

УДК 378.17

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1013

Дадыко Д. А., студент

Научный руководитель: Крыласова Е. А., старший преподаватель  
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна  
и искусств имени А.Д. Крячкова

Dadyko D. A., student

Research Advisor: Krylasova E. A., Senior Lecturer  
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Физическая культура и спорт как средство регулирования психоэмоционального состояния студентов**

Physical culture and sports as a means of regulating the psycho-emotional state  
of students

Работа посвящена изучению влияния физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студента. В работе рассматриваются теоретические аспекты связи между физической активностью и психическим здоровьем, а также представлены результаты эмпирических исследований, подтверждающих положительное влияние спорта на эмоциональное благополучие.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, тревожность, стресс, саморегуляция, влияние физической культуры и спорта на организм

The work is devoted to the study of the influence of physical culture and sports on the student's psycho-emotional state. The paper examines the theoretical aspects of the relationship between physical activity and mental health, and presents the results of empirical studies confirming the positive impact of sports on emotional well-being.

**Keywords:** psycho-emotional state, anxiety, stress, self-regulation, the influence of physical culture and sports on the body

Человек живет в мире, где постоянно усовершенствуется изобретенное и создается новое. Человек вынужден изучать окружающий мир и изучать себя самого. Окружение осуществляет прямое влияние на каждого из нас, благодаря чему мы испытываем эмоции: разочарование от поступков других людей,

счастье при победе в соревнованиях, испуг от неизвестности предстоящего. Каждый человек испытывает эмоции, с которыми порой необходимо справляться. Волнение, страх, переживания, неуверенность – заставляют нас чувствовать себя некомфортно, поскольку мы теряем контроль над собой.

Психоэмоциональное состояние – это форма состояния человека с преобладающим эмоциональным спектром.

Методы регулирования психоэмоционального состояния – это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена на стабилизации состояния [1].

Студенческая жизнь – это период, наполненный новыми открытиями, знаниями и эмоциональными переживаниями. Психоэмоциональные состояния студентов могут варьироваться от положительных до отрицательных, и каждое из них оказывает значительное влияние на их учебный процесс и общее благополучие.

Среди эмоции, которые испытывает студент, можно выделить ряд следующих: радость, удовлетворение, спокойствие, стресс, тревожность и другие.

Учебная нагрузка, дедлайны, экзамены и необходимость совмещать учебу с работой могут вызывать чувство тревоги и перегрузки. Стресс негативно сказывается на здоровье студентов, их способности сосредоточиться и усваивать информацию.

Студенческая жизнь – это время ярких, интересных и незабываемых впечатлений в жизни. Это время, когда человек полон энергии, чувств и эмоций, интересных идей и планов, творческих замыслов и оптимизма, открыт для развития и совершенствования. Такая насыщенная жизнь требует много сил, что способствует появлению стрессовых ситуаций.

Студенты, испытывающие тревожное психоэмоциональное состояние, могут сталкиваться с различными проблемами, которые могут негативно повлиять на их учебу, социальные взаимодействия и общее качество жизни. Вот некоторые из наиболее распространенных проблем:

- Снижение концентрации и внимания:

Тревога может затруднять сосредоточение на учебном материале, что приводит к снижению успеваемости и трудностям в восприятии информации.

- Проблемы со сном:

Студенты могут испытывать бессонницу или прерывистый сон, что в свою очередь влияет на их физическое и психическое здоровье, снижая уровень энергии и работоспособности.

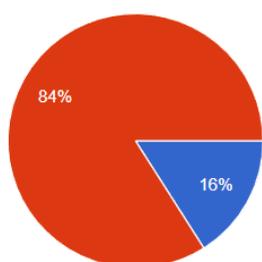
- Социальная изоляция:

Тревожные состояния могут привести к избеганию социальных взаимодействий, что может способствовать чувству одиночества и ухудшению социальных навыков [2].

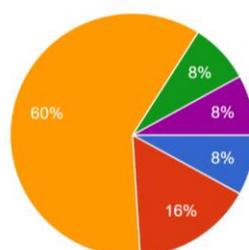
Мною был проведен опрос студентов 1-3 курса, для изучения влияния физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студентов.

В опросе участвовало около 40 человек, среди которых большая часть (84%) женского пола (рис. 1).

До перехода к основной част опроса было необходимо узнать: как часто студенты занимаются спортом? Выяснилось, что 60% занимаются 1-2 раза в неделю, 16% 3-4 раза в неделю, а каждый день/реже раза в неделю/никогда по 8%. То есть 76% ведут достаточно активный образ жизни (рис. 2).



