

**Федосова Людмила Павловна**

старший преподаватель

**Ковалёва Анастасия Алексеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ И РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье анализируется способность физической культуры разгружать психику студентов в сложные периоды учёбы. Описываются биохимические, физиологические и психологические механизмы, влияющие на моральное состояние человека.*

***Ключевые слова:** спорт, нагрузка, физическая культура, стресс.*

В современном мире количество дисциплин и учебной занятости постоянно растёт. Многие студенты при этом совмещают учебную деятельность, личную жизнь, работу и хобби. Нередко в таком темпе могут появиться депрессия, эмоциональное выгорание и тревожность.

В таком случае физическая культура является уже не только средством поддержания тела в тонусе. Она становится инструментом для баланса морального состояния и снятия напряжения.

*1. Особенности студенческого возраста и факторы, вызывающие стресс, кортизол, «гормон счастья», тревога.*

В возрасте от 17 до 25 лет у студентов заканчивается формироваться личность, профессиональное самоопределение и адаптация в социуме. В этот период нервная система нестабильна и уязвима.

К основным источниками стресса, которые способны оказывать негативное влияние на студента, выделяют:

– учебная нагрузка: сдача сессии, зачётов, диплома, курсовых, научных работ требуют постоянных умственных усилий;

– информационная перегрузка: в современном мире мы имеем неограниченный доступ к социальным сетям, интернет-ресурсам, онлайн платформам, что непосредственно создаёт помехи для концентрации и вызывает дополнительную усталость;

– адаптация в социуме: в новом коллективе необходимо знакомится с людьми, заново выстраивать дружеские доверительные отношения. Также нередко студент находится далеко от своей семьи, что тоже негативное влияет на морального состояние;

– финансовые трудности: не у всех студентов есть помощь со стороны родителей, поэтому им приходится совмещать учебу с работой для самообеспечения;

– будущая неопределенность: многие студенты до конца не знают, кем станут после окончания учебы, куда пойдет работать и где будут жить.

Долгое воздействие этих факторов изнашивает запасы организма, что приводит к ухудшению сна, режима дня, ухудшению памяти, постоянной усталости и апатии

*2. Механизмы влияния физической активности на психоэмоциональную сферу.*

Влияние физических упражнений является комплексным подходом и происходит благодаря комплексу механизмов: физиологической, биохимической, психологической.

Биохимический механизм «Гормон радости».

Во время выполнения физических упражнений у человека происходит выработка эндорфинов – нейропептидов, которые способны вызывать чувство эйфории. Они снижают болевую чувствительность, снижают передачу стрессовых сигналов в мозг. Спорт в таком ключе приравнивается к естественному способу организма бороться со стрессом.

Также снижается уровень кортизола – гормона стресса. Когда человек постоянно находится под воздействием стресса, занятия физической активностью помогает снизить количество этого гормона, постепенно возвращая его в норму.

Вырабатывается дофамин и серотонин. Серотонин отвечает за эмоциональную стабильность, настроение человека. Дофамин, в свою очередь, связан с чувством удовлетворения своих планов и поставленных задач, работает как система вознаграждения.

Физиологический механизм: снятие мышечного напряжения.

Стресс проявляется не только в психологическом состоянии, но и физическом. В состоянии стресса или тревоги мышцы непроизвольно напрягаются. Могут подниматься плечи, сжиматься челюсть, трястись нога и так далее. Получается замкнутый круг. Мозг напрягает тело, которое, в свою очередь, посылает сигналы в ответ на внешний раздражитель. Физическая культура помогает справиться с этим зажимами целенаправленно. Активные движения или любые упражнения расслабляют мышцы, снимают спазмы и зажимы. Тело в момент упражнений сначала напрягается, а потом расслабляется.

Психологический механизм: переключение внимания.

Одним из способов справиться с навязчивыми тревожными мыслями является переключение внимания на другую сферу деятельности. Упражнения требуют концентрации и обдумывания правильного выполнения, контроля дыхания или очередности выполнения. Мозг переключается на то, что вы делаете в настоящий момент и переключает внимание с тревожных мыслей.

А правильное выполнение упражнений или ощущение результатов от них повышает выработку дофамина.

### *3. Виды физической активности для регуляции эмоционального состояния.*

Существует множество видов физических упражнений, и каждый из них разным способом воздействует на психологическое состояние человека. Выбор физических упражнений зависит от индивидуальных предпочтений и состояния.

