

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

А. С. Галибина, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Российская Федерация
e-mail: malitresy@gmail.com*

В данной статье приведены результаты исследования влияния занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние студентов. Путем анонимного анкетирования выявлены и проанализированы показатели психоэмоционального состояния студентов до и после различных по содержанию занятий физической культурой.

This article presents the results of a study of the influence of physical culture and sports on the psycho-emotional state of students. By means of anonymous questioning, indicators of the psycho-emotional state of students before and after various physical culture lessons were identified and analyzed.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; психоэмоциональное состояние; студенты.

Keywords: physical culture; sports; psycho-emotional state; students.

Актуальность. 21 век – информационная эра. Эпоха развития техники и технологий, которые значительно упрощают жизнь современного человека. Мы имеем множество приспособлений, которые могут уменьшить, а то и вовсе избавить нас от любой физической активности. Комфорт нашей жизни быстро растет. Нововведения приводят к тому, что современный человек имеет в разы меньше физических нагрузок, по сравнению с нашими далекими предками. Как итог, мышцы лишаются необходимых тренировок, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечных тканей негативно сказывается на работе органов и функционировании систем организма в целом, постепенно нарушаются нервно-рефлекторные связи, которые заложены природой.

Человеческий организм – сложная система, которая в длительном процессе эволюции совершенствует способность адаптации к постоянно меняющимся условиям функционирования. Нашему организму требуется постоянное движение и физическая активность, а не просиживание за мониторами компьютеров или постоянный постельный режим. Необходимость двигаться ежедневно – не просто блажь сторонников здорового образа жизни (ЗОЖ), а обязательное условие обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. При этом, чем разнообразнее будут движения, тем полезнее для человека [1–4].

По данным врачебных наблюдений доказано, что регулярные физические упражнения провоцируют положительные сдвиги в деятельности центральной нервной системы (ЦНС). Улучшается лабильность нервно-мышечного аппарата [1, 2].

Студент – вчерашний школьник, который только начинает свой путь во взрослой жизни. В этот период все кажется страшным: окончание школы, переезд от родителей, поступление в вуз, которое повлечет за собой повторную социализацию, привыкание к новому коллективу и многое другое. А дальше только интересней: первые пары, первая сессия, первые курсовые и практики. Неудивительно, что для многих студентов этот период сопровождается огромным стрессом, что может сказаться не только на той же учебе, но и на здоровье организма в целом.

Под стрессом понимается состояние сильного эмоционального напряжения человека, которое возникает в ответ на определенные ситуации. То есть стресс – это определенная ответная реакция организма на некие раздражители. Как правило, стресс ведет к дезорганизации или же нарушению функций организма [1].

Г. Селье выделил три стадии этого процесса: 1) стадию тревоги; 2) стадию резистентности (адаптации); 3) стадию истощения.

На первой стадии организм встречается с неким раздражителем (в нашем случае это резкая смена обстановки и образа жизни) и старается приспособиться к нему.

На второй стадии организм начинает приспосабливаться к новым условиям. Но если раздражитель является слишком сильным, а психика человека не готова к таким переменам, происходит истощение гормональных ресурсов (это уже третья стадия) и срыв этапа приспособления, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться затяжной болезнью или смертью индивида [2].

Наиболее распространенная реакция на стресс известная каждому из нас – это сильная нервозность и нежелание бороться с проблемой или желание бежать как можно дальше, спрятаться и прочее. И этому феномену есть научное объяснение. Организм человека за годы эволюции выработал особые поведенческие модели реагирования на стресс, и одна из них – это именно физиологическая реакция, проявляющая в виде выброса адреналина в кровь.

Однако в нынешних условиях развитой цивилизации организм не всегда может правильно использовать энергию, высвобождаемую в результате физиологических изменений. Это повышает степень утомляемости, износа организма. Физкультура же помогает направлять эту энергию в нужное русло, защищая организм от истощения. Именно поэтому физическая культура и спорт играют важную роль в преодолении стресса, помогая наиболее мягко и с пользой для здоровья расходовать накопившуюся энергию [3].

