

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Ефремов И.П.

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Смоленск, Российская Федерация

*Настоящая статья посвящена анализу влияния регулярных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов. В статье исследуются физиологические механизмы, лежащие в основе позитивного влияния физической культуры на психоэмоциональное здоровье, а также приводятся результаты научных исследований, подтверждающих связь между физической активностью и снижением симптомов депрессии и тревожности среди студентов. **Ключевые слова:** физическая культура, эмоциональное состояние, студенты, стресс, психическое здоровье, физическая активность.*

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Efremov I.P.

Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russian Federation

*This article is devoted to the analysis of the influence of regular physical education classes on the psycho-emotional state of students. The article examines the physiological mechanisms underlying the positive impact of physical culture on mental and emotional health, and provides the results of scientific research confirming the link between physical activity and a reduction in symptoms of depression and anxiety among students. **Keywords:** physical education, emotional state, students, stress, mental health, physical activity.*

Введение. В условиях повышенной учебной нагрузки и социальной напряженности студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, что может оказывать негативное воздействие на их психическое здоровье. Физическая активность рассматривается в качестве эффективного инструмента для улучшения психоэмоционального состояния благодаря ее способности снижать тревожность, повышать настроение и укреплять социальные связи. Физическая культура представляет собой систематизированный комплекс мероприятий, направленных на улучшение физического состояния и укрепление здоровья посредством целенаправленных физических упражнений и активного двигательного режима. Физическая культура охватывает широкий спектр видов физической активности, начиная от утренней гигиенической гимнастики и заканчивая профессиональными тренировками в рамках спортивной подготовки. Основные задачи физической культуры включают

оптимизацию функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности, развитие силовых, скоростных, координационных и пластических качеств, а также профилактику хронических заболеваний и укрепление иммунитета. Как отметил О.В. Илюшин, физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, способствуя комплексному развитию физических и психоэмоциональных качеств личности, а также поддержанию высокого уровня общего благополучия [3]. Психоэмоциональное здоровье, согласно мнению В.Г. Бичева, есть комплексное состояние психического благополучия, которое характеризуется отсутствием выраженных психических расстройств, адекватной адаптацией к стрессовым ситуациям и сохранением позитивного восприятия окружающего мира [1]. Данный феномен охватывает такие аспекты, как уровень самооценки, степень выраженности тревожных симптомов, наличие депрессивных проявлений и общий уровень удовлетворенности жизнью. Для поддержания психоэмоционального здоровья необходимо применять системный подход, включающий регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание, адекватное количество сна и наличие социальной поддержки.

Материалы и методы исследований. Исследователь Л.А. Конова посвятила своё исследование изучению методов коррекции постстрессового состояния у студентов. В процессе исследования был сделан значимый вывод: систематические занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на эмоциональное состояние учащихся, помогая им преодолевать последствия стресса. Физическая активность способствует снижению тревожности, улучшению настроения и повышению общей устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам. Физическая культура является эффективным средством профилактики и коррекции постстрессовых расстройств, способствуя успешной адаптации студентов к учебным и жизненным вызовам.

Результаты исследований. Регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. В процессе выполнения физических упражнений, как отметил М. Ю. Козлов, активизируются важные биохимические реакции, способствующие синтезу различных гормонов и нейротрансмиттеров в организме человека. Среди них выделяются дофамин, эндорфины, адреналин и окситоцин, каждый из которых выполняет специфическую функцию в регуляции психоэмоционального гомеостаза [2]. Дофамин, биогенный амин, известный как нейроэндокринный медиатор, синтезируется в процессе физической активности, способствуя возникновению положительных эмоций, таких как радость и удовлетворение. Нейромедиатор играет ключевую роль в регуляции мотивационных процессов и энергетического тонуса, что имеет важное значение для поддержания интереса к физической активности и преодоления возникающих трудностей. Эндорфины, известные как природные анальгетики, синтезируются в организме в ответ на физическую активность нейропептиды снижают восприятие боли и стрессовые реакции, вызывая состояние эйфории и общего благополучия, а сам эффект обусловлен высокой эффективностью физических упражнений как терапевтического средства при тревожных

расстройствах и депрессии. Адреналин и окситоцин также играют значительную роль в улучшении психоэмоционального состояния; адреналин инициирует физиологическую реакцию "дерись или беги", подготавливая организм к физической активности и повышая энергетический потенциал организма. В то время, как окситоцин, часто именуемый гормоном привязанности, выделяется при социальном взаимодействии, что делает коллективные виды физической активности особенно эффективными для укрепления межличностных связей и улучшения эмоционального фона.

Заключение. Систематическая физическая активность оказывает положительное влияние на формирование самооценки и уверенности в собственных силах, что особенно актуально в период адаптации к новой образовательной среде и социальным требованиям. Физическая культура и психоэмоциональное благополучие представляют собой взаимосвязанные аспекты. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению эмоционального состояния, снижению уровня стресса и тревожности, а также повышению уровня самооценки [3]. В процессе физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые обладают антидепрессивным эффектом, улучшают общее самочувствие и повышают резистентность к стрессовым факторам.

Литература.

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В. Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - № 1. - С. 51–56.

2. Илюшин, О. В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин // Перспективы науки. - 2021. - № 12 (147). - С. 191-194.

3. Козлов, М. Ю. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов / М. Ю. Козлов // Теория и практика современной науки. - 2021. - 11 (77). - С. 66–70.

УДК 378.172

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Ефремов И.В., Серёгина В.А., Ведищева Т.А.

ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Российская Федерация

На сегодняшний день вопросы сохранения здоровья в образовательных организациях становятся всё более актуальными вопреки техническому прогрессу, экологическим проблемам, неблагоприятным социальным условиям и другим факторам. Институт образования является важнейшим этапом в социализации человека, поэтому он как никто другой заинтересован в