

Черная Ангелина Дмитриевна

студентка

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА
НА ПРИМЕРЕ БОЛЬШОГО ТЕННИСА**

Аннотация: в статье определяется положительное влияние большого тенниса на психологическое и эмоциональное состояние студентов. Приводится некоторый ряд упражнений большого тенниса. Авторы рассматривают положительные характеристики данного вида спорта с целью внедрения его в вузы ради благоприятного влияния тенниса на психологическое состояние студентов.

Ключевые слова: большой теннис, спорт, здоровье, студенты, психологическое состояние, эмоциональное состояние, стресс.

Появление физической активности в жизни человека произошло еще с давних времен, несмотря на это, спорт не теряет своей актуальности по сей день. Сегодня современный человек уже не представляет свою повседневность без спорта, так как этот вид деятельности стал очень важной частью жизни для большинства населения.

Причины такой привязанности к физической активности крайне разнообразны: приятное время препровождение, поддержание тела в тонусе, предотвращение заболеваний, здоровый сон и общее улучшение психологического и эмоционального состояния человека.

Последний пример занимает особую нишу в жизни человека. В частности, эта тема затрагивает такую прослойку населения, как студенческая молодежь, так как именно студенты больше всего подвержены различным заболеваниям и

эмоциональной нестабильности из-за того, что большую часть времени данная возрастная группа посвящает учебе [2].

Влияние стресса на человека несет в себе крайне негативный характер. Когда уровень стрессовой нагрузки становится чрезмерным, человек сталкивается с рядом негативных последствий. Его работоспособность снижается, общение с окружающими становится сложным, а взаимодействие с другими людьми затрудняется. В таких ситуациях могут проявляться негативные эмоции: агрессивность, тревога, страх, враждебность. В некоторых случаях стресс приводит к параличу действий, заторможенности, апатии или депрессивным состояниям [6].

Студент испытывает стресс, вызванный повышением нагрузок во время образовательного процесса. При этом эмоциональная нестабильность проявляется не только во время проведения лекционных и практических занятий, но и вне учебного процесса. Учащиеся часто испытывают беспокойство и тревогу без видимых причин, а их настроение характеризуется резкими перепадами: от бурной радости и восторга до апатии и безразличия [1].

В стрессовой ситуации организм вырабатывает адреналин и норадреналин – гормоны, которые мобилизуют его на выживание. Эти гормоны являются ключевыми регуляторами адаптации, они быстро переводят организм из спокойного состояния в активное, зачастую на длительное время. Высокая концентрация адреналина и норадреналина негативно влияет на работу сердца, вызывая учащенное сердцебиение. У человека, не привыкшего к таким нагрузкам, сердце может работать на пределе своих возможностей, что чревато негативными последствиями.

Существует множество способов борьбы со стрессом и эмоциональной нестабильностью, и в числе таких способов присутствует физическая нагрузка. Физические упражнения естественным образом помогают справиться с такими негативными воздействиями. Физическая активность снижает выработку адреналина, способствуя восстановлению химического равновесия в организме. Таким образом, занятия спортом дают возможность эффективнее переносить эмоциональные нагрузки [6]. Интенсивные физические нагрузки приводят к

улучшению снабжения тканей головного мозга кислородом, вследствие чего улучшается общее состояние нервной системы [3].

В качестве примера физической нагрузки, способной улучшить эмоциональное состояние студентов, рассмотрим довольно популярный спорт – большой теннис. Большой теннис имеет наименьшее количество противопоказаний, оказывает положительное влияние на организм человека, поэтому может быть использован как средство укрепления здоровья и положительно влиять на эмоциональное состояние человека.

Игра в большой теннис является эффективным средством для физического развития и поддержания физической формы. Активные движения, прыжки и увеличение частоты сердечных сокращений, характерные для данного вида спорта, стимулируют выработку эндорфинов, нейропептидов, обладающих обезболивающим и стимулирующим эффектом, также известных как «гормоны счастья». Эндорфины способствуют повышению настроения и снижению уровня стресса, что положительно сказывается на психическом состоянии и способствует переключению внимания на позитивные аспекты [5].

