

УДК 159.942.5

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1015

Замяткина Е. Е., студент

Научный руководитель: Глухов А. В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zamyatkina E. E., student

Research Advisor: Glukhov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

### **Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов ВУЗа**

The influence of physical culture on the emotional state of university students

Целью написания статьи является изучение способов воздействия на эмоциональное состояние студентов с помощью физических упражнений и внедрения в их жизнь здорового образа жизни. Здоровье студентов является важной частью учебной и социальной составляющей их жизни. Всё чаще учащиеся начинают совмещать ВУЗ с работой и социальными активностями, но забывают про ведение здорового образа жизни, что может произвести негативное воздействие на их здоровье. Сердечно-сосудистые заболевания, нарушение осанки и режима сна, стресс и психологические проблемы становятся частыми проблемами у студентов.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, физические упражнения, учебная деятельность, психологические проблемы

The article presents the author's study of the emotional state of university students and the influence of physical culture on it. The purpose of this article is to study ways to influence the emotional state of students through physical exercise and the introduction of a healthy lifestyle into their lives. Students' health is an important part of the educational and social component of their lives. Increasingly, students are starting to combine university with work and social activities, but they forget about leading a healthy lifestyle, which can have a negative impact on their health. Cardiovascular diseases, impaired posture and sleep patterns, stress and psychological problems are becoming frequent problems for students. I have collected information from various medical sources and analyzed it for complete reliability of information and advice.

**Keywords:** emotional state, physical exercises, educational activity, psychological problems

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм человека, помогая не только справляться с физическими болезнями, но и улучшать психоэмоциональное состояние.

Биохимические изменения: серотонин, дофамин, эндорфин.

Когда человек выполняет физические упражнения организм выделяет эндорфин, серотонин и дофамин. Эндорфин снижает чувство боли и создаёт чувство эйфории. Серотонин влияет на сон, настроение и аппетит. Дофамин создаёт чувство удовлетворения и положительно влияет на эмоции. Когда человек занимается физической активностью, концентрация этих веществ снижается, понижая уровень тревожности. Стресс помогает организму вырабатывать кортизол. Высокий уровень этого гормона стресса способствует снижению иммунитета, ухудшению настроения. Физические упражнения, наоборот помогают снизить уровень кортизола в организме.

Физическая активность помогает отвлечься от негативных мыслей. Так как упражнения требуют внимание для правильного выполнения техники, темпа дыхания, человек может забыть о стрессовых ситуациях. Физическую культуру можно считать «убежищем» от проблем, негативных эмоций и переживаний.

Регулярные занятия физической культурой являются профилактикой депрессии и тревожных расстройств. Физические нагрузки помогают организму вырабатывать достаточное количество нейромедиаторов для поддержания устойчивого психологического состояния. Введение спорта в распорядок дня создаёт стабильность, которая также не даёт развиваться психологическим расстройствам [2].

Роль регулярных занятий физической культурой в учебном процессе.

Физическая активность в рамках учебных занятий помогает не только развить физические способности и укрепить здоровье, но и улучшить когнитивные функции, такие как концентрация и память. При регулярных занятиях физической культурой улучшается приток крови к мозгу, что способствует развитию памяти. Особенно хорошо на память влияют аэробные нагрузки.

В период сессии и экзаменов у студентов повышается уровень кортизола, что может плохо повлиять на их результаты в учебе. Физическая культура в рамках образовательного процесса поможет снизить уровень стресса и тревоги, что поможет закончить учебный семестр на хорошем уровне.

Студенты, ведущие здоровый образ жизни, часто следят за питанием, не злоупотребляют вредными привычками, что влияет не только на физическое

их состояние, но и на психологическое. Что помогает добиваться успехов в учебе [1].

Примеры упражнений для улучшения эмоционального состояния студентов.

