Научная статья
Original article
УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION FOR EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Благодарева Вера Александровна, студентка 3 курса факультета таможенного дела, Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии (190000, Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), e-mail: verablag19@yandex.ru
Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000, Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Blagodareva Vera Alexandrovna, 3rd year student of the Faculty of Customs Affairs, St. Petersburg named after V. B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000, Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya st., 52), e-mail: verablag19@yandex.ru
Bakeshin Konstantin Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000, Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya st., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается воздействие и взаимосвязь занятий спортом и эмоционального состояния студентов, будущих должностных лиц

таможенных органов. Приводятся рекомендации по способам борьбы с синдромом эмоционального выгорания.

Abstract: This article examines the impact and relationship between sports and the emotional state of students, future customs officials. The article provides recommendations on ways to combat burnout syndrome.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; стресс; синдром эмоционального выгорания

Keywords: sport; physical education; stress; burnout syndrome

Научно доказано, что человек, который ведет активный и здоровый образ жизни реже болеет, у него выше уровень трудоспособности, меньше риск получения травмы при падении и ниже риск серьезных сердечных заболеваний в пожилом возрасте. Однако, к сожалению, современные технологии и улучшение условий для жизнедеятельности приводят к тому, что сидячий образ жизни становится все более популярен у студентов и физическая нагрузка уходит на второй план.

Естественной потребностью каждого человека является потребность в движении. Поэтому занятия физической культурой начинаются у детей еще в младшей школе. Это способствует развитию двигательных навыков, выработке силы и ловкости. Физическая культура не заканчивается и по истечении школьных лет. Студенты в колледжах и в высших учебных заведениях также несколько раз в неделю выполняют различные упражнения в спортивном зале университета.

Не случайно спорт сопровождает нас на протяжении почти всего периода обучения. Хотя и не все студенты могут осознавать важность этой дисциплины, она правда необходима. Это отличная возможность выбросить негативные эмоции и снять стресс, накопившийся после тяжелых самостоятельных работ и многочисленных тестов.

В период сессии у студентов происходит сильное утомление. Они могут не спать ночами, уча материал, плохо питаться, сильно нервничать, все это приводит

к тому, что организм резко получает огромную нагрузку. [1] Длительное выполнение работы, требующей чрезмерного нервно-психического напряжения и продолжительная работа в состоянии утомления приводят к переутомлению.

Под воздействием длительного эмоционального стресса во время экзаменов может существенно меняться интенсивность кровенаполнения сосудов и реактивности биопотенциалов головного мозга и данные показатели могут не приходить в норму в течение двух-трех суток после экзаменов. Поэтому все студенты вузов два раза в год стабильно пребывают в длительном эмоциональном стрессе, что негативно сказывается на их здоровье.

Стандартное занятие физической культурой состоит из разминки и спортивных игр. Студенты бегают и выполняют различные упражнения, тем самым активизируя мышцы и подготавливая свое тело к физическим нагрузкам. Благодаря выбросам эндорфинов и дофамина, все это способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и проявлений агрессии. Игра в волейбол или, например, баскетбол улучшает общение между одногруппниками, помогает установить взаимопомощь и взаимоподдержку в группе, наладить контакт между ними, а также вызывает дух соперничества в каждом студенте и мотивирует на успех.

Конечно, занятия физической культурой помогают и в приобретении определенных навыков для дальнейшей профессиональной деятельности. Зачастую работа должностных лиц таможенных органов подразумевает под собой тяжелую нагрузку. Сотрудники центров электронного декларирования, к примеру, в течение двенадцати часов находятся за компьютером и должны проявлять максимальную внимательность и сообразительность, почти не двигаясь. В условиях такой работы очень просто получить синдром эмоционального выгорания. Рутинная деятельность, стресс, сидячий образ жизни способствуют тому, что человек чувствует себя лишенным энергии и сил, теряет интерес к работе. Занятия спортом в данном случае будут очень полезны, чтобы разгрузить организм.

Повышению физической подготовленности и поддержанию высокой умственной работоспособности студентов - будущих сотрудников таможенной

службы, способствуют современные фитнес-программы и комплексы дыхательных упражнений. [3]

В филиале нашей академии практикуются пилатес, боди-баланс, стретчинг и йога. Спортивный зал оборудован специальными ковриками для йоги и фитнеса, чтобы студентам было комфортно заниматься. Данные направления физической активности помогают развить гибкость и улучшить ментальное состояние, а также обрести гармонию духа и тела.

