

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК У СТУДЕНТОВ

Елена Викторовна Колосова
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
СГУ имени Н.Г. Чернышевского
ekoloc@mail.ru

Аннотация: В статье раскрывается влияние физической культуры и спорта на эмоциональное состояние студентов и их значение для профилактики эмоциональных перегрузок.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, эмоциональная перегрузка, физические упражнения, профилактика.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PREVENTION OF STUDENT'S EMOTIONAL OVERLOAD

E. V. Kolosova
senior lecturer of the Department of Sports and Physical Education,
Saratov State University

Abstract: The article disclose the influence of physical education and sports on the emotional state of students and its importance for the prevention of emotional overload.

Keywords: physical education, stress, emotional overload, physical exercise, prevention.

В современном мире человек каждый день сталкивается с множеством проблем и задач, на решение которых тратится огромное количество энергии. Все большую роль в жизни людей 21 века начинает играть умственный труд, вытесняя на второй план физический. Ни для кого не секрет, что уровень физической нагрузки у современников значительно меньше, чем, например, у предыдущего поколения. Это нормальное явление, учитывая факт прогрессирующего научно-технического прогресса и глобальной компьютеризации, а вследствие и повышения значимости умственного труда для работы, учебы и жизни в целом. Однако все это влечет за собой ряд последствий, главным образом, для психики.

Чрезмерное умственное напряжение для человека намного опаснее физического, поскольку оно оказывает сильное воздействие на психику и часто является причиной эмоциональных перегрузок и выгораний. Как известно, стресс – «это психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние

внутреннего беспокойства или его подавления» [1]. Ежедневно почти каждый человек подвергается стрессу, причиной которого выступает наличие огромного потока информации, требующей качественной переработки и интеллектуальной нагрузки. Наш организм не всегда способен резко адаптироваться к изменчивым условиям среды и решению принципиально новых умственных задач, что также является причиной частого стресса и эмоциональных перегрузок.

Активные физические нагрузки оказывают огромное влияние на стабильное психическое состояние индивида. С одной стороны, в процессе занятия спортом человек совершает минимум умственных усилий, и нервная система находится в состоянии покоя, задействуются другие системы организма, не связанные с активной интеллектуальной деятельностью, с другой – физические нагрузки оказывают влияние на психику, поскольку мышечная и нервные системы неразрывно связаны. Именно поэтому необходимо чаще заниматься спортом и переключаться с умственной нагрузки на физическую.

Конечно, эмоциональным нагрузкам подвергаются многие социальные группы, и совершенно разные люди могут испытывать стресс и подавленность вследствие этого, однако существуют так называемые группы риска, участники которых чаще всего им подвержены. Представителями такой группы риска являются студенты, что во многом объясняется не только их возрастом, из-за которого гормональный фон еще не совсем устойчив, но и непосредственно родом их деятельности. В процессе обучения молодые люди регулярно получают достаточно большой объем информации, для обработки которого требуется высокая умственная активность и максимальное сосредоточение внимания. Многие не справляются с количеством учебной нагрузки, а также не умеют правильно планировать свой день, из-за чего время отдыха значительно меньше в сравнении с временем, отведенным на занятия. Все эти факторы неблагоприятно сказываются на их эмоциональном состоянии, становятся причиной нервных срывов и перегрузок. Помимо этого, студенты часто страдают от недосыпа, а, как известно, хронический недосып оказывает резко негативное

влияние на работу головного мозга, и, как следствие, на нервную систему, что приводит к возникновению стресса.

Как было сказано ранее, научно доказано, что физические нагрузки благоприятно влияют на общий эмоциональный фон. Однако студенты нередко пренебрегают своим здоровьем, их физическая активность значительно снижена, а занятие спортом для них скорее редкость, чем привычка. Поэтому ответственность за физическое развитие ложится на плечи преподавателя физической культуры в университете. Благодаря корректно организованной физической нагрузке на занятиях по физической культуре педагог может оказать значительное влияние на эмоциональное состояние студентов, улучшить его, а также предупредить возникновение нервных срывов и других проблем, связанных с влиянием стресса на организм.

Итак, обозначив важность и необходимость занятий физической культурой для профилактики возникновения у студентов эмоциональных перегрузок, перейдем непосредственно к тому, какое же влияние оказывают спорт и физические нагрузки на нервную систему и организм в целом. Рассмотрим положительное влияние физических нагрузок с точки зрения физиологии и психологии.

С физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать, что защищает нервную систему от истощения и перегрузок. Энергия активности направляется не на разрушительные действия, как это бывает при воздействии негативных эмоций, переутомлений и стресса, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями. Дело в том, что во время выполнения любых физических упражнений организм усиленно вырабатывает гормон эндорфин, который еще называют «гормоном счастья», этот гормон отвечает за положительные эмоции. Выработка эндорфинов способствует повышению настроения, уменьшает чувство страха и тревожности, а также активно борется с различными негативными состояниями, вызванными напряжением на учебе, эмоциональными перегрузками, недосыпом и

стрессом. Наиболее полезны занятия физической культурой на свежем воздухе, поскольку солнце способствует активной выработке в организме такого гормона как серотонин, который также повышает эмоциональный фон.

