

Будаева Екатерина Юрьевна

студентка

Научный руководитель

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

СТУДЕНТА АГРАРНОГО ВУЗА

Аннотация: современное высшее образование, в том числе в аграрных вузах обладает высокой интенсивностью. Учебный процесс сочетает в себе помимо теоретической подготовки еще и практические работы, сезонные нагрузки. Это требует освоения дополнительных навыков. Студенты аграрных вузов сталкиваются с дополнительным стрессом, связанным с длительными стажировками на сельскохозяйственных предприятиях, физическим трудом в сложных погодных условиях, а также с психологическим давлением, связанным с необходимостью совмещать учебу и практическую деятельность. Переутомление может привести к эмоциональному выгоранию и возникновению проблем со здоровьем. В результате снижается академическая успеваемость, растет уровень тревожных и депрессивных расстройств. В данной связи очевидна необходимость исследования вопроса, связанного с влиянием занятий спортом на психоэмоциональное состояние студентов аграрных вузов.

Ключевые слова: спорт, психоэмоциональное состояние, высшее образование, аграрный вуз.

Психоэмоциональное состояние студентов представляет собой комплекс взаимосвязанных эмоциональных когнитивных и мотивационных характеристик личности. Оно отражает уровень адаптации к учебной и социальной среде. В структуру данного состояния входят такие компоненты как уровень стресса,

тревога, депрессивные проявления, учебная и профессиональная мотивация. Указанные составляющие в совокупности определяют успешность обучения и субъективное благополучие студента. Стресс зачастую бывает связан с учебной нагрузкой, контрольными заданиями и мероприятиями, необходимостью подтверждать свою компетенцию. В результате студент постоянно пребывает в состоянии тревожности. У него могут формироваться депрессивные состояния, эмоциональное выгорание. Мотивация к обучению, внутренняя познавательная мотивация, а также мотивация достижения представляют собой защитные ресурсы, которые позволяют лучше переносить психоэмоциональное напряжение, а также эффективно справляться с трудностями [1].

Особенности психоэмоционального состояния обусловлены спецификой профессиональной подготовки. Она выражается в том, что аудиторные занятия сочетаются с практическими, учебно-производственные работы носят сезонный характер, предусматривают использование значительной доли труда. У многих студентов в течение семестра формируется высокий устойчивый уровень стресса. Стресс оказывает влияние на концентрацию внимания, мотивацию и общее самочувствие. Большая учебная нагрузка и неуспеваемость служат главными причинами страха.

Для аграрных специальностей данные факторы дополнены необходимостью проводить практические занятия в сельской местности, адаптироваться к новым видам работы, претерпевать влияние климатических и производственных факторов. В результате состояние утомления может усугубляться, повышается риск эмоционального выгорания. Чрезмерная учебная нагрузка, дефицит сна, нерегулярное питание и недостаточная физическая активность служат ключевыми факторами риска. Все перечисленные обстоятельства в своей совокупности формируют психоэмоциональное напряжение, при котором требуется вести поиски ресурсов для устранения. Физическая активность рассматривается в качестве одного из таких способов [2].

Физическая активность и спорт представляют собой мощный регулятор психоэмоционального состояния. Она оказывает воздействие на нейрохимические,

физиологические и психологические механизмы. Регулярные занятия обеспечивают повышение уровня эндорфинов, которые являются естественными опиоидами. В результате снижается уровень боли и стресса, улучшается настроение и мотивация. Наряду с этим происходит снижение уровня кортизола, который называют «гормоном стресса». Это способствует восстановлению эмоционального равновесия, стимуляции нейропластичности, росту гиппокампа и префронтальной коры. Данные зоны отвечают за память, принятие решений и контроль эмоций.

Оптимальными для студентов аграрных вузов являются такие виды спорта, которые позволяют учить специфику обучения и инфраструктуры. Командные дисциплины, например, волейбол и футбол оказывают положительное влияние на развитие социальных связей. Индивидуальные практики, например, бег, йога, силовые тренировки удобны для самостоятельных занятий в полевых условиях или в общежитии. К сельской местности адаптированы такие нагрузки как лыжи, велоспорт. Они позволяют использовать природный ландшафт, а также использовать благоприятный эффект пребывания на свежем воздухе [3].

О пользе физических нагрузок говорят и мета-анализы. Умеренные физические нагрузки снижают риски депрессий и тревоги. Аэробные нагрузки выступают как средство лечения легких форм депрессий.

Спортивные занятия оказывают влияние на психоэмоциональное состояние студентов аграрных вузов. Те из студентов, кто регулярно занимались волейболом, бегом, йогой, и те, кто не принимал участие в спортивных программах показывали разные результаты. По результатам анкетирования для ситуативной оценки уровня личной тревоги, а также удовлетворенностью жизнью, были установлены следующие результаты. У тех, кто регулярно занимался спортом, уровень тревоги снизился в связи с естественной адаптацией. У группы студентов, не принимавших участие в занятиях спортом, уровень удовлетворенности жизнью остался прежним, а уровни тревоги и депрессии не изменились. Это говорит о положительном влиянии спорта, в том числе, в условиях аграрного вуза, где физическая активность компенсирует сезонные стресс-факторы [4].

Практические меры, направленные на интеграцию спорта в аграрные вузы связаны, прежде всего, с созданием спортивных секций на основе инфраструктуры высшего учебного заведения. В таких секциях проводятся занятия волейболом, футболом, устанавливаются беговые дорожки, а также залы для йоги, которые адаптированы в соответствии с текущим сезоном.

