

Ведь несмотря ни на что, физическая культура была и остаётся основным способом сохранения нашей долгой и активной жизни. Нельзя не отметить достаточно существенные результаты на этом поприще, но это не предел. Стоит более активно продвигать культуру ЗОЖ по телевидению и интернету, более активно общаться и показывать реальные достижения спорта не только молодёжи, но и всему населению. Серьёзным подспорьем в данной сфере будут знаковые достижения спортсменов и команд, новые мировые рекорды.

### Список использованной литературы

1. Летние Олимпийские игры 2016 // Wikipedia [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние\\_Олимпийские\\_игры\\_2016](https://ru.wikipedia.org/wiki/Летние_Олимпийские_игры_2016) – Дата доступа: 28.03.2021.
2. Бельченко, Л. А. Физиология человека. Организм как целое : учебно-методический комплекс / Л. А. Бельченко, В. А. Лавриненко. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 232 с.

**О. В. Зайцева, П. А. Абрамович**  
г. Минск, БГУКИ

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Здоровье – это главная потребность человека, от которой зависит его способность к труду и гармоничное существование. Основным способом поддержания физического здоровья является ведение здорового образа жизни. В век технологий частой является ситуация, когда человек проводит основную часть дня в сидячем положении, вследствие чего возникает недостаток физической активности. Его можно восполнить искусственно, создавая себе физические нагрузки: к примеру, посещать спортзал либо занятия физической культурой в университете.

Однако наличие физического здоровья не определяет здоровье человека в целом. В связи с ростом количества людей, страдающих психическими расстройствами различного происхождения, на первый план выходит проблема психического здоровья. Эту проблему призваны решать соответствующие специалисты: психологи и психотерапевты. Физические нагрузки также могут выступать в качестве индивидуального способа саморегуляции, борьбы с психоэмоциональным выгоранием, особенно для студентов, имеющих плотный график учебы и не всегда способных в обычное время справляться с эмоционально напряженными ситуациями.

**Объект исследования:** занятия физической культуры в учреждении высшего образования.

**Цель исследования:** выявление зависимости между занятиями студентов физической культурой и изменениями в их психоэмоциональном состоянии.

**Гипотеза:** занятия физической культурой способствуют преодолению проблемы психоэмоционального выгорания, часто возникающего у студентов от долгой напряженной учебы, и тем самым способствуют улучшению общего психоэмоционального состояния.

**Задачи исследования:**

1. Определить сущность понятий «психическое здоровье», «психоэмоциональное выгорание» и выявить его причины.
2. Раскрыть механизм влияния занятий физической культурой в вузе на психоэмоциональное состояние студентов.
3. Обозначить возможные способы модернизации занятий физической культурой для увеличения положительного влияния на психоэмоциональное состояние студентов.

Можно выделить три вида здоровья: физическое здоровье — это естественное состояние организма, при котором нормально функционируют все его органов и системы; нравственное здоровье зависит от тех моральных принципов, определяющих жизнь человека в обществе: сознательное отношение к труду, стремление овладеть сокровищами культуры; психическое здоровье определяется состоянием головного мозга, качеством мышления, развитостью процессов внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств [3].

Некоторые ученые выделяют такой термин, как психоэмоциональное здоровье, объединяющий в себе психическое и эмоциональное здоровье. Эмоциональное здоровье определяется как состояние благополучия, позволяющее человеку гармонично функционировать в обществе, соответствовать требованиям повседневной жизни [2].

Напряженная работа без перерыва, в частности учеба в университете, в современных условиях часто является причиной психоэмоционального выгорания — эмоционального срыва, возникающего вследствие накопления отрицательных эмоций без их должного высвобождения. Его часто считают «профессиональной болезнью», присущей тем, кто работает в сфере «человек — человек»: медицинским и социальным работникам, священнослужителям и психологам, сотрудникам отделов опеки и т.п. Студенты также находятся в группе риска, поскольку они постоянно взаимодействуют друг с другом и с преподавателями. Симптомы психоэмоционального выгорания — эмоциональное и умственное истощение, снижение удовлетворения от выполняемой работы и физическим утомлением. Постоянное общение с людьми может стать прямой причиной выгорания из-за необходимости проявления при общении различных эмоций, не совпадающих с внутренним эмоциональным состоянием.

Физические упражнения в умеренном количестве оказывают положительное влияние на физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной системы, регулирует функцию внутренних органов, особенно системы кровообращения и дыхания. Физические нагрузки способствуют

формированию волевых, нравственных, психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание [1]. Во время занятий физической культурой происходит повышение устойчивости к стрессовым ситуациям и психоэмоциональному выгоранию в целом.

