

Соболевская Елизавета Алексеевна

бакалавр, студентка

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов. Анализируются физиологические и психологические механизмы положительного вклада физической активности в снижение уровня тревожности, стресса и депрессивных состояний, а также улучшение когнитивных функций и качества сна. Особое внимание уделяется рекомендациям по внедрению физической активности в повседневную жизнь студентов для повышения их психологического благополучия и учебной мотивации.

Ключевые слова: стресс, студенты, физическая активность, социализация, когнитивные функции, тревога, психоэмоциональное состояние, мотивация, групповые тренировки.

Введение. Современная система высшего образования предъявляет высокие требования как к умственной, так и к эмоциональной нагрузке студентов. Эмоциональное состояние студентов в процессе обучения играет важную роль, определяя их способность к адаптации, обучению и социализации. В таких условиях важным инструментом для поддержания психоэмоционального равновесия является физическая культура. Ее влияние выходит за рамки традиционных представлений о пользе для здоровья, включая более глубокое воздействие на психоэмоциональные процессы, самооценку и мотивацию студентов. Регулярные

физические нагрузки оказывают не только оздоровительное, но и значительное позитивное влияние на эмоциональное состояние молодежи [5].

Психоэмоционально состояние студентов в значительной степени определяется их уровнем физической активности. Регулярные занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают уменьшить уровень стресса, тревоги и депрессивных состояний. Физическая нагрузка ускоряет обменные процессы в организме, улучшает кровообращение и кислородное обеспечение мозга, что положительно влияет на когнитивные функции и эмоциональное состояние.

Помимо физиологических эффектов, физическая активность существенно влияет на такие аспекты, которые важны для психоэмоционального баланса.

Так физическая активность благоприятно влияет на качество сна, что напрямую связано с психоэмоциональным состоянием человека. Спортивные занятия помогают нормализовать биоритмы, сокращают симптомы бессонницы и способствуют лучшему восстановлению организма. Это особенно актуально для студентов, чей режим дня нарушается из-за экзаменов и постоянной учебы. Улучшение кровообращения и поступления кислорода в мозг положительно сказывается на концентрации, памяти и скорости обработки информации, что помогает студентам лучше справляться с учебной нагрузкой и улучшать успеваемость.

Занятия спортом на свежем воздухе оказывают дополнительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Прогулки, бег или йога на открытом воздухе помогают снизить уровень тревожности, снять напряжение и улучшить общее состояние нервной системы.

Социальный аспект физической активности также имеет большое значение для психологического благополучия. Групповые тренировки, участие в командных играх и спортивных мероприятиях создают возможности для общения, развития коммуникативных навыков, укрепления дружеских связей и социальной поддержки среди студентов [3].

Несмотря на очевидную пользу, важно помнить, что эффект зависит от формы и интенсивности нагрузки. Для примера, профессиональный спорт,

связанный с высокой конкуренцией, жёсткими тренировками и постоянным стремлением к результату, может, напротив, вызвать психоэмоциональное выгорание, хроническую усталость и даже депрессию. В этом контексте особую роль играют такие виды активности, как йога, пилатес, танцы, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание. Они сочетают в себе физическую нагрузку, осознанное дыхание, ритмичность и часто выполняются в спокойной, расслабляющей атмосфере. Подобные практики положительно влияют не только на тело, но и на психику, снижая уровень тревожности и раздражительности.

Для студентов, школьников и работников умственного труда включение физической активности в ежедневный распорядок становится особенно важным. Даже 20–30 минут прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика или поездка на велосипеде способны существенно улучшить настроение, снять напряжение и повысить концентрацию. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения и работы, когда возрастают риски гиподинамии и эмоционального выгорания [4].

Включение физической активности в повседневную жизнь имеет важное значение для того, чтобы воспользоваться многими преимуществами, которые могут предложить физические упражнения. Однако многим студентам может быть трудно найти время или мотивацию для регулярных физических упражнений из-за требований академической работы и других обязанностей. Для студентов важно разработать стратегии внедрения физической активности в свой распорядок дня таким образом, чтобы это было одновременно управляемо и доставляло удовольствие.

Один из способов включить физическую активность в повседневную жизнь – это вносить небольшие, постепенные изменения. Например, подъем по лестнице вместо лифта или прогулка на занятия пешком вместо вождения автомобиля могут стать отличным способом повысить уровень физической активности в течение дня. Кроме того, поиск формы упражнений, которая доставляет удовольствие и вписывается в плотный график, может быть эффективным способом сохранить мотивацию и вовлеченность в физическую активность [2].

Роль спорта и в лечении депрессии действительно велика. Первое исследование, призванное выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено еще в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая – в течении шести недель активно тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая – вела свой обычный малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что любители физкультуры гораздо быстрее выходили из депрессивного состояния. Проведенные исследования подтверждают, что физическая активность значительно способствует ускорению выхода из депрессии, показывая важную роль спорта в её лечении [6].

Таким образом, физическая активность играет ключевую роль в формировании и поддержании психоэмоционального состояния студентов. Регулярные спортивные занятия не только способствуют физиологическому здоровью, но и оказывают позитивное влияние на эмоциональный фон, уровень тревожности и стрессоустойчивость. Внедрение разнообразных форм физической активности, учитывающих особенности и предпочтения студентов, может стать важным аспектом профилактики эмоциональных нарушений и повышения учебной мотивации. В связи с этим особое значение приобретают разработка программ по интеграции физкультуры в повседневную жизнь студентов и популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Айвазова Е.С. Влияние средств физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов / Е.С. Айвазова, Е.Н. Дорофеева, А.А. Дорофеев // Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 114–117. EDN XHDDVQ
2. Никитенко Д.А. Физкультура в повседневной жизни студента / Д.А. Никитенко // Научные высказывания. – 2023. – №14 (38). – С. 49–51. EDN XRDBVY
3. Ромашов А.Ю. Влияние физической активности на развитие психологическое здоровье у студента / А.Ю. Ромашов, И.Д. Посаженников // Здоровье

человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2025. – №2 (38). – С. 2–3.

4. Тараборова А.А. Влияние физической активности на психическое здоровье: как спорт помогает справляться со стрессом и улучшает настроение / А.А. Тараборова // Наука через призму времени. –2025. – №6 (99).

5. Толоконникова П.А. Влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов / П.А. Толоконникова // Научный Лидер. – 2024. – №51 (201).

6. Аргументы и факты. Здоровье // Как спорт помогает при депрессии. – 2013. – №10. – С. 8–12.