

**Дорофеева Елена Николаевна,**

доцент кафедры физвоспитания

Южно-Российского института управления –  
филиала Российской академии народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ,

**Дорофеев Андрей Андреевич,**

преподаватель кафедры физвоспитания

Южно-Российского института управления –  
филиала Российской академии народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ

г. Ростов-на-Дону

## **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА.**

***Аннотация.** Сохранение баланса психоэмоционального состояния важно для каждого человека, а в особенности для студента, который сталкивается с большими объемами данных, может испытывать стресс и влияние других раздражителей каждый день. В данной статье показана необходимость занятий спортом, как для сохранения здорового эмоционального состояния, так и для развития когнитивных способностей студента.*

***Ключевые слова:** спорт, психоэмоциональное состояние, нейротрансмиттеры.*

Обучение в вузе напрямую связано с необходимостью усвоения большого объема информации и выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков. Но мозг, перегруженный информацией, начинает хуже работать, в организме вырабатываются гормоны беспокойства, стресса и, в итоге, депрессии.

На психофизическое состояние студента влияют различные факторы, такие как состояние здоровья, величина учебной нагрузки, количество времени, которое студент выделяет для отдыха. Также большое влияние оказывают

уровень мотивации и знаний, так как при их низких показателях, психическое состояние студента может заметно ухудшиться. В поведении это проявляется следующим образом: перемены настроения (апатия, неконтролируемая злость), невозможность сфокусироваться на транслируемой информации, бессонница. Для того чтобы не допустить подобных симптомов, необходимо регулировать психоэмоциональное состояние студента, главным образом за счет занятия спортом.

Как это работает:

- спорт помогает настроиться на учебу, т. е. физическая активность приводит студентов в тонус, помогает лучше концентрироваться на изучаемом материале;

- спорт помогает нейронам головного мозга лучше связываться, формируя более эффективную нейронную сеть. Спортивная нагрузка, в отличие от лекарственных средств, воздействует на все нейротрансмиттеры, балансируя их в теле человека;

- спорт способствует рождению новых нейронных клеток. Во время занятия спортом нейроны становятся более восприимчивыми к принятию информации;

- само занятие спортом помогает выпустить на волю скопившиеся эмоции, а эмоциональная разгрузка положительно действует на работу нейронных клеток.

В 2007 году эксперимент в Германии показал, что люди после занятия спортом на 20% быстрее усваивали информацию, чем люди, не занимающиеся спортом [3].

Активность тела стимулирует синтез белков, которые с кровотоком попадают в мозг, где выполняют важнейшую роль в механизмах высшей мыслительной деятельности. Эти белки называются «инсулиноподобный фактор роста» (IGF-1) и «сосудисто-эндотелиальный фактор роста» (VEGF).

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

---

Даже сейчас, во время чтения статьи, фронтальные области посылают сигналы о том, что вы читаете. Существует прямая зависимость от баланса между нейрохимическими веществами и факторами роста, соединяющими в сеть нейроны мозга. Многими экспертами доказано, что именно физические упражнения влияют на эти факторы.

В октябре 2000 года ученые из Университета Дьюка провели исследование, информация о котором попала на страницы газеты New York Times. Оказалось, что в борьбе с депрессией физические упражнения дают больший эффект, чем одно распространенное лекарство.

Но в современных условиях обучения у студентов возникает проблема сочетания учебной деятельности и физических нагрузок. На наш взгляд, многие студенты просто не находят времени для таких физических нагрузок, которые могли бы компенсировать недостаток физической активности в процессе интенсивных учебных нагрузок, без вреда их успеваемости. Поэтому очень важно, чтобы в образовательных учреждениях была построена такая программа по физической культуре, которая могла бы полностью исключить дефицит двигательной активности. Для этого нужны систематические занятия с частотой не менее 2 раз в неделю по 120 минут. Такие занятия способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям, обеспечивают психическую разрядку и улучшают эмоциональное состояние [1, 2].

При интенсивной умственной нагрузке, очень важно чтобы студент использовал тактику так называемого «активного отдыха». Такая тактика заключается в том, чтобы студент делал упражнения до начала умственной деятельности, во время перерыва и после основной деятельности. Это оказывает большое влияние, во-первых, на работоспособность, во-вторых, на нейроны мозга в целом.

