

Рябцева И. А., студент 232 группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Брановицкая А. А.,  
старший преподаватель

## **ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

Ни для кого не секрет, что физическая культура благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Мы рассмотрим причины и использование этого фактора в улучшении общего состояния студента.

Актуальность работы определяется следующими фактами: современная жизнь полна стресса, с которым люди не всегда умеют справляться: переедают, прибегают к вредным привычкам, занимаются самобичеванием, теряют мотивацию к учебе или еще больше нагружают себя работой. Из-за этого развивается бессонница, понижается иммунитет, появляется ряд проблем со здоровьем.

Цель работы – выявить влияние физической активности на состояние психики человека, студента в частности.

Гипотеза: регулярные занятия физической культурой помогают людям позитивно воспринимать окружающую действительность. Физическая активность положительно влияет на физическое и психическое здоровье, а также улучшает качество жизни, что влияет на успеваемость студента.

Задачи:

1. Определить, какие биологические процессы происходят после физической нагрузки.

2. Выявить, как занятия физической культурой влияют на организм.

3. Изучить, как занятия физической культурой влияют на психоэмоциональное состояние человека.

Положительное воздействие физических нагрузок на организм известно с древних времен: греки, египтяне, спартанцы и другие народы придавали большое значение физической культуре, направленной на развитие состояния тела человека, наряду с трудовой и даже обрядовой деятельностью, целью которых было получение материального и духовного результатов. Искусство укрепления плоти и спортивной игры всегда было близко людям, поэтому физическая культура и спорт имеют многовековую историю.

Почему люди столько лет развивают и даже воспевают в литературе и искусстве физическую культуру? Ответ кроется в неразрывной связи психологического и физического здоровья. Любая активная работа мышц способствует ускорению кровотока, что повышает эффективность насыщения органов, в том числе головного мозга, кислородом [4, с. 13].

Несомненно, состояние мозга имеет прямое влияние на все функции нашего организма, поэтому очень важно, поддерживая мозговую деятельность в тонусе, не забывать давать возможность организму отдохнуть и насытиться мгновениями безмятежности. При физических нагрузках мысли направлены в основном на технику выполнения упражнения, дыхания и на степень напряжения мышц, общие ощущения в теле. В это время мы отвлекаемся от рутины, привычных тревог и работы, позволяем расслабиться нервной системе, поэтому снижается уровень тревожности и эмоционального напряжения (подавленные стыд, агрессия, печаль и др.).

В 1970 году было проведено исследование, в котором участвовали две группы молодых людей, находящихся в сильном стрессовом состоянии. Одна из групп занималась физическими нагрузками, а другая вела свой обычный образ жизни. Установили, что именно тем людям, которые на протяжении эксперимента были в группе посещения физических занятий, быстрее удавалось выйти из стрессового состояния и снизить тревожность [1].

Согласно более поздним исследованиям, физические нагрузки влияют и на отдельные части мозга. Гиппокамп – кроме прочих функций, напрямую отвечает за формирование эмоций, запоминание информации и переход ее из кратковременной памяти в долговременную [3]. С улучшением физической формы гиппокамп увеличивается в размерах, что прямо влияет на его работоспособность – переработку и запоминание информации [1]. Учебные занятия и усвоение новой информации, в сочетании с физическими тренировками влияют на степень ответственности и самоорганизации человека, что в свою очередь повышает производительность труда, умственную и физическую выносливость организма.

Физические упражнения способствуют выбросу эндорфина – гормона, направленного на притупление боли, ослаблению стресса за счет снижения уровня кортизола, и улучшению настроения. Изменение уровня этих гормонов приводит к состоянию эйфории, поэтому после занятий физкультурой человек чувствует не только приятную усталость, но и прилив энергии, приподнятое настроение. Другие положительные последствия рациональных тренировок: укрепление иммунитета, улучшение сна и метаболизма, повышение эффективности работы многих органов и систем организма [2].