Тренированный организм в сравнении с нетренированным характеризуется более высокой устойчивостью как в физическом плане, так и в эмоциональном, поскольку обладает большими по объему резервами и способен более полно их использовать. Организму гораздо легче справляться со стрессом и негативными эмоциями, когда все его системы находятся в хорошем состоянии и мобилизованы, а это достигается как раз благодаря физическим нагрузкам. Тренировки оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, нервную системы, укрепляют мышцы и связки, а также улучшают обмен веществ.

Физические нагрузки благотворно влияют и на протекание психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. Занятия спортом помогают отвлечься от тревожности, приводят мысли в порядок, нередко выводят из депрессивных состояний, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения. «При физических нагрузках все внимание и энергия сосредоточены на выполнении тех или иных упражнений, это помогает пережить негативные эмоции, не сосредотачиваясь на изнуряющих мыслях» [2]. Иными словами, студенту попросту становится некогда думать о своих проблемах, и, соответственно, он меньше подвержен негативным мыслям, которые как раз и оказывают пагубное влияние на нервную систему и расшатывают общий эмоциональный фон.

Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность стимулирует интеллектуальную деятельность, повышает продуктивность умственного труда. Занятия спортом способствуют активной работе головного мозга, улучшают его деятельность. Любая физическая активность оказывает разностороннее воздействие на высшие психические функции (внимание, мышление, память, восприятие и т.д.) и приводит их в активное и устойчивое состояние. Благодаря этому отмечается повышение

продуктивности студентов в процессе обучения, их учебные результаты значительно улучшаются, а также появляется заинтересованность в занятии учебной деятельностью.

Стресс, эмоциональные перегрузки и хроническая усталость негативно сказываются на работоспособности, значительно снижая ее. У студентов, регулярно выполняющих комплекс физических упражнений, даже самых элементарных, заметно повышается работоспособность и выносливость в сравнении с теми, кто лишен необходимой ежедневной физической нагрузки.

В период сессии, когда студенты эмоционально истощены и испытывают сильный стресс из-за огромного количества разнообразной информации, как никогда важна роль физических нагрузок. Физические упражнения в экзаменационную неделю представляются наиболее эффективным средством, помогающим в борьбе с переутомлением. Важно давать эмоционально утомленному организму хотя бы минимальную физическую нагрузку, периодически менять вид деятельности, предоставляя нервной системе возможность отдохнуть. Систематические физические тренировки во время напряженной учебной деятельности студентов способствуют снятию напряжения и нормализации не только физического, но психического здоровья.

Помимо всего прочего, необходимо также отметить, что занятия физической культурой в какой-то степени формируют личностные характеристики студента, поскольку «существует определенная взаимосвязь между особенностями личности и спортивной деятельностью» [3]. Благодаря спорту у молодых людей отмечается повышение самооценки, более положительное отношение к своей внешности и телу. Спорт формирует такие личностные качества как стрессоустойчивость, выносливость, целеустремленность, способность справляться с тяжелыми жизненными проблемами и непредвиденными ситуациями. В процессе тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использовать навыки саморегуляции в других сферах жизни.

Особенностью спорта является еще и тот факт, что физические нагрузки тоже являются своего рода стрессом для организма, но с точки зрения физиологии, а не психологии. Поэтому в процессе физических тренировок организм как бы переключается на более важные в данный момент функции, и получается, что физический стресс вытесняет психологический. На занятиях по физической культуре студенты заняты выполнением различных упражнений, что помогает на время отвлечься от учебы и эмоционально отдохнуть.

Важно помнить, что при составлении плана занятия по физической культуре педагог должен учитывать индивидуальные особенности студентов, состояние их нервной системы и психоэмоционального фона. При подборе определенного комплекса упражнений учитываются все перечисленные факторы, это позволяет организовать занятие, в ходе которого студенты получают правильную физическую нагрузку, которая окажет благоприятное воздействие на эмоциональное состояние индивида, а также будет служить профилактикой возникновения новых эмоциональных перегрузок, нервных срывов и стрессового поведения.

Таким образом, становится очевидным, насколько огромно влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов в современных реалиях. Физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, повышают общую работоспособность организма, стабилизируют эмоциональное состояние и помогают в борьбе со стрессом, а также значительно снижают риск появления многих проблем психологического характера.

Библиографический список

1. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. Куйбышев, 2012. 96 с.
2. Раутман Э. Как преодолеть стресс. М.: ТОО «ТП», 1998. 160 с.
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 1998. 336 с.