

*Миронова Сусана Хачиковна, научный руководитель, ст. преподаватель
кафедры «Физическое воспитание и спорт», КубГТУ ВО «Кубанский
государственный технологический университет»
г. Краснодар, Российская Федерация*

*Герасименко Алина Евгеньевна, автор, студент 2-го курса, КубГТУ ВО
«Кубанский государственный технологический университет»
г. Краснодар, Российская Федерация*

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассмотрена проблема влияния физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов. В условиях образования, которое характеризуется высоким темпом, а также интенсивностью образовательного процесса студентов, повышаются требования к состоянию их психосоматического здоровья. Проблема баланса физических и умственных нагрузок особенно актуальна для студентов, поскольку этот период связан с повышенным риском для здоровья. Включение в учебный процесс оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки положительных воздействий условий внешней среды на психологическое состояние студентов.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, функциональное состояние, занятия спортом, работоспособность, физические упражнения.

Annotation: The article considers the problem of the influence of physical culture on the psycho-emotional and functional state of students. In the conditions of

education, which is characterized by a high pace, as well as the intensity of the educational process of students, the requirements for the state of their psychosomatic health are increasing. The problem of balancing physical and mental stress is especially relevant for students, since this period is associated with an increased risk to health. The inclusion of optimal physical activity in the educational process creates favorable conditions for the positive effects of environmental conditions on the psychological state of students.

Keywords: physical culture, psycho-emotional state, functional state, sports, working capacity, physical exercises.

Слово «состояние», которое определяет поведение людей, представляет собой системное понятие.

Психоэмоциональное состояние состоит из трех составляющих:

- 1) психофизиологические условия внутри человека;
- 2) внешняя, социальная среда;
- 3) факторы деятельности.

Различные психические состояния проявляются как реакция на какую-либо ситуацию, деятельность. Они определяются в основном информационным фактором и зависят от особенностей определенной личности, каких-либо ценностных ориентаций, а также мотивации.

Функциональное состояние представляет собой характеристики, которые определяют уровень активности систем и функций организма, а также особенностей жизнедеятельности, а также характеристики, которые обуславливают уровень эффективности деятельности человека и его поведение.

Таким образом, функциональное и психоэмоциональное состояния - это важнейшие факторы, которые порождают продуктивность деятельности человека в сфере труда, познания, а также оказывают значительное влияние на качество различных видов деятельности и на существование человека как личности.

Работоспособность человека в первую очередь определяется

воздействием разных внешних и внутренних факторов по отдельности, а также в их сочетании. Данные факторы можно разделить на факторы: физиологического характера, физического и психического характера.

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, а также от темперамента человека. Так, лица, которые обладают хорошей работоспособностью, имеют подвижность торможения и преобладание процесса внутреннего возбуждения. Наряду с этим успешность обучения может быть обусловлена такой типологической характеристикой, как "усидчивость", которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов несет изменения, которые наблюдаются в течение дня, недели, на протяжении каждого полугодия, а также учебного года в целом. Длительность и направленность изменений определяются функциональным состоянием организма до начала работы, особенностями работы, ее организацией и другими причинами.

Учебный день студента не начинается с высокой продуктивности, так как вначале не сразу получается сконцентрироваться. Как правило, требуется минут 15 минут, а иногда больше, чтобы работоспособность достигла нормального уровня. Данный период называют – период вработывания, когда работоспособность начинает повышаться. Психофизиологическое содержание этого периода сводится к образованию рабочей доминанты, для чего большое значение имеет соответствующая установка.

Студент начинает адекватно выполнять учебную деятельность на втором этапе оптимальной работоспособности. В среднем данный период имеет продолжительность 2 часа.

Начальные признаки утомляемости появляются в третьем периоде, они компенсируются усилением мотивации.

В четвертом периоде наблюдается снижение продуктивности учебной деятельности. При этом функциональные изменения отчетливо проявляются в

тех органах, системах, психических функциях, которые в структуре конкретной учебной деятельности студента имеют решающее значение.

В пятом периоде может произойти кратковременное повешение работоспособности, так называемый «конечный рывок». Но потом происходит снижение продуктивности.

Показателем стабильности здоровья служит высокая степень работоспособности и, наоборот, низкое значение работоспособности рассматривается как фактор риска для здоровья. Как правило, высокая степень работоспособности напрямую связана с сбалансированным питанием, высокой двигательной активностью.

В цикле исследований Исследования М.Л. Виленского и В.П. Русанова на тему: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физкультуры в регулировании работоспособности» проверялась целесообразность занятий физической культуры в периоды учебного процесса студентов, когда работоспособность снижалась: в конце учебного дня, то есть на последней паре и в конце недели.

Результаты показали, что занятие спортом с небольшой нагрузкой в начале учебного дня обеспечивают повышение работоспособности на 4-6 часов. А занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают высокий уровень работоспособности до конца учебного дня.

Создать оптимальные внутренние условия, при которых двигательная деятельность осуществляется полнее, помогает психологическое воздействие с помощью саморегуляции.

Правильный учет индивидуальных качеств имеет большое значение в выборе приемов регуляции функционального и эмоционального состояний человека. Для снижения утомляемости на рабочем месте необходимо проводить небольшие физкультурные паузы. Такие упражнения, как расслабление и последующее напряжение разных групп скелетных мышц, вызывают изменения в функциональном состоянии нервной и мышечной систем. Дыхательная гимнастика так же составляют важную часть, так как упражнения с

постепенным вдохом и выдохом являются успокаивающими. А от характера разминки зависит психологическая готовность выполнять различные спортивные задачи наилучшим образом. Желательно проводить упражнения до наступления полной утомляемости, т.е. при первых признаках.

Таким образом, учебный процесс для студентов с равномерным распределением различных нагрузок является своего рода целым испытанием для организма. Снижается устойчивость не только к физическим, но и к психоэмоциональным нагрузкам, также нарушается режим сна и питания. Положительно влияет на каждого человека использование средств физической культуры. Они обеспечивают состояние высокой работоспособности учебной деятельности, появляется способность к ускоренному восстановлению, а также эмоциональная устойчивость.

Библиографический список:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008.
2. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» / сост. Л.А. Иванова [и др.] Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2009. — 188 с.
3. Психофизиология состояний человека - Ильин Е. П. [Электронный ресурс]: URL: https://www.psyoffice.ru/1986-8-psichology-book_o214_1.html (дата обращения 30.03.2022).