

УДК 796.011.56:159.942.2:378.147

*Гончарук Я.А.,
кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

*Скочкова Е.Р.,
студент,
2 курс, факультет «Дошкольного, начального и
специального образования»*

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается актуальная проблема влияния регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние студентов. В условиях интенсивной учебной нагрузки, стресса и повышенных требований к адаптации, студенты часто сталкиваются с проблемами тревожности, депрессии, снижения мотивации и общего психологического благополучия. Исследование подчеркивает, что регулярные занятия физической культурой являются мощным инструментом для коррекции и профилактики негативных психоэмоциональных состояний. Анализируются основные механизмы воздействия физической активности на психику, такие как нейрохимические изменения, улучшение когнитивных функций и снижение уровня стресса. Представлены данные о

положительной динамике психоэмоциональных показателей у студентов, регулярно занимающихся спортом.

Ключевые слова: Физическая активность, студенты, психоэмоциональное состояние, стресс, тревожность, депрессия, когнитивные функции, ментальное здоровье, физическая культура.

Annotation: *The article discusses the current issue of the impact of regular physical activity on the psychoemotional state of students. In the context of intense academic workload, stress, and increased requirements for adaptation, students often face problems of anxiety, depression, decreased motivation, and overall psychological well-being. The study emphasizes that regular physical education classes are a powerful tool for correcting and preventing negative psychoemotional states. The article analyzes the main mechanisms of the impact of physical activity on the psyche, such as neurochemical changes, improved cognitive functions, and reduced stress levels. The article presents data on the positive dynamics of psychoemotional indicators in students who regularly engage in sports.*

Key words: *Physical activity, students, psychoemotional state, stress, anxiety, depression, cognitive functions, mental health, and physical education.*

Введение

Современный студент находится под постоянным давлением академических требований, конкуренции, а также личных и социальных вызовов. Периоды сессий, экзаменов, интенсивного обучения и адаптации к новой среде часто сопровождаются повышенным уровнем стресса, что негативно сказывается на его психоэмоциональном состоянии. Хронический стресс, в свою очередь, может привести к развитию тревожных расстройств, депрессии, снижению мотивации к учебе, ухудшению когнитивных функций и общего качества жизни.

В последние десятилетия научное сообщество активно исследует роль физической активности как одного из наиболее доступных и эффективных немедикаментозных методов поддержания и улучшения психоэмоционального здоровья. Физическая культура в высших учебных заведениях, традиционно ориентированная на развитие физических качеств и укрепление соматического здоровья, имеет огромный потенциал для воздействия на ментальное благополучие студентов. Целью данной статьи является анализ современного состояния проблемы влияния регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние студентов, выявление ключевых механизмов этого влияния и оценка его практической значимости.

Механизмы влияния физической активности на психоэмоциональное состояние

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм, затрагивая как физиологические, так и психологические аспекты. Основные механизмы включают:

1. **Нейрохимические изменения:** во время физических нагрузок происходит активная выработка нейромедиаторов, таких как эндорфины, серотонин, дофамин и норадреналин. Эндорфины, известные как "гормоны счастья", обладают анальгезирующим и эйфорическим действием, снижая восприятие боли и улучшая настроение. Серотонин, регулирующий настроение, аппетит, сон и когнитивные функции, при повышении ассоциируется со снижением тревожности и депрессии. Дофамин связан с системой вознаграждения и мотивацией, а норадреналин играет роль в концентрации внимания и реакции на стресс. Эти процессы подтверждаются исследованиями, например, работами, посвященными роли физических упражнений в улучшении настроения [1].

2. **Снижение уровня стресса:** Физическая активность помогает более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Она

способствует снижению уровня кортизола (гормона стресса) в крови, а также развивает механизмы стресс-резистентности. Сам процесс движения может служить формой "выпуска" накопившегося напряжения, что отмечается в исследованиях по психофизиологии стресса [2].

3. Улучшение когнитивных функций: Регулярные упражнения способствуют увеличению притока крови к мозгу, что улучшает снабжение его кислородом и питательными веществами. Это позитивно сказывается на памяти, внимании, концентрации, скорости обработки информации и исполнительных функциях [3].

4. Повышение самооценки и уверенности в себе: Достижение спортивных результатов, улучшение физической формы, освоение новых навыков в рамках физической активности способствуют росту самооценки, ощущению собственной компетентности и уверенности в своих силах.

5. Социальное взаимодействие: Занятия командными видами спорта или участие в групповых фитнес-программах предоставляют возможность для социального взаимодействия, поддержки и формирования чувства принадлежности, что является важным фактором психологического благополучия [4].

Результаты исследований

Многочисленные научные исследования подтверждают положительное влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов.