Аэробные нагрузки (плавание, велоспорт, бег): монотонные движения хорошо переключает внимание, расслабляет мозг и улучшает сон

Игровой спорт (футбол, волейбол, баскетбол): так как это командный вид спорта, человек знакомится с новыми людьми, социализация, получает выработку дофамина. Уходит чувство одиночества, возможная скрытая агрессия выходит в процессе игры.

Силовые тренировки: в современном мире множество людей выбирают для себя силовые тренировки в зале. Заниматься можно самостоятельно или с тренером. Они отмечают чувство расслабления, расслабления мыслей, появление внутреннего спокойствия и уверенности в себе.

Пилатес, растяжка: акцент делается на дыхания, контроле тела, мышц. Люди, которые занимаются этими направлениями, отмечают постепенное снижение хронической тревоги, паники и умственного переутомления.

Единоборства: такой вид физической активности помогает справляться с внутренними стразами, развивают уверенность и умение контролировать эмоции.

#### *4. Организация занятий физической культурой в режиме дня студента.*

Невозможно неосознанно вписать занятия физической культуры в режим дня и надеяться на улучшение морального состояния. Спорт воздействует комплексно, системно и постепенно при правильном выборе времени занятий. Только постоянные занятия дадут результат.

Не важно, сколько времени вы проводите за тренировкой. Правильный выбор продолжительности занятия такое влияет на эмоциональное состояние. Не нужно заставлять себя усердно заниматься несколько часов подряд. Правильное будут уделять тренировки 30–40 минут 2–4 раза в неделю. Так вы постепенно входите в ритм, правильно восстанавливаетесь и не получаете перегруз.

Если финансы не позволяют заниматься в зале, в учебном заведении существуют занятия физической культурой, которые отлично подходят каждому. Расписание уже построено так, чтобы правильно распределять учебную и физическую нагрузку.

В период сессии большинство студентов испытывают стресс в большем объеме, чем в течении семестра. И в такие периоды необходимо отвлекать себя прогулки на свежем воздухе. Обычный выход в парк на протяжении 15–30 минут освежает голову и мысли.

Особенно важно соблюдать режим сна во время тренировок. Не следует тренироваться за 2–3 часа до сна, чтобы не перегружать нервную систему.

Исходя из всего вышесказанного, физическая культура необходима студентам не только для поддержания физического здоровья, но и психологического. Занятия в учебных заведениях не только бесплатны, но и построены комплексно, уже встроены в учебный процесс.

### *Список литературы*

1. Гетманская Я.Э. Использование традиционных средств оздоровительной тренировки на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста / Я.Э. Гетманская // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 1 февраля – 31 марта 2021 года). – Ч. 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 65–66. – EDN HFPSXD.

2. Гетманская Я.Э. Применение метода проблемного обучения на уроке физической культуры с обучающимися старшего школьного возраста / Я.Э. Гетманская // Молодежь и XXI век – 2021: материалы XI Международной молодежной научной конференции (Курск, 18–19 февраля 2021 года) / отв. ред. М.С. Разумов. В 6 т. Т. 4. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 58–60. – EDN KPEFME.

3. Трофимов Р.А. Модные тенденции в физической культуре / Р.А. Трофимов, Я.Э. Гетманская // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110–15. – С. 105–108. – DOI 10.18411/trnio-06-2024-823. – EDN NDTRAE.

4. Оптимизация занятий по физической культуре и спорту на основе изучения двигательной активности и существующих моделей физической подготовки /

Я.Э. Гетманская, Ю.В. Соболев, И.В. Яткин, М.Н. Комбалин // Успехи гуманитарных наук. – 2024. – №4. – С. 219–225. – DOI 10.58224/2618-7175-2024-4-219-225. – EDN OTXGGS.

5. Гетманская Я.Э. Личность студента как субъект физической культуры / Я.Э. Гетманская, А.Н. Ткачев // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2024. – №1. – С. 59–62. – EDN SKXJHL.

6. Гетманская Я.Э. Роль физической культуры в жизни студента / Я.Э. Гетманская, А.А. Шамотко // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов XXXII Международной научно-практической конференции (Москва, 30 декабря 2024 года). – М.: АНО ДПО «Центр развития образования и науки», 2024. – С. 46–49. – EDN WWBSGG.