Физическая нагрузка должна быть включены в учебный план в качестве обязательного модуля. Это позволит увеличить вовлеченность студентов, а также обеспечит сочетание занятий спортом и физических нагрузок. Оптимальная модель программы предусматривает использование цикла, согласно которому 150 минут умеренной физической активности предусматривают три занятия по 50 минут, либо 2 групповых занятия, либо 1 индивидуальное. При этом проводится постоянный мониторинг психоэмоционального состояния путем использования онлайн-опросников. В программе предусмотрены вводный, основной и итоговый модули. К участию в таких программах привлекаются тренеры и психологи. Эффективность таких занятий может быть повышена за счет интеграции с мобильными приложениями для трекинга активности.

Вуз организует спортивные занятия путем создания специализированного отдела. Руководство им осуществляют проректор по воспитательной работе или декан спортивного факультета. Отдел разрабатывает ежегодный план с учетом учебного календаря. Зимой акцент должен быть сделан на волейбол, йогу, а летом на бег, велоспорт. Расписание интегрируется в деканат. Группы формируются по 15–20 человек с учетом специальностей, с возможностью онлайн-трекинга. Занятия следует начинать с диагностики. Сначала проводится входное анкетирование, происходит деление на подгруппы в зависимости от уровня подготовки. Занятия проводят сертифицированные тренеры [5].

Таким образом, спорт в условиях аграрного вуза выступает не второстепенным, а ключевым ресурсом поддержания психоэмоционального здоровья студентов. Интенсивный учебный процесс, сочетает аудиторные занятия с полевой практикой и физическим трудом, влечет устойчивое психоэмоциональное напряжение, которое проявляется в росте тревожности, утомлении, снижении

мотивации и риске эмоционального выгорания. Регулярная физическая активность обеспечивает компенсаторную и профилактическую функции, снижает нагрузку на нервную систему и способствует сохранению работоспособности.

Анализ теоретических представлений о психоэмоциональном состоянии студентов позволяет сделать вывод, о том, что стресс, тревога и депрессивные проявления тесно взаимосвязаны с уровнем учебной мотивации. В аграрном вузе к типичным академическим стрессорам добавляется необходимость включения в практическую деятельность. Это усиливает психоэмоциональное напряжение и повышает необходимость использования внутренних и внешних ресурсов саморегуляции. Физическая активность служит универсальным регулятором, который оказывает воздействие на эмоциональную сферу, когнитивные процессы и мотивацию [6].

Физиологическое воздействие спорта подтверждает его особую роль в поддержании психоэмоционального здоровья. Регулярные занятия способствуют повышению уровня эндорфинов, серотонина и других медиаторов «хорошего самочувствия», снижают концентрацию кортизола, улучшают качество сна, а также стимулируют нейропластичность. Это положительно отражается на памяти, внимании и способности к принятию решений. Для студентов, чья учебная деятельность требует устойчивой концентрации и быстрой адаптации к меняющимся условиям, эти эффекты приобретают не только оздоровительное, но и академическое значение. Таким образом, спорт становится не только формой досуга, но и инструментом повышения эффективности обучения [7].

Практические рекомендации по организации спортивных программ в аграрном вузе показывают, что при грамотном управленческом и методическом подходе спорт может быть органично встроен в образовательный процесс [8].

Таким образом, влияние спорта на психоэмоциональное состояние студентов аграрного вуза носит комплексный характер и проявляется на уровне физиологических, психологических и организационно-педагогических процессов. Регулярные занятия спортом способствуют снижению стресса, тревоги и риска депрессивных состояний, повышают удовлетворенность жизнью, усиливают

учебную и профессиональную мотивацию. Институционализация спортивных программ в структуре аграрного вуза позволяет превратить индивидуальную физическую активность в системный инструмент профилактики психоэмоциональных нарушений и повышения качества подготовки будущих специалистов аграрного профиля. В долгосрочной перспективе это способствует не только улучшению здоровья студентов, но и укреплению кадрового потенциала агропромышленного комплекса за счет более устойчивых, мотивированных и адаптированных выпускников.

Список литературы

1. Бурякова Н.С. Влияние занятий физической культурой на эмоционально-психологическое состояние студентов / Н.С. Бурякова, Л.А. Трухачева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С. 45–52.
2. Беляева Л.А. Экспериментальное исследование влияния занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности: дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Беляева. – М., 2018. – 180 с.
3. Горбацевич А.В. Изменение психоэмоционального состояния студентов под влиянием занятий физической культурой / А.В. Горбацевич // Вестник Белорусского государственного университета. Серия 4: Физическая культура. – 2023. – №1. – С. 12–20. – EDN EWRUXN
4. Лекомцева А.С. Влияние спорта на психологическое, физическое и эмоциональное состояние студентов СурГПУ / А.С. Лекомцева // Вестник СурГУ. – 2023. – №2. – С. 67–74.
5. Ромашов А. Влияние физической активности на развитие психоэмоциональной устойчивости студентов / А. Ромашов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – Т. 30. №1. – С. 15–22.
6. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер, Р.Л. Горсуч // Психология стресса: избр. психол. труды. – М.: Владос, 2003. – С. 56–78.

7. Динер Э. Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS): метод. пособие / Э. Динер // Психологическая диагностика. – М.: Институт психологии РАН, 2000. – С. 112–120.

8. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.