● Мужской  
● Женский



● Каждый день  
● 3-4 раза в неделю  
● 1-2 раза в неделю  
● Реже 1 раза в неделю  
● Никогда

Рис. 1. Пол опрошенных

Рис. 2. Частота физической активности

Самым популярным видом физической активности оказались индивидуальные виды спорта. Им отдали предпочтение 56% опрошенных (рис. 3).

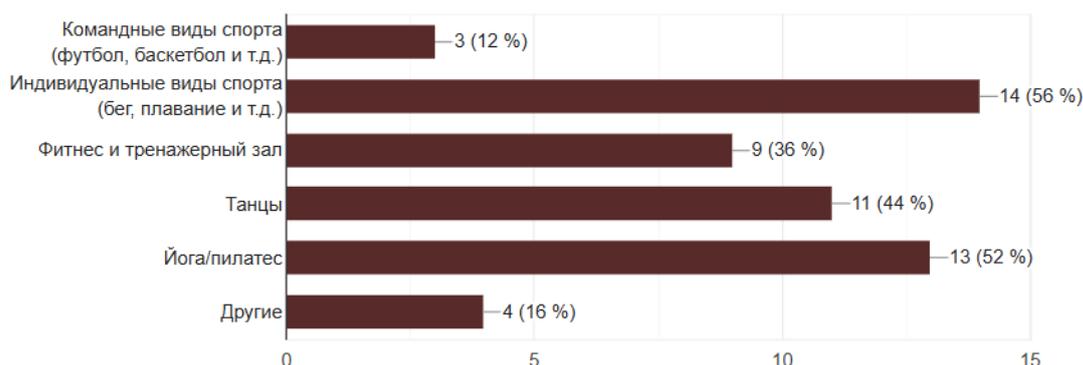


Рис. 3. Предпочтения в видах физической активности

При опросе студентов подтвердилось мнение о положительном влиянии на психоэмоциональное состояние. 68% студентов ответили, что физические активности приносят удовлетворение, улучшают настроение и сон. Подобное влияние отражается на эмоциональном состоянии. 76% испытывают радость после активности и удовлетворение.

Несмотря на положительные результаты опроса, 40% учащихся не могут точно утверждать, что физическая культура и спорт могут быть полезны студентам. Возможно, это связано с недостатком времени и отсутствием мотивации, что указали 72% опрошенных. В любом случае, даже при недостатке времени студенты стараются найти возможность заняться физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт играют невероятно важную роль в жизни студентов. Занятия спортом помогают поддерживать физическую форму и здоровье. В нашем быстро меняющемся мире, где стресс и сидячий образ жизни становятся нормой, регулярные физические нагрузки помогают укрепить иммунитет, повысить выносливость и улучшить общее самочувствие. Учеба сложно дается, если не делать перерывы на физическую нагрузку.

Кроме того, спорт способствует развитию дисциплины и ответственности. Когда студенты занимаются спортом, они учатся ставить цели, планировать свои тренировки и работать над достижением результатов. Эти навыки легко переносятся и на учебу: организованность и целеустремленность в спорте помогают лучше справляться с учебной нагрузкой.

Физическая культура и спорт имеют и социальный аспект. Командные виды спорта, например, способствуют формированию дружеских связей и командного духа. Студенты учатся работать в команде, поддерживать друг друга и справляться с неудачами. Это умение очень важно не только в спорте, но и в будущей профессиональной жизни. Воспитание подобного навыка очень полезно каждому.

Регулярные тренировки помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общую жизненную удовлетворенность. Студенты, занимающиеся спортом, чаще чувствуют себя более уверенно и счастливо.

Таким образом, путем исследования, подтвердилось – физическая культура и спорт положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. Нехватка времени – основная проблема, из-за чего не все могут заниматься физической активностью. После опроса многие отметили, что физическая культура и спорт прибавляет силу и дарит заряд бодрости на целую неделю. Отзывчивость преподавателей и хорошая музыка дают дополнительную мотивацию, что очень важно в нагруженном учебном графике.

### **Библиографический список**

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния // Файловый архив для студентов. StudFiles [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/5966629/page:43>.

2. Влияние тревожного состояния студента на обучение в вузе // публикации научных статей в онлайн конференциях – ИЦРОН [Электронный ресурс]. URL: <https://izron.ru/articles/tendentsii-razvitiya-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdu/sektsiya-19-pedagogicheskaya-psikhologiya-spetsialnost-19-00-07/vliyanie-trevozhnogo-sostoyaniya-studenta-na-obuchenie-v-vuze>.