

Научная статья

УДК 796.011.1:378

DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2024.10.11.015

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Олег Владимирович Илюшин^{1,2}, Дарья Александровна Шабалина³, Наиль Ильясович Абзалов¹

¹Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

²Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия

³Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия

Автор, ответственный за переписку: Илюшин Олег Владимирович, ilushin-oleg@mail.ru.

Аннотация: В статье рассмотрена взаимосвязь физической активности и психики человека на занятиях физической культуры. Целью исследования является выявление факторов, определяющих непосредственное влияние физической культуры и спорта на психологическое благополучие людей, в частности, студентов. Было проведено интернет-анкетирование среди студентов 4-го курса Казанского государственного энергетического университета. Благодаря исследованию было выявлено положительное влияние физических нагрузок на психологическое состояние студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, психика, психосоматика.

Для цитирования: Илюшин О.В., Шабалина Д.А., Абзалов Н.И. Влияние занятий физической культуры на психологическое состояние студентов // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. № 10. Т. 11, С. 119-126; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.10.11.015>

Original article

Development of educational programs

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

Oleg V. Ilyushin^{1,2}, Daria A. Shabalina³, Nail I. Abzalov¹

¹Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

²Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia

³Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Kazan, Russia

Author responsible for correspondence: Ilyushin Oleg Vladimirovich, ilushin-oleg@mail.ru

© Илюшин О.В., Шабалина Д.А., Абзалов Н.И., 2024

Abstract: The article examines the relationship between physical activity and the human psyche during physical education classes. The aim of the study is to identify factors that determine the direct impact of physical education and sports on the psychological well-being of people, in particular, students. An online survey was conducted among 4th-year students of the Kazan State Power Engineering University. The study revealed the positive impact of physical activity on the psychological state of students.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, sports, psyche, psychosomatics.

For citation: Ilyushin O.V., Shabalina D.A., Abzalov N.I. The influence of physical education classes on the psychological state of students. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*. 2024. Vol. 11. No. 10. Pp. 119-126; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.10.11.015>

Введение. Современный мир непрерывно совершенствуется: появляются новые технологии, информационное общество диктует новые тенденции социально-экономического развития. Характеристикой современной окружающей действительности является высокая компетентность и квалификация работников труда, а также непрерывное совершенствование имеющихся у человека навыков.

Учебный процесс в вузе так или иначе предполагает колоссальную эмоциональную и физическую нагрузку: периодические экзамены, выступления с докладами, выполнение домашнего задания и т.п. В связи с этим огромное количество людей испытывает стресс и волнение, что непосредственно пагубным образом влияет на психику и психоэмоциональное состояние. Различные исследования подтверждают, что нормализовать психику, улучшить настроение, уменьшить уровень стресса и тревожности помогают физические нагрузки и активный образ жизни.

Актуальность. В нынешнее время всё больше распространяется идея здорового образа жизни, регулярных спортивных тренировок и правильного питания. Студенты сейчас подвержены утомлению, переутомлению, эмоциональному напряжению, потере внимания и концентрации. Однако большинство студентов, испытывающих непрерывный стресс и различные эмоциональные проблемы, к сожалению, имея также в арсенале большое количество вредных привычек, не осознаёт всей значимости влияния физической культуры и спорта на их организм. Хотя в случае постоянного напряжения психики физические нагрузки становятся необходимостью. Данная проблема является актуальной в

современном мире. Именно поэтому текущее исследование ставит своей целью распространить информацию среди студентов о положительном влиянии физической активности на психологическое и эмоциональное состояние.

Цели и задачи. Целью исследования является выявление факторов, определяющих непосредственное влияние физической культуры и спорта на психологическое благополучие людей, в частности, студентов.

Задачи исследования: 1) изучить, проанализировать и систематизировать необходимую литературу по данной теме; 2) рассмотреть ключевые аспекты взаимосвязи физической активности и психологической составляющей человека; 3) провести небольшое исследование среди студентов, отражающего влияние спорта на их психологическое и эмоциональное состояние.

Основные понятия физической культуры и психоэмоционального здоровья. Официальные данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяют психологическое здоровье, как «состояние благополучия, при котором человек имеет возможность реализовать свои способности, а также может противостоять жизненным стрессовым ситуациям, волнениям, изменениям окружающей действительности». Кандидат психологических наук, Ильина Л.Н., трактует психологическое здоровье как слаженную работу всех психических процессов и функций организма, а также личностную гармонию, состояние спокойствия и эмоциональной стабильности, ощущение внутреннего равновесия.

