

Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения

УДК 378

Айвазова Елена Сергеевна,

доцент, к.пед.н., доцент кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО «Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации»,
доцент кафедры физической подготовки,
Ростовский филиал Российской таможенной академии,
г. Ростов-на-Дону;

Дорофеева Елена Николаевна,

доцент кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО «Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации»,
г. Ростов-на-Дону;

Дорофеев Андрей Андреевич,

преподаватель кафедры физвоспитания,
ФГБОУ ВО «Южно-Российский институт управления – филиал
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации»,
г. Ростов-на-Дону

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. Данная тема всегда была актуальной. Проведено множество исследований для того, чтобы понять, как физическая культура влияет на психоэмоциональное состояние людей. В нашем случае рассмотрение результатов исследований, опытов и опросов является важной частью для подведения итогов. В современном обществе молодое поколение должно быть здоровым и развитым, в этом заинтересовано современное общество. Физическое здоровье напрямую связано с психоэмоциональным состоянием.

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая подготовленность студентов, работоспособность, психологическая устойчивость, эмоциональное состояние.

Физическое здоровье человека — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Огромное влияние физической культуры и спорта на здоровье, нравственно - волевые качества и духовный мир человека неоспоримо. Целью статьи является определение проблем физического воспитания в высших учебных заведениях. Исследование основано на анализе литературы по интересующему нас вопросу.

Для сообщества молодое поколение является бесценным активом. Учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» готовят обучающихся к жизни и способствуют их гармоничному развитию. Практические занятия создают благоприятные условия для активной, успешной и долгой жизни, укрепляют здоровье, улучшают физические навыки и умения, и, в общем, тренируют весь организм, тем самым повышая физическую подготовленность [2, с. 8-10]. Более того, они способствуют воспитанию таких важных нравственных качеств личности, как трудолюбие, эстетика и нравственность, а также способствуют повышению уровня интеллекта. Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт являются особым сложным социальным явлением, которое не ограничивается решением задач физического развития, а реализует все виды социальной деятельности, проявляет свое оздоровительное, культурное значение, как в общественной жизни, так и в системе образования, воспитания и отдыха.

Эффективность в формировании физической подготовленности студентов, а также духовно-нравственной воспитанности доказали многочисленные исследования и опыт применения средств и методов физической культуры в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях.

Физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на работоспособность, физическую подготовленность, умственное развитие, психологическую устойчивость и здоровье в целом. Вдобавок, это является профилактикой так называемых «сидячих заболеваний» и компьютерной зависимости. Также физические упражнения способствуют

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

формированию нравственных, психических и волевых качеств. Это позволит быть психофизически устойчивыми к различным факторам внешней среды в повседневной жизни, учебе, труде и других видах деятельности. Такие выводы сделаны, благодаря множеству исследований проведенных по изучению различий устойчивости внимания, восприятия и других процессов мышления у людей, которые занимаются физической деятельностью, и у тех, кто ею не занимается. Умственная работоспособность улучшается у людей первой группы.

Было проведено исследование в период экзаменационной сессии, которое показало, что во время экзаменов под воздействием продолжительного эмоционального стресса, у большей части наблюдаемых студентов обнаружилось изменение в значительной степени реактивности биопотенциалов головного мозга и интенсивности кровенаполнения сосудов [4, с.100-101]. Данные показатели не приходили в норму в течение двух-трех суток после экзаменов.

Из чего можно заключить, что два раза в год, все студенты высших учебных заведений пребывают в продолжительном эмоциональном стрессе. Все это является фактором риска, так как умственное переутомление схоже с заболеванием.

В таком случае наиболее эффективным средством восстановления организма после переутомления является смена вида деятельности и выполнение простейших физических упражнений.

Повышение уровня активности обменных процессов, так же является благоприятным следствием занятия физическими упражнениями. Для того, чтобы сохранить баланс энергии, поддержать оптимальную массу тела и обеспечить высокий уровень умственной и физической работоспособности необходимо увеличивать расходование энергии с помощью физических нагрузок.

Разберем еще одно исследование для большего понимания, положительного воздействия физических нагрузок. Был проведен опрос, затрагивающий психологическую область физически подготовленных и неподготовленных людей. В результате чего было выявлено, что между физическими нагрузками и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. У значительного большинства респондентов улучшилось эмоциональное состояние, а также снизился уровень агрессивности после занятия физической деятельностью.

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

Необходимо отметить то, что у людей часто различаются мнения, и данная область не является исключением. Существуют различные взгляды, связанные с влиянием физических нагрузок на человека. С одной стороны, выделяют их позитивную роль как средства подготовки к любым трудностям, а также положительное воздействие на сам организм. С другой стороны, часть людей, которые считают физические нагрузки пустой тратой времени и для их организма в них нет необходимости. Либо им просто не нравится заниматься таким видом деятельности [3, с.23-27].

Однако, мнение ученых однозначно – грамотная, адекватная, регулярная физическая нагрузка положительно влияет на организм человека. Так как мы рассматриваем влияние физической культуры на молодой организм, необходимо акцентировать, что занятия физическими упражнениями развивают не только физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость), но и формируют нравственно-волевую сферу молодого поколения [1, с. 104-112].

Резюмируя все выше сказанное - даже малая, но регулярная физическая активность благоприятно будет влиять на студентов. И это поможет снять агрессивность, утомление, переутомление и эмоциональный стресс. Это способствует социализации, профессиональному самоопределению, личной безопасности, формированию личности студента. Таким образом, влияние средств физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов, является положительным.

Список литературы

1. Айвазова Е.С., Дорофеева Е.Н. Технология формирования нравственно-волевой сферы студенческой молодёжи средствами физической культуры // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. Научно рецензируемый журнал. Ростов н/Д. – 2015. – № 3 (41). – С. 104-112.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Венгерова Н. Н., Пискун О. Е., Возовиков С. А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. - № 6. – С. 23-27.
4. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – Москва, 2014. – С. 100-101.