Кроме того, на уровне физиологии в организме занимающегося происходит: выработка эндорфинов, которые образуются во время занятий физической культурой и спортом; насыщение органов и тканей кислородом; контроль уровня глюкозы в крови.

В то же время на психологическом уровне во время стресса человек может чувствовать целый ряд негативных эмоций, таких как: разочарование, неуверенность в себе, одиночество, агрессия и т. д. Человек может начать заедать стресс или наоборот отказываться от приемов пищи, просто чтобы

успокоиться или совершать привычные действия, которые только навредят в данных обстоятельствах. Поэтому на психологическом уровне занятия физической культурой и спортом полезны и могут способствовать: упорядочиванию активности и приведению мыслей в порядок; получению ощущения контроля над ситуацией; появлению цели и мотивации; отвлечению от негативных мыслей [4].

Физиологические изменения, которые происходят во время стресса, требуют времени, чтобы стабилизироваться. В этот период будет полезной любая физическая активность, так как она помогает пережить негативные эмоции без сосредоточения на тревожащих мыслях.

Цель работы: выявить влияние различных по содержанию занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, статистический анализ результатов анкетирования.

Результаты исследований и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты I–III курсов Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. Для исследования была взята тестовая группа из 25 человек. Со студентами было проведено тестирование, направленное на выявление общего уровня стресса в начале и в конце занятия с целью сравнить, как изменились показатели. В нашей работе мы исследовали влияние различных по содержанию занятий физической культурой (ФК):

подвижные игры («3-й лишний», «ястреб и наседка», «шишки-желуди-орехи»);

комплекс силовых упражнений (поднимание туловища из исходного положения «лежа на спине», сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания, приседания);

кроссовая подготовка (бег 3 км).

Тестирование проводилось в течение трех недель. Результаты психологических тестирований приведены ниже в таблице.

Таблица – Определение уровня стресса

Комплексы физических упражнений	Состояние студентов по результатам теста					
	До занятий ФК			После занятий ФК		
	Отсутствие симптомов стресса	Низкий уровень стресса	Высокий уровень стресса	Состояние улучшилось	Осталось без изменений	Состояние ухудшилось
Подвижные игры	15 %	68 %	17 %	87 %	10 %	3 %
Комплекс силовых упражнений	48 %	24 %	28 %	72 %	16 %	12 %
Кроссовая подготовка	24 %	52 %	24 %	64 %	20 %	16%

Так, по результатам опроса было выявлено существенное улучшение показателей психоэмоционального состояния у студентов тестовой группы. Все

виды физической активности положительно повлияли на их психоэмоциональное состояние.

Наибольшее улучшение наблюдается в период, когда студенты занимались подвижными играми. Так, показатель улучшения составил 87 %.

Далее следуют комплексы силовых упражнений. Здесь показатель составил 72 %. Некоторые студенты отмечали наибольшую степень усталости и напряжения в мышцах.

И последней в рейтинге стоит кроссовая подготовка. Здесь показатель улучшения 64 %. Сложнее бег давался студентам, не занимающимся регулярно кроссовыми упражнениями, но так или иначе оказал положительное влияние на большую часть тестовой группы.

Выводы.

Исходя из проведенного анализа научно-методической литературы была подтверждена актуальность направления исследования на выявление влияния разных по содержанию занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов.

Результаты проведенных исследований доказывают положительное влияние физических нагрузок. У преобладающей части группы заметно увеличились показатели «удовлетворенности жизнью, спокойствия», наблюдался прилив сил.

При этом наиболее эффективным способом уменьшения уровня стресса является проведение подвижных игр, которые, по мнению студентов тестовой группы, значительно поднимают командный дух, помогают активно отдохнуть и избавиться от негативных мыслей.