Но стоит отметить, что активный отдых повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий:

1. эффект от упражнений проявляется лишь при оптимальных нагрузках и при включении в работу мышц-антагонистов;
2. эффект снижается при быстро развивающемся утомлении, а также утомлении, вызванном монотонной работой;
3. положительный эффект выражен сильнее на фоне большей, однако не высокой степени утомления, чем при слабой его степени;
4. чем более тренирован человек к утомляющей работе, тем выше эффект.

Таким образом, физические нагрузки в учебное время для основной массы студентов должны носить профилактический характер, а для студентов-спортсменов иметь поддерживающий уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

Состояние психической напряженности, наблюдающееся у студентов в период экзаменов, можно уменьшить несколькими способами.

1. Дыхательные упражнения:

а) Полное брюшное дыхание — первым делом нужно слегка опустить и расслабить плечи, дальше сделать вдох глубокий вдох через нос, чтобы наполнились воздухом нижние отделы легких. Сначала произойдет расслабление мышц живот, после этого поднимаются плечи, ключицы и грудная клетка. Выдох стоит делать в обратной последовательности.

б) Полное дыхание при размеренной ходьбе - полный вдох на 4, 6 или 8 шагов, затем следует задержка дыхания, равная половине числа шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается за то же число шагов.

в) Отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

2. Применение психической саморегуляции:

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

---

Психическая саморегуляция – это такой способ отвлечься от текущих проблем, то есть отключение от них, а именно концентрация на что-то определенное, не связанное с повседневной деятельностью, которая может потенциальным раздражителем, влияющим на нервную систему. Чтобы в полной мере ощутить действие такой саморегуляции, следует лечь в удобное тихое место, закрыть глаза и представить себя в месте, которое было бы наиболее спокойным и расслабляющим в воображении. Такое упражнение стоит повторять в дни после интенсивной умственной нагрузки.

Таким образом, во время экзаменационного периода, когда студент больше всего испытывает психическое напряжение и может легко переутомиться при усиленном изучении сложной дисциплины, очень важно давать отдохнуть мозговым клеткам, так как уже давно доказано, что нейронные клетки не могут самостоятельно восстановиться.

После того, как мы привели определенные методы активного отдыха студента, хотим добавить еще один пример эффективного использования средств физической культуры, которые помогают развивать умственную деятельность.

Во время занятий физической культурой можно использовать тактику «умного бега». Преподаватель дает студентам задание пробежать несколько километров, после того, как студент пробежал круг, он сам должен зафиксировать на своем устройстве для подсчета времени, за какое время он пробежал круг, это помогает включить в работу разные полушария мозга. С одной стороны, вся мозговая активность направлена на то, чтобы посылать сигналы для бега, с другой стороны, после каждого круга должна быть нажата определенная кнопка. После того, как студент пробежал всю заданную дистанцию, он должен завершить время на своем устройстве, нажав другую кнопку.

Такие действия на протяжении учебного года, помогут студенту фокусироваться на разные задачи не только при пробежке, но и в повседневной учебной деятельности.

Не стоит так же забывать и про утреннюю гимнастику. Она наименее сложна, но достаточно эффективна для ускоренного включения в учебно-трудовой день, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, повышению работоспособности центральной нервной системы, созданию определенного эмоционального фона. Отмечено, что у студентов, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, период вработывания на первой учебной паре был в 2,7 раза меньше, чем у тех, кто её не выполняют. Это же в полной мере относится и к психоэмоциональному состоянию — настроение повышалось на 50%, самочувствие на 44%, активность на 36,7%.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические упражнения помогают регулировать не только физическое, но и психоэмоциональное состояние студента. Именно физические нагрузки делают клетки мозга еще более приспособленными для усвоения нового материала. Нейроны ослабляются и укрепляются, совсем как мышцы нашего тела – чем больше напрягаются, тем гибче и устойчивее становятся. Именно таким образом двигательная активность заставляет тело и мозг приспосабливаться к новым условиям.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Колпакова Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека // Научно–периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1 (8). – С. 94-109.*
- 2. Психологические основы учебного и производственного труда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://forpsy.ru>. (дата обращения: 11.11.2019).*
- 3. Dr. John J. Ratey, Eric Hagerman Spark!*