Говоря о том, что такое психология, можно выделить несколько аспектов

психологического явления: процессы, свойства и состояния психики. С помощью психологических процессов отражается развитие психических явлений, что позволяет усваивать процессы окружающей действительности. Психические процессы делятся на восприятия, ощущения, воображение, память, представление, эмоции, чувства и т.д. На основании данных видов формируется классификация психологических процессов: волевые, эмоциональные и познавательные. Психические свойства определяются как совокупность личностных качеств, которые отличают его от других людей и отражают своего рода индивидуальность. Данное определение включает в себя такие понятия, как темперамент, характер, потребности, мотивы и т.п. Психическое состояние – это своего рода режим жизни и деятельности человека, на основании которого формируется психика.

Психология физического воспитания – это сегмент психологической области, изучающий формирование психики человека под влиянием физических нагрузок и активного образа жизни. К средствам физической культуры, оказывающим влияние на психологическое состояние человека, являются любые двигательные нагрузки, такие как прогулки, пробежки, элементарные физические упражнения, а также регулярные физические нагрузки в рамках тренажёрных залов и т.п.

Взаимосвязь физической активности и психики человека, в частности, студента. Во-первых, физические нагрузки оказывают положительное влияние на студентов, так как:

1) формируется режим: физические нагрузки так или иначе нуждаются в выделении им определённого промежутка времени, что непосредственно положительно сказывается на самоорганизации и самодисциплине студентов;

2) повышается уровень психической выносливости: выполнение физических нагрузок зачастую бывает сложным и кажется непреодолимым, однако именно это помогает человеку развивать свою силу воли и выносливость;

3) помогают расслабить психику и освободиться от стресса и напряжения (психологический стресс).

В университете Пенсильвании в 2018 году было проведено исследование, по результатам которого было выявлено, что физическая активность улучшает работу мозга, в частности, функции, которые отвечают за планирование, решение разнообразных задач, что так или иначе связано с самодисциплиной. Самодисциплина – важный критерий работоспособности и эффективности современного студента, учебный процесс которого напрямую связан с большим количеством информации и огромным пластом работы (рефераты, курсовые работы, экзамены и зачёты). В университете Цюриха учёные установили, что физические нагрузки на регулярной основе способствуют образованию гормонов (эндорфин и дофамин), отвечающих за нашу стрессоустойчивость, а также контроль за своим поведением. Стрессоустойчивость – ещё один ключевой элемент, необходимый каждому студенту в период учебного процесса.

Исследования различных учёных, например, в журнале «International Journal of Mental Health Promotion», показало, что существует прямая взаимосвязь между регулярными физическими тренировками и самооценкой человека. Это объясняется несколькими факторами: физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые вызывают чувство радости (таким образом человек заметно чувствует себя увереннее); регулярные тренировки так или иначе приводят к улучшению физической формы (чем лучше мы выглядим, тем более уверенными в себе становимся); физическая культура и спорт формируют в людях чувство самодисциплины (человек, живущий в активном ритме и соблюдающий режим, обладает адекватной самооценкой).

Регулярные физические нагрузки – это способ спасения от нервно-эмоционального выгорания. Особенно актуальным выгорание является также для студентов. Действительно, в период зачётной и экзаменационной сессии студенты утомляются, причём не физически, а эмоционально. Переутомление может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний, а также в целом отрицательно отразиться на общем состоянии организма. В исследовании учёны-психологов Уэнберга Р.С. и Гоулда Д. сказано, что

после занятий физической культурой более, чем 40 минут, у людей значительно уменьшается уровень тревожности.

Итак, современный студент преодолевает учебный процесс с большой умственной нагрузкой, утомлением и стрессом. Необходимо повышать уровень стрессоустойчивости, успокаивать нервную систему. В этом может помочь физическая культура, которая способствует улучшению работоспособности и эффективности, формированию значимых морально-нравственных и психологических качеств, необходимых для устойчивого развития современной личности.

Исследование. Для того, чтобы наглядно продемонстрировать положительное влияние физических нагрузок на психику студентов, было проведено интернет-анкетирование среди студентов 4 курса Казанского государственного

энергетического университета. В анкетировании принимало участие 45 человек.

