

Соколов Геннадий Павлович

преподаватель

Арапов Тимофей Павлович

курсант

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия

ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал регулирования состояния физической подготовки как регулятора психического состояния студентов, испытывающих высокий уровень учебного и профессионального стресса. На основе анализа современных подходов к психологической саморегуляции и данных о влиянии физических упражнений на эмоциональную сферу обосновывается эффективность регулярной физической нагрузки. Особое внимание уделяется сочетанию анаэробных нагрузок, силовых упражнений с собственным весом и техник дыхательной релаксации. Рассматривается авторская модель программы физической подготовки, направленная на снижение тревожности и повышение стрессоустойчивости. Описана структура занятий, недельный объем нагрузки и цели. Внедрения таких программ в систем физического воспитания вузов, как доступного и действительного средства психопрофилактики.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональное напряжение, физическая активность, психическое состояние, программы физической подготовка, блок упражнений.*

Современные студенты находятся в условиях высокой учебной нагрузки, информационного перенасыщения и социальной неопределенности, что приводит к росту уровня стрессовых состояний, тревожности и эмоционального выгорания. Исследования показывают, что в студенческой среде достаточно распространены жалобы на хроническую усталость, нарушения сна и психоэмоциональное

напряжение. В этих условиях актуальным становится поиск доступных и эффективных средств регуляции психического состояния, которые могли бы быть интегрированы в образовательный процесс без значительных материальных затрат.

Одним из таких средств является целенаправленная физическая подготовка. Регулярная физическая активность рассматривается как важный компонент психической саморегуляции, обеспечивающий оптимизацию эмоционального фона и повышение толерантности к стрессу. При этом в научной и учебно-методической литературе недостаточно подробно описаны практико-ориентированные модели использования физических упражнений именно как инструмента управления психическим состоянием студентов, а не только как средства развития физических качеств.

Цель данной работы – теоретически обосновать и описать программу физической подготовки для студентов, направленную на регуляцию психического состояния, прежде всего на снижение уровня учебного стресса и тревожности. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: проанализировать понятие психической саморегуляции и ее связь с физической активностью; рассмотреть эмпирические данные о влиянии физических упражнений на психическое состояние; предложить структурную модель тренировочного занятия, ориентированного на психопрофилактический эффект.

Теоретические основы психической саморегуляции и физической активности. Психическая саморегуляция в современной психологии определяется как сознательное воздействие человека на собственные психические процессы, состояния и свойства с целью их целенаправленного изменения и оптимизации. Она включает управление эмоциями, вниманием, мышлением, мотивацией, а также коррекцию поведенческих реакций в стрессовых ситуациях. В структуру психической саморегуляции, наряду с вербально-когнитивными и образными техниками, входят телесные и двигательные компоненты, связанные с регуляцией мышечного тонуса, дыхания и общей двигательной активности.

Физическая активность выступает в данном контексте как один из механизмов опосредованного влияния на психическое состояние через изменение

физиологических параметров организма. Регулярные двигательные нагрузки способствуют нормализации вегетативного баланса, улучшению кровообращения, активации обменных процессов и выработке нейромедиаторов, связанных с положительным эмоциональным фоном. Это, в свою очередь, приводит к снижению субъективного ощущения стресса, уменьшению уровня тревожности и депрессивной симптоматики, улучшению качества сна и когнитивных функций.

Особое значение для студентов имеет формирование навыков произвольной саморегуляции в повседневной физической активности. Исследования показывают, что использование осознанных методов саморегуляции (контроль дыхания, мышечная релаксация, внимание к телесным ощущениям) в сочетании с привычной двигательной активностью повышает эффективность преодоления стрессовых ситуаций и способствует большей устойчивости к нагрузкам. Таким образом, физическая подготовка может рассматриваться не только как средство развития физических качеств, но и как важный ресурс психического здоровья.