Умеренные занятия физической культурой вызывают «позитивные» проявления стресса. Это происходит за счет выработки адреналина и норадреналина. Расширяются кровеносные сосуды, соответственно увеличивается поступление кислорода ко всем органам и тканям, повышается способность мускулатуры к сокращению, значительно возрастают возможности и ресурсы организма на некоторый период. При этих условиях повышается работоспособность, выносливость. Для получения указанных полезных эффектов важно соблюдать индивидуальную переносимость физических нагрузок [5].

Можно сделать вывод, что занятия физической культурой в первую очередь благоприятно влияют на здоровье тела человека. Психоэмоциональное состояние каждого из нас, исключая жизненный опыт, в значительной степени зависит от уровня определенных гормонов. На это, среди прочих условий, влияют внешние факторы: режим сна, питания (регулярные занятия спортом должны сопровождаться сбалансированным питанием, которое зависит от индивидуальных биологических особенностей и предпочтений), общее здоровье. На психологическое состояние также влияет ощущение себя и своих способностей: от улучшения персональных характеристик повышается самооценка. Физическая активность дает возможность снизить психологическое напряжение, справиться с эмоциями, избежать стресса.

Регулярные занятия физической культурой помогают людям чувствовать себя более уверенно и энергично. Эта уверенность распространяется на все аспекты жизни, включая учебную и социальные стороны, которые так волнуют любого студента. Кроме того, физическая активность может помочь нам более внимательно относиться к происходящему вокруг нас. Во время занятий физической культурой мы

настраиваемся на координацию частей своего тела, учимся чувствовать и контролировать движения. Концентрация внимания во время выполнения упражнений может способствовать более совершенному восприятию окружающего мира, что повышает запоминание материала, улучшает результаты тестовых и практических работ. Мы можем стать более осознанными в своих действиях по отношению к окружающим. Наконец, регулярные занятия физической культурой могут помочь нам лучше понимать связь между телесной и умственной деятельностью. Мы можем осознать, что физическая активность влияет на наше настроение и эмоции. Это понимание помогает лучше управлять своими мыслями и переживаниями, что позволяет направить больше сил и внимания на учебу.

Все вышеперечисленные факторы показывают значение физической культуры в формировании здорового и счастливого человека, готового к новым свершениям и открытиям. Рациональная регулярная физическая нагрузка в соответствии с потребностями и возможностями конкретного индивидуума позволит постепенно вливаться в поток слаженной работы тела и сознания, поможет прийти ко всем поставленным целям. Действительно счастливый человек будет с большей вероятностью открыт окружающим возможностям, у него будут силы и энергия на покорение новых вершин. Необходимый для этого ресурс обеспечивает физическая культура.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Касинян, Т. К. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека [Электронный ресурс] / Т. К. Касинян // 4-я Всероссийская научная конференция перспективных разработок

молодых ученых. Том 3. – Юго-Западный государственный университет, Московский политехнический университет, Курск, 2020. – Режим доступа – <https://elibrary.ru/item.asp?id=42627620>. – Дата доступа: 13.03.2023.

2. Корнеева, Д. В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека [Электронный ресурс] / Д. В. Корнеева, А. П. Ермолаев // II Всероссийская методико-практической конференция. Петрозаводск, 2021. – Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), Петрозаводск, 2021. – Режим доступа – <https://elibrary.ru/item.asp?id=45650231>. – Дата доступа: 13.03.2023.

3. Кроткова, Ф. А. Факторы модуляции памяти при лучевом воздействии на гиппокамп [Электронный ресурс] / Ф. А. Кроткова, А. Ю. Кулёва, М.В. Галкин, М. Ю. Каверина, Ю. В. Струнина, Г. В. Данилов // Национальный медицинский исследовательский центр нейрохирургии им. Академика Н.Н. Бурденко Минздрава России, Москва, 2021. – Т. 13, В. 4 – С. 6 – 15. – Режим доступа – <https://elibrary.ru/item.asp?id=46488727>. – Дата доступа: 12.03.2023.

4. Пеняева, С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С. М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2. – С. 12 – 16.

5. Харченко, В. В. Влияние адреналина на организм человека [Электронный ресурс] / В. В. Харченко, В. С. Польской, А. Е. Кондаурова // ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава РФ, Курск, 2022. – Режим доступа: <https://www.elybrary.ru/item.asp?id=49532113>. – Дата доступа: 08.05.2023.