

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. В. Горбацевич, А. А. Горбацевич

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: hannaharbatsevich@gmail.com*

В данной статье на основе анализа научно-методической литературы рассматривается влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов. В соответствии с результатами проведенного анализа выявлено, что негативные по эмоциональной окраске психические состояния человека могут быть изменены в лучшую сторону благодаря физическим упражнениям, выполнение которых стимулирует работу гормональной системы.

In this article, based on the analysis of scientific and methodological literature, the influence of physical education classes on the psycho-emotional state of students is considered. In accordance with the results of the analysis, it was revealed that the emotionally negative mental states of a person can be changed for the better due to physical exercises, the implementation of which stimulates the hormonal system.

Ключевые слова: физическая культура; стресс; психологическое состояние; эмоциональное состояние.

Keywords: physical education; stress; psychological state; emotional state.

Современный человек подвержен множественным факторам стресса, которые ухудшают его психическое состояние и, как следствие, работоспособность, память, концентрацию внимания, физическое состояние. Крайне негативно влияет на психоэмоциональное состояние человека пандемия COVID-19, охватившая мир в последние несколько лет. Согласно данным ЮНИСЕФ, «дети и молодежь могут испытывать связанные с COVID-19 последствия для своего психического здоровья и благополучия на протяжении долгих лет» [1]. По этой причине на сегодняшний день во многих отраслях науки и практики ведется поиск способов и приемов изменения психоэмоционального состояния человека в положительную сторону, что придает значимость и актуальность данному исследованию. Занятия физической культурой могут разместиться в перечне действенных методов, способствующих решению обсуждаемой проблемы.

Цель исследования – анализ влияния занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов по данным научно-методической литературы.

Согласно исследователю Ю. В. Александрову, психика человека способна на количественные и качественные изменения [2]. Качественные изменения психоэмоционального состояния представляют собой замену одних эмоций и психических состояний на другие. Отметим, что эмоции и психические состояния могут изменяться в благоприятную (радость, прилив сил, улучшение режима сна и др.) и неблагоприятную (апатия, вспышки гнева, истерики и др.) стороны под влиянием различных факторов.

Во всем мире исследуется процесс занятий физической культурой как средство улучшения психоэмоционального состояния. В 2011–2014 гг. в Иркутском государственном университете путей сообщения был проведен эксперимент, в ходе которого в течение 3 лет обучения часть студентов-сирот регулярно посещали занятия по дисциплине «Физическая культура». При этом был проведен сбор данных психоэмоционального состояния студентов в начале первого и в конце третьего курса. Согласно результатам исследования, проведенного кандидатом педагогических наук В.В. Исмияновым, показатели уровня самоконтроля в общении, социально-психологической адаптированности и смысложизненных ориентаций у студентов, посещавших занятия физической культурой, возросли в разы [3].

Как уже отмечалось выше, современный человек подвержен регулярному стрессу, за которым следует послестрессовое состояние. Исследователь Л.А. Конова занималась изучением методов коррекции послестрессового состояния у студентов и пришла к выводу, что регулярные занятия физической культурой – это один из эффективных методов изменения психоэмоционального состояния в благоприятную сторону: «Регулярное выполнение физических упражнений влечет снижение уровня депрессии и чем чаще и продолжительнее занятия, тем более эффективно снимается депрессивное состояние» [4].

В соответствии с изложенным можно констатировать, что взаимосвязь регулярных занятий физической культурой и уменьшения депрессивных состояний доказана неоднократно. Изучением взаимосвязи физических упражнений и коррекции депрессивных состояний человека занимались также Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд. В своей монографии «Основы психологии спорта и физической культуры» данные исследователи говорят о широких возможностях занятий спортом для улучшения состояния человека [5]. В частности, согласно выше упомянутым исследователям, многие люди описывают глобальное улучшение эмоционального состояния после занятий спортом, вплоть до феномена «чувства эйфории» после занятий физической культурой.

Таким образом, как среди студентов, так и среди широких масс мирового населения доказана эффективность занятий физической культурой в целях снятия депрессивных состояний и улучшения настроения.