Влияние физической подготовки на стресс и тревожность у студентов

Ряд исследований, посвященных студенческой молодежи, свидетельствует о том, что регулярные занятия физической культурой способствуют значимому снижению уровня стрессовых переживаний. В работах, проведенных среди студентов различных вузов, показано, что у лиц, систематически занимающихся физической культурой, ниже показатели тревожности и депрессии по сравнению со сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни. Кроме того, отмечается более высокая удовлетворенность качеством жизни и учебной деятельностью, лучшая адаптация к экзаменационным нагрузкам.

Отечественные авторы подчеркивают, что физическая культура является одним из наиболее доступных и экономичных способов борьбы со стрессом для студентов. Рекомендуется рациональный режим дня, включающий регулярные прогулки на свежем воздухе, достаточную продолжительность ночного сна и систематические занятия спортом, способствующие выведению из организма гормонов стресса. При этом акцент делается не столько на высоких спортивных

результатах, сколько на умеренной, но регулярной двигательной активности, интегрированной в образ жизни студентов.

Международные исследования также демонстрируют значительное влияние программ физической активности на снижение дистресса, тревоги и депрессии в различных группах населения, включая здоровых людей и лиц с психическими расстройствами. Отмечается, что наибольший эффект наблюдается при регулярных занятиях аэробного характера средней интенсивности (ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание) длительностью не менее 150 минут в неделю. При этом важна не только суммарная продолжительность нагрузки, но и ее ритмичность: 3–5 занятий в неделю оказываются более эффективными с точки зрения психопрофилактики, чем редкие и интенсивные тренировки.

Особое внимание в последние годы уделяется роли правильного дыхания во время физической нагрузки. Показано, что сочетание умеренной физической активности с осознанным дыханием способствует более выраженному снижению уровня тревожности и улучшению качества сна, чем занятия без акцента на дыхательные техники. Это указывает на перспективность интеграции элементов дыхательной гимнастики и мышечной релаксации в стандартные программы физической подготовки студентов.

Модель программы физической подготовки, направленной на регуляцию психического состояния студентов

На основе анализа литературы и практического опыта занятий со студентами представляется целесообразным предложить модель программы физической подготовки, ориентированной на снижение уровня стресса и тревожности и развитие навыков психической саморегуляции. Программа рассчитана на студентов, не имеющих серьезных противопоказаний к занятиям физической культурой, и может быть адаптирована под условия учебного заведения.

Цели и задачи программы

Основная цель программы – повышение уровня психической устойчивости студентов к учебному стрессу за счет регулярных занятий физическими

упражнениями, включающими элементы осознанного движения и релаксации.

Для достижения этой цели выделяются следующие задачи:

- снизить уровень субъективно переживаемого стресса и тревожности за счет систематической аэробной и силовой нагрузки умеренной интенсивности;

- сформировать у студентов базовые навыки дыхательной и мышечной релаксации как инструментов саморегуляции психического состояния- содействовать нормализации режима дня и улучшению качества сна путем включения двигательной активности в повседневный образ жизни- развивать мотивацию к сохранению и укреплению психического здоровья средствами физической культуры.

Структура тренировочного занятия

Занятие рекомендуется проводить 3–4 раза в неделю, продолжительностью 45–60 минут. Структура одного занятия может включать следующие части.

1. Вводная часть (5–10 минут).

Проводится организационный момент, кратко формулируются цели занятия, предлагается простое упражнение на настройку и внимание к телесным ощущениям (например, наблюдение за дыханием в положении стоя или сидя в течение 1–2 минут). Затем выполняется разминка, включающая суставную гимнастику и легкие общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть (30–40 минут).

Основная часть включает блок аэробных упражнений и блок силовой подготовки с собственным весом тела.

3. Аэробный блок (15–20 минут).

Рекомендуется чередование ходьбы и легкого бега, упражнения с небольшой амплитудой, динамические игры или танцевальные элементы в зоне умеренной интенсивности, при которой сохраняется возможность вести разговор без выраженной одышки.

4. Силовой блок (10–15 минут).

Выполняются упражнения на крупные мышечные группы (приседания, выпады, отжимания с упрощением, упражнения на мышцы корпуса), по 2–3

подхода с 10–15 повторениями, в спокойном темпе и с контролем дыхания. Важно обучать студентов координации дыхания и движения (выдох на усилие, вдох в фазе расслабления), что само по себе является элементом саморегуляции[4brain +1].