Для поддержания и улучшения психоэмоционального состояния студентов можно включить в их расписание различные физические упражнения. Эти упражнения могут быть простыми, доступными и не требующими сложного оборудования.

Примеры аэробных упражнений:

- Бег трусцой. Легкий бег на свежем воздухе или на беговой дорожке в течение 15–30 минут помогает повысить уровень энергии и снизить уровень стресса. Бег – один из самых эффективных способов повысить настроение благодаря выбросу эндорфинов.

- Быстрая ходьба. Альтернатива бегу для тех, кто не любит или не может бегать. Ходьба подходит для выполнения в перерывах между учебными занятиями, чтобы восстановить силы и улучшить самочувствие.

- Плавание. Занятия плаванием помогают расслабить мышцы, снимают напряжение и стимулируют выработку гормонов счастья. Плавание особенно полезно для студентов, так как снимает нагрузку на суставы и оказывает общеукрепляющее воздействие

Примеры упражнений на растяжку:

- Растяжка плеч и шеи. Сидя на стуле или стоя, можно осторожно растягивать плечи и шею, чтобы снять напряжение. Это полезное упражнение для студентов, которые долго сидят за столом.

- Наклоны вперед. Наклоны к ногам помогают растянуть мышцы задней поверхности ног и спины, что способствует расслаблению и улучшению кровообращения. Выполнение нескольких подходов помогает снять усталость и улучшить настроение.

- Растяжка квадрицепсов. Стоя на одной ноге, можно притянуть пятку другой ноги к ягодице, чтобы растянуть мышцы передней поверхности бедра. Это упражнение помогает снять напряжение в ногах после долгих занятий за партой.

Примеры дыхательных упражнений:

- Метод 4-7-8. Вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд и выдох на 8 секунд. Этот метод помогает быстро успокоиться и уменьшить уровень тревожности.

- Диафрагмальное дыхание. Это техника глубокого дыхания, когда вдох выполняется не грудью, а животом. Такая техника способствует релаксации и снижению стресса.

- Альтернативное дыхание через ноздри (Нади Шодхана). Техника из йоги, при которой вдох и выдох выполняются через одну ноздрю, поочередно закрывая противоположную. Это упражнение помогает сбалансировать нервную систему и улучшить концентрацию.

Примеры командных видов спорта:

- Баскетбол. Игра в баскетбол развивает выносливость, координацию и стратегическое мышление. Студенты могут играть в команде, что улучшает настроение и помогает снять стресс.

- Волейбол. Этот вид спорта развивает реакцию и командный дух, а также помогает установить новые связи и найти друзей.

- Футбол. Командная игра с высокой физической активностью, которая помогает укрепить мышцы, улучшить настроение и повысить социальные навыки.

Также студенты могут заниматься йогой. Йога – это отличная практика для снятия стресса, повышения гибкости и улучшения эмоционального состояния. Она сочетает физическую активность с дыхательными упражнениями и медитацией, что способствует снижению уровня тревожности и улучшению настроения. Занятия йогой помогают студентам расслабиться и восстановить силы после напряженного учебного дня.

Таким образом, здоровье студентов является важнейшим аспектом в их жизни, влияющий на успехи в учебе, социальную активность и общее благополучие. На процесс обучения влияет их психологическое и эмоциональное состояние. Справляться со стрессом помогает физическая культура, упражнения снижают уровень тревоги, отвлекают от негативных мыслей и помогают расслабиться. Включение регулярных спортивных мероприятий, психологической помощи и предоставление полноценной медицинской поддержки в университетах могут значительно улучшить состояние здоровья студентов и уменьшить их заболеваемость.

### **Библиографический список**

1. Иванов С.В. Петрова Л.М. Здоровье студентов и факторы его формирования // Московский медицинский журнал. 2015. № 2(4) С. 45–53.

2. Григорьев А.Ю. Психологические и социальные факторы, влияющие на здоровье студентов. Санкт-Петербург: СПбГМУ, 2019.