

**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 аудиторские 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 стрессе, 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 учесть 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 создание специализированного отдела. Руководство им осуществляет 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. Горбачевич А.В. Изменение психоэмоционального состояния студентов под влиянием занятий физической культурой / А.В. Горбачевич // 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.