

И. Р. Лазаренко, Н. А. Матвеева, С. В. Колесова [и др.] ; под науч. ред. Н. А. Матвеевой. - Барнаул : АлтГПУ. - 2022. - 52 с.

2. Чернышева, Е. Н. Цифровая грамотность как обязательная компетенция выпускника учреждения высшего образования / Е. Н. Чернышева, М. А. Чернышев, Е. Н. Карасева // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Елец, 2023. - С.142-147.

УДК 796.011.3

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

**Шеверновский В.В.**

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

*В рамках исследования представлен материал, выделяющий основные черты влияния физической нагрузки на психоэмоциональное состояние личности и психическое состояние человека. **Ключевые слова:** физическая нагрузка, психология, личность, спорт.*

## **PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO PSYCHO-EMOTIONAL STATE**

**Shevernovsky V.V.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The study material is presented, highlighting the main features of the effect of physical activity on psycho-emotional state, personality and mental state of a person. **Keywords:** physical activity, psychology, personality, sports.*

**Введение.** 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 [1].

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.

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 ее переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям [1-2].

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немыслим. 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 [3].

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.

**Заключение.** В итоге, можно сказать, что 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 / Н. Л. Ильина // 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 615.825.4

## **ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА ДЛЯ РАБОТЫ В ВУЗЕ**

**Шеверновский В.В.**

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

*В статье рассматриваются различные системы проведения соревнований их достоинства и недостатки применительно к спортивно-массовой работе в вузе. **Ключевые слова:** спортивно-массовая работа, современная система физкультурного образования.*

## **THE USE OF VARIOUS FORM OF COMPETITIONS IN GAME SPORTS FOR UNIVERSITY WORK.**

**Shevernovsky V.V.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The article deals with the various systems of carrying out competitions, their advantages and disadvantages with regard to sports work in higher educational institution. **Keywords:** sports work, modern system of physical education.*

**Введение.** Современная система физкультурного образования в высшей школе направлена на развитие не только физических способностей студента, но и развитие его морально-волевых качеств. Проведение спортивных соревнований в игровых видах спорта в вузе между факультетами носит эмоциональную окраску (зрители, болельщики, равноценный соперник, борьба), все это отражается на степени воздействия и приводит к более высоким результатам в развитии физической и психической формы обучающегося. Однако часто можно наблюдать картину, когда соревнования носят формальный характер. Подобные упущения бывают вызваны либо недостаточной компетенцией судей, либо нежелания их отягощаться морально-этическими нормами воспитательного процесса. Если последнее не может корректироваться, то в первом случае предлагаемая статья может решить данную проблему [1].

Существуют различные системы проведения соревнований, и наиболее интересными, на наш взгляд, для проведения игровых турниров в высшей