Игра на теннисном корте требует активного участия мозга в процессе анализа игровой ситуации, предвидения действий соперника и принятия решений. Этот процесс стимулирует развитие способности к концентрации внимания, пространственного мышления, улучшает память и способствует восстановлению психического баланса. Погружение в игру служит эффективным механизмом отвлечения от повседневных проблем и тревог, способствуя снижению уровня стресса [4].

Теннис, как и многие другие виды спорта, требует от спортсменов не только физической подготовки, но и развитых навыков управления эмоциями и стрессом. В процессе игры спортсмен сталкивается с ситуациями, требующими принятия быстрых решений под давлением, и сохранения концентрации в условиях повышенной нагрузки. Постепенное развитие и совершенствование навыков управления эмоциями, тренируемое во время игры в теннис, позволяет спортсмену приобрести психологическую устойчивость и научиться сохранять спокойствие в сложных ситуациях, включая неудачи. Приобретенные в процессе игры

навыки эмоционального контроля могут быть перенесены в повседневную жизнь, способствуя более эффективному управлению стрессом и повышению общей адаптивности в различных жизненных ситуациях [4].

Исследование личностных качеств теннисистов, достигших успеха и не добившихся значительных результатов, показало, что ключевым фактором успеха является сочетание эмоциональной устойчивости, интеллекта, твердого характера и экстравертного типа личности.

Е.Г. Панова – российская легкоатлетка, подчеркивает, что для становления успешного спортсмена недостаточно только теоретических знаний и практической подготовки. Важно также учитывать закономерности развития физических и психических способностей спортсменов [3].

К сожалению, большой теннис не так распространен в университетской среде, как любой другой вид спорта. Не каждый вуз имеет средства для установления на территории специализированных кортов. Однако существует возможность внедрения упражнений или элементов большого тенниса в занятия физической культурой.

Вот некоторые упражнения. Разминка: 5–15 махов прямыми руками вверх, в стороны или круговых движений. Повороты головы вправо-влево (4–8 раз), медленные и плавные. Наклоны вперед и в стороны (5–15 раз), касаясь пола ладонями или кончиками пальцев. Скручивающие движения туловища вправо-влево.

Упражнения с ракеткой: Круговые движения ракеткой большого радиуса (от плеча) перед собой и в сторону, вытянув руку.

Из специальных упражнений для теннисиста наиболее подходящими являются эстафеты, а также упражнения с граненым мячом [7].

Большой теннис – это спортивная дисциплина, которая доступна людям любого уровня физической подготовки. Отсутствие жестких ограничений делает его привлекательным для широкой аудитории, такой как студенческая молодежь. Занятия большим теннисом способствуют не только укреплению психологического здоровья, но и физическому развитию. Игра развивает координацию, ловкость, выносливость, а также тренирует концентрацию и дисциплину, стимулирует усиленное

кровообращение, что приводит к положительному влиянию на общее состояние нервной системы, повышая ее функциональность и стрессоустойчивость.

Список литературы

1. Барсукова Е.В. Анализ этиологических факторов эмоциональной нестабильности у школьников и студентов в контексте образовательных нагрузок и пути их нивелирования / Е.В. Барсукова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – С. 254.
2. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления / А.А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – С. 12.
3. Иванов В.Д. Большой теннис как вид спорта / В.Д. Иванов, Ю.С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – №4. – С. 32, 33. DOI 10.47475/2500-0365-2021-16405. EDN TJTTQY
4. Польза большого тенниса для организма и психики человека // Tennis Store [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tennis-store.ru/blogs/blog/polza-bolshogo-tennisa-dlya-organizma-i-psikhiki-cheloveka> (дата обращения: 30.09.2024).
5. Польза тенниса для здоровья человека // НМИЦ ТПМ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/polza-tennisa-dlya-zdorovya-cheloveka.html> (дата обращения: 30.09.2024).
6. Степанов Е.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости / Е.В. Степанов // Актуальные проблемы государственных и естественных наук. – 2017.
7. Шестакова Г.П. Использование специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов / Г.П. Шестакова // Наука-2020. – 2020. – С. 143.