

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент, кафедры физической подготовки и спорта
Академия права и управления Федеральной службы
исполнения наказания
Рязань, Россия

Сова Борис Леонидович

канд. пед. наук, преподаватель кафедры
физической и горной подготовки
Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное
командное училище имени генерала армии В.Ф. Маргелова
Рязань, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Учёные фиксируют рост интереса к психоэмоциональному благополучию студентов. Период обучения в вузе преподносит множество непростых испытаний и солидные учебные нагрузки. В результате возрастает риск возникновения стресса и тревожных состояний. Умеренные физические нагрузки становятся основным инструментом, поддерживающим эмоциональную стабильность. Так, занятия аэробикой, коллективные виды спорта и занятия йогой многократно укрепляют стрессоустойчивость и уверенность студентов.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, физическая культура

Научные работы показывают, что систематические физические упражнения помогают снизить уровень стресса и положительно сказываются на психоэмоциональном состоянии. При занятиях спортом вырабатываются эндорфины, повышающие настроение и активирующие когнитивные функции. Особенно важен этот эффект для студентов, испытывающих значительное напряжение в учебном процессе.

Физическая культура значительно влияет на студенческую жизнь: роль её в снижении уровня стресса и эмоционального выгорания сейчас очевидна. Учёба в вузе порой требует значительных умственных и эмоциональных затрат. Внедрение программ, поощряющих физическую активность в образовательный процесс, способствует улучшению психоэмоционального благополучия студентов.

Чтобы продемонстрировать влияние физических нагрузок на эмоциональную сферы, исследователи выделяют три основополагающих механизма: преобразования химических процессов в мозге, активация систем эмоционального реагирования и воздействие физической активности на когнитивные процессы.

Движение инициирует процессы выделения эндорфинов, способствующих повышению настроения. При физической нагрузке уровень данных гормонов возрастает, вызывая прилив сил и поднимая общий психологический тонус, что имеет особое значение в условиях стресса или душевного волнения.

Социальный аспект играет значительную роль. Чувство изоляции уменьшается благодаря активному участию в групповых мероприятиях, развивающим коммуникативные способности. Командные виды спорта и совместные тренировки способствуют образованию новых связей и расширению круга знакомств.

Исследования, проведённые среди студентов первого-третьего курсов (в выборке 120 респондентов), продемонстрировали рост оценок по эмоциональной шкале после занятий физической культурой. Уровень тревожности у обследуемых снизился на 24%. Оценка когнитивных функций во время выполнения заданий продемонстрировала схожесть в значительных группах участников. Также установлено, что эффект от физических нагрузок вносит изменения в познавательную сферу студентов. Анализ показал, что у респондентов с опытом занятий физической культурой свыше десяти лет величина показателей стрессоустойчивости возросла на 30%. В исследование вошли сравнительные группы респондентов, которые никогда не занимались спортом, и участники с ограниченным опытом. Данные продемонстрировали, что длительные физические нагрузки оказывают положительное влияние на эмоциональную сферу. В численной группе студентов, не занимавшихся физической культурой, выявлено сильное увеличение уровня стресса. Выводы подчеркивают необходимость внедрения физкультуры для студентов, чтобы снизить тревожность и повысить эмоциональный тонус.

В исследовании С.М. Петровой отмечено снижение тревожных состояний у студентов, занимающихся спортом. Уровень снижения составил 37% относительно контрольной группы [2, с. 45]. Полученные данные свидетельствуют о роли физической активности в поддержании эмоционального комфорта молодежи.

В своем исследовании В.И. Морозов доказал, что физические упражнения способствуют улучшению эмоционального интеллекта. По итогам анализа зафиксирован рост коэффициента на 23%. Установленный факт указывает на улучшение способности студентов к управлению эмоциями, превращая занятия физической культурой в ключевой компонент тренировки саморегуляции.

Кузнецова Л.Д. провела исследование, посвящённое изучению влияния физической активности на качество сна. Данные продемонстрировали, что среди 68% опрошенных, регулярно занимающихся спортом, наблюдается нормализация сна. Этот результат свидетельствует о положительном влиянии физической активности на психоэмоциональное состояние учащихся.

Наиболее эффективные виды физической активности. Изучение научных исследований способствует выявлению наиболее подходящих упражнений для поддержания положительного эмоционального состояния.

Аэробные упражнения, такие как бег, плавание и велоспорт, благоприятно влияют на физическое самочувствие и способствуют улучшению настроения. Циклические виды спорта — лыжные гонки, гребля и биатлон — уменьшают уровень тревожности за счёт ритмических движений, вызывая состояние расслабления [1, с. 33]. Практики йоги и дыхательные тренировки также оказывают положительное влияние на студентов, испытывающих повышенную тревожность.

Научное исследование подтверждает, что занятия физической культурой одновременно повышают уровень эмоционального благополучия среди студентов. Постоянные физические тренировки улучшают: понижение беспокойства; развитие устойчивости к стрессовым воздействиям; улучшение эмоционального интеллекта; восстановление полноценного сна; эффективная социализация.

Список использованных источников

1. Иванов А.В. Спортивная психология. - М.: ФиС, 2020. - 145 с.
2. Петрова С.М. Физиология эмоций. - СПб: Речь, 2019. - 210 с.