

*Гвашев Руслан Тимурович*

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* физическая культура рассматривается в статье как важный аспект поддержания и сохранения эмоционального состояния студентов. Рассмотрено влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов.

*Ключевые слова:* физическая культура, укрепление здоровья, спорт, физические упражнения.

Физическая культура является важной составляющей для поддержания здоровья и хорошего физического состояния. Однако ее влияние не ограничивается только на телесное благополучие, она также имеет положительный эффект на эмоциональное состояние человека. В данной статье рассмотрим, как занятия физической культурой влияют на эмоциональное состояние студентов.

Один из основных психологических аспектов, связанных с занятиями физической культурой, – это улучшение настроения и уменьшение уровня стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, что в свою очередь улучшает настроение и помогает справиться с негативными эмоциями. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень агрессивности и раздражительности, что особенно важно для студентов, испытывающих большое давление из-за учебных нагрузок.

Также физическая активность способствует улучшению самооценки и уверенности в себе. Успехи в спорте, повышение физической выносливости и силы, а также улучшение внешнего вида благотворно влияют на самочувствие студентов и помогают им чувствовать себя увереннее. Это, в свою очередь,

способствует развитию позитивного отношения к себе и улучшению взаимоотношений со сверстниками.

Кроме того, необходимо также изучить влияние групповых занятий на эмоциональное состояние студентов. Коллективная тренировка может способствовать формированию социальных связей, снижению чувства одиночества и уязвимости, что также влияет на общее психологическое состояние. Поэтому важно выявить, какие аспекты групповой динамики могут быть особенно полезны для поддержания эмоционального равновесия и улучшения ментального здоровья студентов.

Еще одним важным аспектом влияния занятий физической культурой на эмоциональное состояние студентов является улучшение когнитивных функций и повышение концентрации внимания. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и обогащению мозга кислородом, что в свою очередь улучшает работу мозга, способствует повышению уровня внимания, а также помогает снизить усталость и повысить продуктивность учебного процесса.

Таким образом, занятия физической культурой имеют положительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Улучшение настроения, снижение уровня стресса, увеличение самооценки и уверенности, а также повышение внимания и концентрации – все это делает регулярные занятия спортом необходимой составляющей для поддержания психологического и физического здоровья студентов. Поэтому студентам рекомендуется уделять достаточно времени для занятий физической активностью, чтобы получить все положительные эффекты, которые она приносит.

**Список литературы**

1. Шатов Н.А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н.А. Шатов, Е.А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 февраля 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 202–204. – EDN PFVSIQ.
2. Алешин Е.А. Влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития / Е.А. Алешин, Е.С. Старостина // Инновационное развитие современной науки: новые подходы и актуальные исследования: сборник материалов Международной научно-практической конференции (Москва, 31 января 2024 г.). – М.: АНО ДПО «Центр развития образования и науки», 2024. – С. 81–83. – EDN AFXOKG.
3. Пирумян И.К. Неотъемлемая роль физической культуры и спорта в современном образовании, и её влияние на психологическое состояние человека / И.К. Пирумян, Я.Э. Гетманская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 509–510. – EDN GIUAEC
4. Гетманская Я.Э. Использование традиционных средств оздоровительной тренировки на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста / Я.Э. Гетманская // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 65–66. – EDN HFPSXD
5. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432. – EDN WVITJR. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p429-433