

культурой и спортом.

### **Литература.**

1. *Постановление коллегии Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь №7/15 от 21 марта 2023 г.* – С.10.

2. *Статистическая информация Министерства спорта и туризма Республики Беларусь по запросу от 26 апреля 2023 г.* – С.1.

3. *Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 года, утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь №38 от 1 марта 2021 г.* – С.5.

4. *Положение о проведении Республиканской универсиады в 2022/2023 учебном году.* – 69 с.

УДК 796.011.3

## **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СПОСОБ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ**

**Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через него (настроение) субъективное благополучие, как интегративное переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и, в частности, на настроение человека. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия. Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства. Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [1].

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений.

2. Овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость,

решительность, инициативность, волю к победе и др.).

3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта - направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений.

4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов.

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков с развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия.

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям [2].

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность — это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Влиянием физических нагрузок на психическое здоровье человека является:

- уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием;
- физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности;
- тревожность и депрессия — характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности;
- продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобий;
- сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство;
- адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение,
- ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов;
- по мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.
- физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Хотелось бы отметить, что фактом положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека могут служить многочисленные научные исследования. Заметим, что к своему физическому здоровью подавляющее большинство студентов относятся без особого внимания. Более охотно обсуждалась тема психологического здоровья, не отмечая взаимосвязи физического и психического.

Стремление к психологическому благополучию — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям,

нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом - вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

### **Литература.**

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2010. – № 1 (59). – С. 31-34.
2. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. – С. 119-124.
3. Митин, Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза/Е.А. Митин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2008. – № 10 (44). – С. 59-64.

УДК 796.386

## **РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В психологии и социологии в качестве исходных побудительных сил деятельности человека чаще всего рассматривают его потребности. Но раньше, чем потребность вызывает действие, личность переживает сложный психологический процесс мотивации. Как считают многие авторы, понятие мотивации у человека включает в себя все виды побуждения: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции. Субъективное же их переживание, сравнение с другими потребностями, интересами, целями, определение их значимости для себя и соответствие с общественной значимостью, имеющиеся умения и навыки и представляют собой социально-психологический механизм любой деятельности [1,2].

Чтобы раскрыть роль знаний в области физической культуры, а также двигательных и организационно-методических умений в приобщении студентов к самостоятельной физкультурной деятельности, необходимо показать их связь и взаимодействие с мотивационной сферой личности, то есть их влияние на формирование субъективного фактора.

Если внутренний механизм включения в самостоятельную физкультурную деятельность рассмотреть в динамическом плане, то в процессе актуализации соответствующего диспозиционного образования (личной диспозиции) можно выделить три наиболее важных этапа:

- извлечение адекватных знаний данной ситуации, потребностям, эмоциональному состоянию субъекта;
- формирование когнитивно-эмоциональных связей;
- образование поведенческой готовности в виде соответствующего поведенческого плана или программы деятельности.

Формирование поведенческой готовности вслед за образованием когнитивное-