорта на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. Физическая культура и психологический компонент студентов неразрывно взаимосвязаны между собой – физические упражнения содействуют положительному прогрессу формирования положительных качеств личности, ее гармоничному развитию, а также служат барьером на пути возникновения и развития негативных черт характера. В процессе тренировок человек учится лучше управлять своими эмоциями, а также использовать навыки саморегуляции в различных сферах жизни. Занятия физкультурой, направ-

ленные на развитие силы, выносливости и ловкости усиливают проявление психической напряженности у студента. На студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Также снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливостью.

#### **Использованные источники:**

1. Ильин Е.П. «Психология спорта», 2006.
2. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. «Психология стресса и эмоционального выгорания» // Учебное пособие для студентов факультета психологии. Куйбышев, 2012.
3. Никифоров Г.С. «Психология здоровья» // Учебное пособие для ВУЗов. СПб.: Санкт-Петербург, 2006.
4. Раутман Э. «Как преодолеть стресс». М.: ТОО «ТП», 1998.
5. Учебник Коллектив авторов. «Психология физической культуры». 2017.