К сожалению, несмотря на то, что современные высшие учебные заведения проводят регулярные занятия по физической культуре и предоставляют возможность тренироваться в местных тренажёрных залах, большое количество студентов пренебрегает данными возможностями и предпочитает воздержаться от физических нагрузок. Цель данного анкетирования – показать, насколько важен спорт для формирования работоспособной, эффективной и эмоционально стабильной личности.

На вопрос «Влияет ли физическая активность на ваше психологическое состояние?» 87 % студентов ответили «да», а остальные 13% ответили, что спорт никак не отражается на их психике (рис. 1).



Рис. 1. Диаграмма ответов на вопрос «Влияют ли физические нагрузки на вашу психику?»

Источник: составлено авторами.

На второй вопрос «Помогают ли вам физические нагрузки справиться со стрессом, которому вы подвергаетесь в процессе учебной деятельности?» 90% опрошенных студентов ответили положительно. Как показывает практика,

остальные 10% студентов знают о положительном влиянии спорта на эмоциональное состояние, однако не придерживаются рекомендаций. На рис. 2 отражена статистика ответов по второму вопросу.



Рис. 2. Диаграмма ответов на вопрос «Помогают ли вам физические нагрузки справиться со стрессом, которому вы подвергаетесь в процессе учебной деятельности?»

Источник: составлено авторами.

Третий вопрос «Стараетесь ли вы заниматься физической культурой?» 80% учащихся ответили «да», остальные 20% по каким-то причинам не имеют желания вести активный образ жизни. При этом из 80%

студентов часть тренируется самостоятельно в тренажёрном зале, а другой категории достаточно домашних тренировок или пробежки на улице. На рис. 3 отражена аналитика данного вопроса.



Рис. 3. Диаграмма ответов на вопрос «Стараетесь ли вы заниматься физической культурой?»

Источник: составлено авторами.

Итак, по результатам исследования можно сделать вывод, что большинство студентов отмечают положительное влияние физических нагрузок на их психологическое и эмоциональное состояние. Действительно, 80, 85 и 90% – это достаточно хороший результат, показывающий значимость спорта в жизни студентов.

Заключение. Таким образом, физические нагрузки – один из ключевых факторов положительного воздействия на психику человека, в частности, студента. Спорт положительно влияет на самооценку, улучшает уровень работоспособности, развивает координацию и самодисциплину, помогает справляться со стрессом.

Студентам особенно важно уделять время физическим нагрузкам, дабы снизить уровень эмоционального напряжения в процессе учебной деятельности. Необходимо распространять информацию в вузах о важности занятий физической культурой с целью формирования психологически стабильной, работоспособной и эффективной личности.

Список источников

1. *Артёмова, Т.С.* Как влияют физические нагрузки на психику человека / Т.С. Артёмова, Ю.В. Кормилицин // Вестник науки №12 (69) том 4. С. 1282 - 1285. 2023 г. ISSN 2712-8849
2. *Еременко, В.Н.* Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Том 8, № 3 (28). С. 353-355.
3. *Иванков, П. В.* Динамика физического здоровья студентов в период обучения в вузе / П. В. Иванков, А. С. Парыгин, С. Д. Мишнева // Физическая культура и спорт: теория и практика. 2018. № 1 (4). С. 65.
4. *Илюшин, О.В.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С. Никитин // Перспективы науки. 2021. № 12(147). С. 191-194.
5. *Кардаков, Л. Д.* Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / Л. Д. Кардаков, А. С. Загумённых, Е. А. Пестерев. // Молодой ученый. 2022. № 50 (445). С. 481-484.
6. *Киреев, И. О.* Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов / И. О. Киреев, М. Г. Кишмерешкин, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург: РГППУ, 2018. С. 132-137.
7. *Колпакова, Е.М.* Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека //

Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №1 (8). С. 94-109.

