

Литература.

1. Аникина, Т. С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи / Т. С. Аникина, А. А. Аникин // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 150-152.
2. Дроздова, В. Е. Здоровый образ жизни и основ высшего формирования у учащихся начальной школы / В. Е. Дроздова, М. В. Чайченко / Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. – 2023 г. С. 75-78.
3. Золотова, М. Ю. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе / М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева / Конференции АСОУ : сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2023. № 2 С. 94-99.
4. Ковачёва, И. А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы / И. А. Ковачёва // Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023 С.86-88
5. Перова, Г. М. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья Г. М. Перова, Ю. И. Винокуров // Педагогическое образование и наука 2023. № 6 С. 94-97.

УДК 378.17:759

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Маслак С.А., Стахнёв К.И.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

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

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE EMOTIONAL STATE OF UNIVERSITY STUDENTS

Maslak S.A., Stakhnev K.I.

The article analyzes the impact of regular physical education on the psycho-emotional state of students, examines the physiological mechanisms underlying the positive impact of physical education on 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.

Введение. Физическая активность является важным аспектом, влияющим на эмоциональное состояние студентов вуза, которые постоянно сталкиваются с высоким уровнем стресса и большими учебными нагрузками. В условиях современного образовательного процесса, где нагрузка на студента постоянно возрастает, особенно важно знать, как физическая активность может стать важным инструментом для улучшения их общего состояния и академических достижений. Физическая активность, особенно высокой интенсивности, способствует улучшению когнитивных функций организма, что положительно сказывается на академической успеваемости. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают состояние здоровья студентов, включая профилактику ожирения, сердечно - сосудистых заболеваний и депрессии. Физические нагрузки активируют молекулярные механизмы, которые способствуют улучшению метаболических процессов в мозге, что приводит к повышению интеллектуальных показателей. Систематизированный комплекс мероприятий, направленных на улучшение физического состояния и укрепление здоровья посредством целенаправленных физических упражнений, активного двигательного режима, способствует формированию устойчивого психоэмоционального состояния студентов, является профилактическим средством против стрессовых ситуаций.

Цель – изучить связь между физической культурой и психоэмоциональным здоровьем студента, в период адаптации к учебным и жизненным вызовам, а также выявить, как физическая культура может помочь преодолеть различные жизненные расстройства.

Материалы и методы исследований. При решении данной проблемы мы руководствовались следующими методами: обзор научно-методической литературы по данной проблеме, анализ исследований проводимых рядом ученых, анонимное анкетирование среди студентов. В исследовании принимали участие студенты медицинского университета в количестве 60 человек 1-3 курсов лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов.

Результаты исследований. Анализируя научно-исследовательскую литературу по данному вопросу, ряд авторов (Ю.М. Козлов, Л.А. Конова) отмечают, что в процессе выполнения физических упражнений происходит активизация важных биохимических реакций, способствующих синтезу

различных гормонов в организме человека, каждый из которых выполняет специфическую функцию в регуляции психоэмоционального гомеостаза [2]. Регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. В процессе нашего исследования респондентами было отмечено, что систематические занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на эмоциональное состояние занимающихся, способствуют улучшению настроения, предотвращению стрессовых ситуаций. Процессы успешной адаптации к учебным и жизненным вызовам, с которыми сталкиваются студенты в процессе учебы, особенно на первых курсах, проходят значительно легче. Регулярные занятия физической культурой и спортом добавляют адреналина и окситоцина в повседневную жизнь студента, играя значительную роль в улучшении психоэмоционального состояния. Тесно взаимодействуя между собой эти гормоны, делают коллективные виды физической активности особенно эффективными для укрепления межличностных связей и улучшения эмоционального фона. Ежедневные занятия физическими упражнениями имеют положительное воздействие на психическое состояние человека, значительно улучшают состояние здоровья студенческой молодежи. Люди, регулярно получающие физические нагрузки более стрессоустойчивы, не поддаются депрессии, а также имеют повышенный уровень гормонов радости и счастья. По результатам обзора научно-методической литературы, анонимного опроса студентов и личных наблюдений были сделаны заключения.

Заключение. 1. 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.

2. 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.