Утомление – состояние истощения организма, возникающее в результате напряжённой работы из-за недостаточной скорости протекания процессов восстановления [4]. Оно выражается в общем снижении работоспособности, хронической усталости, нарушении координации. Утомление возникает как предупреждение о перенапряжении организма.

Выделяют две фазы протекания утомления: компенсированная и некомпенсированная. В первой фазе понижение работоспособности может ощущаться незначительно, поскольку усталость одной системы организма компенсируется усиленной работой других. Некомпенсированная фаза начинается тогда, когда организм уже не в состоянии поддерживать прежнюю интенсивность работы и подключение резервных систем уже не влияет на увеличение интенсивности. Состояние постоянного напряжения организма студента возникает в период экзаменационной сессии.

Наиболее эффективным способом восстановления организма после утомления и переутомления является выполнение простейших физических упражнений, с помощью которых высвобождаются накопившиеся вследствие эмоционально-психического выгорания агрессивные эмоции, что благоприятно влияет на эмоциональное состояние [5].

Главным преимуществом получения полезной физической нагрузки студентами на занятиях физической культурой в университете является контроль за ходом занятий по стороны преподавателя, обеспечивающий как должный безопасный уровень загруженности упражнениями, наблюдение за текущим физическим состоянием, так и возможность оказания первой медицинской помощи в случае необходимости, выбор определенного комплекса упражнений по индивидуальным возможностям студента.

Современные учреждения высшего образования практикуют различные формы проведения занятий физической культуры и физической рекреации. К средствам физической культуры, помимо простых физических упражнений, можно отнести любую двигательную нагрузку: прогулки, пробежки, регулярные занятия в спортивном или тренажерном зале. На студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки.

Важным условием восстановления эмоционально-психического состояния является частая смена вида деятельности, что обусловлено некоторыми принципами: целостностью, системностью, учётом процесса формирования человеческих способностей, ориентация на возможности и интересы студента.

Одним из вариантов модернизации занятий физической культуры, соответствующих вышеотмеченным принципам, является предоставление

студентам возможности выбора вида физической активности на занятиях. На основе данной гипотезы, используя опыт МГПУ [5], был проведен эксперимент в УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств». Студентам был предложен выбор вида спорта или системы физических упражнений, расписания практических занятий. В результате были выбраны йога, фитнес, настольный теннис, чирлидинг, атлетическая гимнастика, волейбол, танцы. Затем студентам из экспериментальной и контрольной групп было предложено оценить с помощью баллов своё состояние до занятий и после по трём критериям: самочувствие, активность и настроение. В результате эксперимента по всем трём критериям в экспериментальной группе был обнаружен прирост баллов в сравнении с контрольной группой. Студенты оценивали своё состояние по 10-ти бальной системе перед началом занятия и по итогу занятия в течение всего периода обучения. Прирост баллов по самочувствию в экспериментальной группе составил 3,8 балл, в контрольной – 1; по активности: 3,4 – в экспериментальной, 0,75 – в контрольной; по настроению: 1,9 – в экспериментальной, 0,9 – в контрольной. Кроме того, посещаемость занятий в экспериментальной группе составила 75,3% за весь учебный год, а в контрольной – всего 54,8%.

Эксперимент позволяет сделать вывод, что возможность самостоятельного выбора физической активности студентами на занятиях физической культуры в учреждениях высшего образования способствует улучшению эффективности занятий в аспекте нормализации психоэмоционального состояния студентов, повышает интерес студентов к занятиям физической культурой в целом.

**Выводы.** Занятия физической культуры как контролируемый вид физических нагрузок способствуют преодолению психоэмоциональных проблем студентов, возникающих в связи с напряженной работой и постоянным социальным взаимодействием, а также способствуют улучшению общего физического состояния организма.

Усовершенствовать занятия физической культуры в учреждении высшего образования представляется возможным с помощью предоставления студенту выбора желаемой физической активности, что положительно сказывается на самочувствии и настроении занимающихся.

### Список использованной литературы

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В. Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 8 (1). – С. 51–53.
2. Глобенко, Р. Р. Влияние качества физической рекреации студентов на уровень их физического развития и психоэмоционального состояния / Р. Р. Глобенко // Наука и образование сегодня. – 2016. – № 9 (10). – С. 81–84.
3. Колесник, Ю. А. Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности / Ю. А. Колесник // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – № 5. – С. 124–128.