5. Заключительная часть с элементами релаксации (10–15 минут).

Заключительная часть включает упражнения на растяжку основных мышечных групп, выполняемые в сочетании с медленным дыханием, а также специальные техники мышечной релаксации. Эффективным может быть использование элементов прогрессивной мышечной релаксации (поочередное напряжение и расслабление групп мышц), а также простых дыхательных упражнений в положении лежа или сидя. Завершать занятие целесообразно короткой рефлексией (1–2 минуты), в ходе которой студентам предлагается отметить изменения в самочувствии и эмоциональном состоянии.

Недельный объем нагрузки и организация занятий

С точки зрения психопрофилактики оптимальным является недельный объем аэробной нагрузки не менее 150 минут средней интенсивности, распределенных на 3–5 занятий. В студенческих условиях это может быть реализовано через:

- два обязательных учебных занятия по физической культуре в формате описанной выше программы;

- 1–2 дополнительных самостоятельных занятия продолжительностью 30–40 минут (прогулки быстрым шагом, пробежки, занятия в спортивных секциях), при этом студентам предлагаются рекомендации по контролю интенсивности нагрузки и навыкам дыхательной саморегуляции.

Важным организационным условием является учет исходного уровня физической подготовленности и психического состояния студентов. На начальном этапе возможно использование анкетных методик для оценки уровня стресса и тревожности, а также тестирования физической работоспособности, что позволит более точно дозировать нагрузку. По мере адаптации студентов к программе

интенсивность упражнений может постепенно увеличиваться, при обязательном сохранении блока релаксации в конце занятия.

Обсуждение и практическая значимость

Предлагаемая модель программы физической подготовки опирается на эмпирические данные о благоприятном влиянии регулярной умеренной физической активности на психическое здоровье и устойчивость к стрессу. Включение в структуру занятия элементов дыхательной гимнастики и мышечной релаксации позволяет рассматривать его не только как средство развития физических качеств, но и как форму тренировки навыков психической саморегуляции. Такое сочетание, по данным ряда авторов, обеспечивает более выраженный психопрофилактический эффект по сравнению с традиционными занятиями физической культурой без акцента на саморегуляцию.

Практическая значимость программы заключается в ее доступности и адаптивности к различным условиям образовательных организаций. Для ее реализации не требуется специализированного оборудования; занятия могут проводиться в спортивном зале, на стадионе или на открытых площадках. Программа может быть интегрирована в обязательные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» или реализована в формате факультативных занятий и студенческих спортивно-оздоровительных клубов. Кроме того, предложенные подходы могут использоваться преподавателями и тьюторами при разработке индивидуальных рекомендаций студентам, испытывающим повышенный уровень стрессовых переживаний.

Перспективным направлением дальнейших исследований является проведение экспериментальных работ с включением контрольных и экспериментальных групп студентов, позволяющих количественно оценить влияние данной программы на показатели стресса, тревожности, депрессии и учебной успеваемости. Также представляется важным изучение мотивационных факторов, способствующих длительному сохранению двигательной активности у студентов, и разработка цифровых инструментов (мобильных приложений, онлайн-трекеров), поддерживающих формирование привычки к регулярным занятиям.

Регулирование психического состояния студентов средствами физической подготовки является перспективным и практически значимым направлением развития системы высшего образования. Анализ теоретических подходов и эмпирических данных показывает, что регулярная физическая активность умеренной интенсивности, дополненная элементами дыхательной гимнастики и мышечной релаксации, способствует снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и качества сна, повышению адаптационных возможностей организма. Разработанная модель программы физической подготовки, ориентированная на психопрофилактические задачи, может быть интегрирована в образовательный процесс и служить эффективным инструментом формирования культуры психической саморегуляции у студентов.

Список литературы

1. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 161, – ISBN 5-9718-0142-2. EDN QVHGXV
2. Некоторые средства регуляции психических состояний в спорте : Обзор информ. / ВНИИ физ. культуры. – М. : Центр. отрасл. орган НТИ по физ. культуре и спорту, 1988 (1989). – 26 с.