**Результаты исследований влияния физической активности на
психоэмоциональное состояние студентов**

Исследование (год, автор)	Участники	Физическая активность	Основные результаты
Кузьмина Е.В., 2019	Студенты вуза	Регулярные занятия физкультурой (3 раза/неделю)	Снижение уровня тревожности и депрессивных симптомов, повышение общей стрессоустойчивости.
Ильнич В.В., 2017	Студенты	Систематические занятия физическими упражнениями	Улучшение настроения, повышение работоспособности, снижение утомляемости.
Швец А.В., 2020	Студенческая молодежь	Спортивные игры, фитнес-программы	Положительная динамика в самооценке, снижение чувства одиночества, повышение социальной адаптации.
Волков В.А., 2018	Студенты	Различные виды аэробной нагрузки (бег, плавание)	Улучшение когнитивных функций: памяти, внимания, способности к обучению.

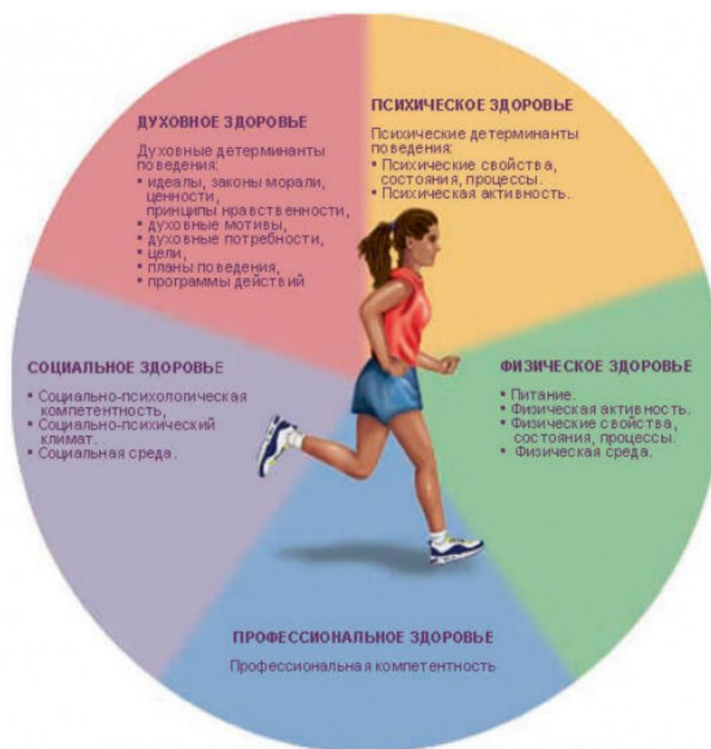


Рисунок 1. Влияние здорового образа жизни на здоровье студента

Практические рекомендации

Для эффективного использования физической активности в целях улучшения психоэмоционального состояния студентов, высшим учебным заведениям и самим студентам рекомендуется:

1. **Интеграция физической культуры в учебный процесс:** обеспечить разнообразие форм занятий, учитывая интересы студентов (групповые программы, спортивные секции, индивидуальные тренировки, танцы, йога, активный отдых), что соответствует современным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы в вузах [5].

2. **Пропаганда здорового образа жизни:** Информационные кампании о пользе физической активности для ментального здоровья, проведение дней здоровья, спортивных фестивалей.

3. **Создание доступной инфраструктуры:** Обеспечение современных спортивных залов, площадок, бассейнов, а также зон для активного отдыха на территории университета.

4. **Индивидуальный подход:** Предоставление студентам возможности выбора видов активности, соответствующих их физической подготовке и предпочтениям.

5. **Мотивация студентов:** Подчеркивание не только физических, но и психологических преимуществ регулярных занятий.

Заключение

Регулярная физическая активность является мощным и доступным инструментом для поддержания и улучшения психоэмоционального состояния студентов. Она не только способствует физическому здоровью, но и оказывает значительное позитивное влияние на настроение, снижает уровень тревожности и депрессии, повышает когнитивные функции и стрессоустойчивость. Интеграция физической культуры в студенческую жизнь, создание условий для ее регулярных занятий и популяризация здорового образа жизни должны стать приоритетными задачами высших учебных заведений для формирования гармонично развитой личности, успешно справляющейся с вызовами современного мира [4, 5].

Список литературы:

1. Кузьмина Е.В. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 54-56.

2. Ильинич В.В. Студенческий спорт и здоровый образ жизни: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2017. – 264 с.

3. Волков В.А., Подоровская Е.А. Влияние физических упражнений на когнитивные функции студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 118-122.

4. Швец А.В. Формирование позитивного психоэмоционального состояния студентов в процессе занятий физической культурой // Гуманитарные науки и образование. – 2020. – Т. 11, № 3. – С. 134-140.

5. Баландина Л.Н., Шинкаренко В.А. Физическая культура и спорт в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 406.

6. Виленский М.Я., Дмитриев В.В., Мусаев И.М. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2008. – 224 с.

7. Зайцева Н.Н., Козилова И.В. Роль физической активности в коррекции психоэмоционального состояния студентов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т. 5, № 3 (19). – С. 262-265.