8. *Латышевская, Н. И.* Оценка эмоционального состояния и внимания студентов, использующих разные виды физических нагрузок / Н. И. Латышевская, Е. Л. Шестопалова, Н. В. Левченко, Е. В. Яхонтова, Л. М. Бочарова // Международный научно-исследовательский журнал. 2018. № 7 (73).
9. *Радионова, Е.Н.* Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов // Наука через призму времени. 2023. №11(80).
10. *Уваров, А. А.* Влияние физической активности на психологическое восприятие человека в техническом ВУЗе: сборник трудов конференции. / А. А. Уваров, А. С. Груздев // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2024. С. 182-184.
11. *Korcz, Agata & Grzesiak, Joanna & Laudanska-Krzeminska, Ida & Chin, Ming-Kai & Edginton, Christopher & Mok, Magdalena & Bronikowski, Michał.* (2018). The Impact of Brain Breaks Classroom-Based Physical Activities on Attitudes toward Physical Activity in Polish School Children in Third to Fifth Grade. International Journal of Environmental Research and Public Health. №15. P. 368.
12. *Edwards, David John & Edwards, Stephen & Basson, Clive.* (2004). Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. The International Journal of Mental Health Promotion. №6. Pp. 25-32.

References

1. *Artemova, T.S.* How physical activity affects the human psyche / T.S. Artemova, Yu.V. Kormilitsin. // *Bulletin of Science*. 2023. №12 (69). vol. 4. pp. 1282-1285.
2. *Eremenko, V.N.* The role of physical culture in human life / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*. 2019. Vol. 8, № 3 (28). pp. 353-355.

3. Ivankov, P. V. Dynamics of physical health of students during their studies at the university [Text] / P. V. Ivankov, A. S. Parygin, S. D. Mishneva // *Physical culture and sport: theory and practice*. 2018. № 1 (4). P. 65.
4. Ilyushin, O.V. The influence of physical culture on the emotional state of students / O. V. Ilyushin, S.V. Abzalova, R.R. Shaikhiev, A.S. Nikitin // *Prospects of science*. 2021. №12(147). Pp. 191-194.
5. Kardakov, L. D. The influence of physical activity on the psychological state of students of Perm State Medical University named after academician E. A. Wagner / L. D. Kardakov, A. S. Zagumennov, E. A. Pesterev // *Young scientist*. 2022. № 50 (445). Pp. 481-484.
6. Kireev, I. O. The influence of physical culture on the psychological state of students / I. O. Kireev, M. G. Kishmereshkin, S. D. Mishneva // *Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: problems and prospects of development*: materials of the Regional student scientific and practical conference. Yekaterinburg: RGPPU, 2018. pp. 132-137.
7. Kolpakova, E.M. Motor activity and its impact on human health // *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. 2018. №1 (8). Pp. 94-109.
8. Latyshevskaya, N. I. Assessment of the emotional state and attention of students using different types of physical activity [Text] / N. I. Latyshevskaya, E. L. Shestopalova, N. V. Levchenko, E. V. Yakhontova, L. M. Bocharova // *International Scientific Research Journal*. 2018. №7 (73).
9. Radionova, E.N. The influence of physical culture on the psychological state of students // *Science through the prism of time*. 2023. №11(80).
10. Uvarov, A. A. The influence of physical activity on the psychological perception of a person in a technical university: proceedings of the conference. / A. A. Uvarov, A. S. Gruzdev // *Current directions of scientific research: prospects for development*: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Cheboksary: Center for Scientific Cooperation "Interactive Plus", 2024. pp. 182-184.
11. Korcz, Agata & Grzesiak, Joanna & Laudanska-Krzeminska, Ida & Chin, Ming-Kai & Edginton, Christopher & Mok, Magdalena & Bronikowski, Michał. (2018). The Impact of Brain Breaks Classroom-Based Physical Activities on Attitudes toward Physical Activity in Polish School Children in Third to Fifth Grade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. №15. P. 368.
12. Edwards, David John & Edwards, Stephen & Basson, Clive. (2004). Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. *The International Journal of Mental Health Promotion*. №6. Pp. 25–32.

Информация об авторах:

О. В. ИЛЮШИН – кандидат биологических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет; Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия;

Д. А. ШАБАЛИНА – преподаватель, Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия;

Н. И. АБЗАЛОВ – доктор биологических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия.

Information about the authors:

O.V. ILYUSHIN – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan State Power Engineering University; Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia;

D. A. SHABALINA – lecturer, Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Kazan, Russia;

N. I. ABZALOV – Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests

Статья поступила в редакцию 26.08.2024; одобрена после рецензирования 02.09.2024; принята к публикации 09.09.2024.

The article was submitted to the editorial office 06.08.2024; approved after review 02.09.2024; accepted for publication 02.09.2024.