Наряду со сказанным физические упражнения могут иметь не только моментальный и кратковременный, но и пролонгированный положительный эффект на психологическое состояние человека. Согласно исследовательской работе И. В. Дубровиной, «Психическое и психологическое здоровье человека в контексте психологической культуры личности», такое негативное изменение

психоэмоционального состояния, как появление неуверенности в себе, связано со сбоями обеспечения гормональной системы человека организмом эндорфинами [6].

В то же время при выполнении физических упражнений в организме человека вырабатываются гормоны-нейромедиаторы, среди них дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин. Дофамин помогает человеку адаптироваться к стрессовым ситуациям и увеличивает чувство радости. Одним из лучших источников дофамина считается пробежка или оздоровительная ходьба. Окситоцин формирует чувство привязанности, то есть отвечает за психоэмоциональную связь между людьми и повышает стрессоустойчивость, а высвобождение молекул адреналина способствует повышению уровня энергии. Потому занятия физической культурой способны корректировать как ежедневный уровень энергии и радости человека, так и более длительные и глубокие состояния, среди которых чувство неуверенности в себе, уровень стрессоустойчивости и способность адаптироваться в стрессовых ситуациях.

Таким образом, проявления, характерные негативным по эмоциональной окраске психическим состояниям человека (уныние, апатия и др.), могут быть изменены в лучшую сторону благодаря отлаженной работе гормональной системы, на которую, в свою очередь, благоприятно влияют занятия физической культурой.

Исследователи Е. А. Митрохин и О. О. Крыжановская связывают регулярные занятия физической культурой с улучшенным неогенезом – созданием новых кровеносных сосудов и восстановлению тканей человека, что, согласно исследованию, помогает студентам более качественно восстанавливаться во время сессии и после нее [7].

Таким образом, на сегодняшний день множественные исследования подтверждают эффективность занятий физической культурой как метода изменения психоэмоционального состояния в положительную сторону разных групп населения, в том числе студентов. Благодаря своему благоприятному влиянию на работу гормональной системы, занятия физической культурой способны действовать в краткосрочной и долгосрочной перспективе. В краткосрочной перспективе занятия физической культурой дают занимающемуся прилив энергии, улучшают настроение вплоть до появления чувства эйфории. В долгосрочной перспективе доказана эффективность физических упражнений для лечения постстрессовых и депрессивных состояний, повышения уровня стрессоустойчивости и способности адаптироваться в стрессовых ситуациях. Регулярные занятия физической культурой улучшают процесс неогенеза, что способствует восстановлению организма студента в период сессии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. ЮНИСЕФ: Влияние COVID-19 на ухудшение психического здоровья детей и молодежи [Электронный ресурс] // Unicef.org. – 2022. – Режим доступа: <https://www.unicef.org/eca/ru/Пресс-релизы/юнисеф-влияние-covid-19-на-ухудшение-психического-здоровья-детей-и-молодежи-это-только>. – Дата доступа: 21.03.2022.

2. Александров, Ю. И. Особенности психического развития [Электронный ресурс] / Ю. И. Александров / Studbooks. – Режим доступа: https://studbooks.net/77680/psihologiya/osobennosti_psihicheskogo_razvitiya#14. – Дата доступа: 21.03.2022.
3. Исмянов, В. В. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов-сирот [Электронный ресурс] / В. В. Исмянов // CYBERLENINKA. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-kachestvennye-izmeneniya-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-studentov-sirot/viewer>. – Дата доступа: 21.03.2022.
4. Конова, Л. А. Психологическая коррекция постстрессового состояния студентов способами физического воспитания [Электронный ресурс] / Л. А. Конова // CYBERLENINKA. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-korreksiya-poststresovogo-sostoyaniya-studentov-metodami-fizicheskogo-vozpitanija/viewer>. – Дата доступа: 21.03.2022.
5. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
6. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учеб. для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
7. Митрохин, Е. А. Влияние занятий физической культурой на повышение мыслительной активности и снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся СГУГИТ в период сдачи экзаменов [Электронный ресурс] / Е. А. Митрохин, О. О. Крыжановская // CYBERLENINKA. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-povyshenie-myslitelnoy-aktivnosti-i-snyatie-psihoemotsionalnogo-napryazheniya-u/viewer>. – Дата доступа: 21.03.2022.