Фитнес-программы направлены в первую очередь на то, чтобы студенты могли преодолеть психологические трудности, которые возникают в процессе обучения в связи с соперничеством в коллективе, обилием заданий, сложностями понимания тех или иных дисциплин. У студентов так же, как и опытных специалистов, может возникать синдром эмоционального выгорания, и они могут терять интерес к учебе. В таком состоянии очень сложно учиться, ведь студент чувствует себя опустошенным и растерянным.

В филиале также есть тренажерный и игровой залы, зал для игры в настольный теннис. У студентов есть возможность поиграть в волейбол и баскетбол, позаниматься на тренажерах, а также сразиться в пинг-понг со своими друзьями. Это позволяет отвлечься от будничных трудностей, расслабиться, получить удовольствие от игры и выбросить стресс.

Вообще в студенческие годы физическая культура способствует формированию физических навыков, а также способствует тому, что человек развит и психически, ему проще справиться со стрессом и он не накапливает негативные эмоции в себе.

Хотелось бы отметить, что нет никаких сомнений в том, что спорт помогает справиться со стрессом, однако главное не переусердствовать. Проблема заключается в том, что, когда человек испытывает сильные переживания, его организм может быть истощён, а сильные нагрузки могут не вылечить, а навредить. В таком случае хорошо подойдут лёгкие упражнения, ходьба или, рассматривая ситуацию в качестве примера для студентов, командные виды спорта.

Чтобы спорт снижал стресс, а не повышал, важно отслеживать свое эмоциональное состояние после физической активности. Нужно ощущать приятную усталость и находиться в хорошем настроении, следить за пульсом. В моменты повышенной возбудимости лучшим вариантом будет лёгкий бег, плавание или йога. Конечно, во время учебных занятий это может быть трудновыполнимо, но можно пойти поплавать в бассейне после учебы.

Примером может являться техника глубокого дыхания – когда человек медленно и глубоко вдыхает через нос, задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает. Или техника сканирования - нужно мысленно «пройтись» по всему телу, замечать любые ощущения в каждой части тела и расслабляться в этой области». Такие техники можно выполнить и в рамках учебного процесса.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой оказывают прямое влияние на эмоциональное состояние студентов, а также улучшают качество жизни. Благодаря занятиям физической культурой у студентов улучшаются показатели здоровья, а также увеличивается продолжительность жизни, при этом снижается уровень стресса.

В процессе физической активности развивается эмоциональная устойчивость, которая повышает уровень удовлетворенности студентов своей жизнью. Чтобы преодолеть синдром эмоционального выгорания, необходимо заниматься дыхательными практиками, йогой, пилатесом и другими фитнес-программами, которые позволяют обрести гармонию духа и тела.

Однако с физической активностью главное не перестараться. Важно понимать, что нужно прежде всего устранять источник стресса, а не прибегать к спорту при каждом волнении, ведь при сильных переживаниях, наш организм и без того истощен, поэтому наша задача – не сделать хуже. Во время занятий важно следить за своим состоянием, в том числе за пульсом, а также не перенагружать себя, а наоборот получать от спорта удовольствие.

Литература

1. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №8-1 (дата обращения: 16.04.2024);

2. Бордачев А. Ю. Дыхание как средство борьбы со стрессом // E-Scio. 2022. №7 (70) (дата обращения: 16.04.2024).

3. Демеш В. П., Бакешин К. П., Дудус А. Н. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии) // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. №4 (84). С. 112-115;

4. Зыков, А.В. Влияние физической культуры на качество жизни / А.В. Зыков, А.М. Чудайкин // Педагогический журнал Башкортостана. - 2021. - № 2(92). -С.86-95.

5. Стричко А.В., Рубан А.А. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Форум молодых ученых. 2023. №8 (84) (дата обращения: 16.04.2024).

References

1. Bichev V. G. The effect of physical exertion on the emotional state of a student // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. No.8-1 (date of application: 04/16/2024);

2. Bordachev A. Yu. Respiration as a means of combating stress // E-Scio. 2022. No.7 (70) (date of reference: 04/16/2024);

3. Demesh V. P., Bakeshin K. P., Dudus A. N. Research of methods of physical training of students (on the example of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy) // Scientific notes of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V. B. Bobkov. 2022. No.4 (84). pp. 112-115;

4. Zykov, A.V. The influence of physical culture on the quality of life / A.V. Zykov, A.M. Chudaykin // Pedagogical Journal of Bashkortostan. - 2021. - № 2(92). - Pp.86-95;

5. Strichko A.V., Ruban A.A. The influence of sport on the psychological state of a person // Forum of Young Scientists. 2023. No.8 (84) (date of application: 04/16/2024).