

Рябова К.О.

*Научный руководитель: старший преподаватель, С.Е.Колонцов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: christina.riyabova@mail.ru*

### **Улучшение общего физического и эмоционального состояния студентов посредством занятий физической культурой**

Спорт – это одна из составляющих здорового образа жизни, который, как правило, влияет на эмоциональное и физическое состояние любого человека. В высших учебных заведениях, независимо от их профиля, занятия физической культурой являются обязательным элементом образования. Но возникает вопрос: нужна ли физическая культура в ВУЗах?

Протопопова С.О. и Гергега Н.Н. в 2022 году провели исследование среди студентов города Сургут, задав им некоторые вопросы. Например: «Важна ли для вас физическая культура?», «Занимаетесь ли вы спортом вне спортивного зала университета?», «Каким образом физическая культура влияет на состояние студентов в целом?»

Большинство ответов были следующими: «Да, физическая культура важна для меня» (80% опрошенных), «Спорт вне университета – да, занимаюсь» (70% опрошенных). На вопрос о влиянии физической культуры ответы были схожие: кто-то рад, что без дополнительных затрат можно привести в порядок тело; кто-то отмечал, что занятия физической культурой помогают ему эмоционально отвлечься от других нагрузок.

Похожее исследование было проведено С.А. Алдаровой, Н.В. Абдуловой, Н.А. Щербиной, Д.Н. Прянишниковой в Пермском университете (тоже в 2022 году). Данному исследованию была посвящена статья.

Авторами была выявлена следующая тенденция: физическая культура способствует улучшению кровообращения в организме, а это, в свою очередь, способствует улучшению работы мозга, в результате чего у 54% студентов, занимающихся физической культурой, имеются хорошие оценки по другим предметам. 24% опрошенных с помощью занятий физической культурой снимают нервное напряжение, 11% опрошенных развивают лидерские качества, а 22% отмечают, что это способствует реализации личностных качеств и избавлению от вредных привычек.

Также стоит обратить внимание на другую статью тех же авторов, которая посвящена занятию физической культурой для студентов, занимающихся в специальной группе. Таким студентам не рекомендуется выполнять полный комплекс физических упражнений, которые предлагает программа в университете. Но, несмотря на это, они могут заниматься физической культурой с меньшей степенью нагрузки. Исследования показали, что регулярное посещение занятий способствует улучшению общего состояния таких студентов (примечательно, что большая часть заболеваний приходится на студентов 18-20 лет, а в число таких заболеваний входят проблемы с ЖКТ и осанкой).

Но, если отвлечься от исследований, стоит отметить, что имеются и те студенты, которым занятия физкультурой не нравятся, и они бы вовсе не хотели на нее ходить. Но процент таких студентов, по сравнению с теми, кто хочет заниматься, мал.

К сожалению, посещаемость такого предмета, как физическая культура, ухудшается. Например, в 2014 году посещаемость составляла 94,6%, а уже в 2019 – 87,4%. В статье Е.А. Слушкиной, М.А. Дерябиной, Е.С. Воробьевой отмечается, что мотивация ходить на физическую культуру у студентов может меняться от курса к курсу: на первом курсе, например, студенты приходят для того, чтобы получить оценку, а на старших – чтобы отвлечься от нагрузки и снять стресс.

Также в статье отмечается, что отрицательная динамика посещения может быть связана с уровнем дисциплинированности у студентов. Так, первокурсники являются более дисциплинированными, нежели старшекурсники. Или это может быть связано с тем, что

старшекурсники сосредотачивают свое внимание на профильных предметах, а первокурсники пытаются развиваться во всех направлениях.

Но, несмотря на все это, лишь 13,7% высказываются о том, что физическая культура в университете не нужна, другие считают иначе. Это может быть связано с тем, что на занятиях есть четко выработанная программа, которая имеет структуру и положительно влияет на общее физическое состояние студентов, чего они не могут получить при нерегулярных занятиях в фитнес-клубах и при выполнении упражнений из сети Интернет.

Приоритетными условиями, которые влияют на мотивацию студентов посещать занятия физической культурой, являются следующие факторы: разнообразные по форме и содержанию занятия, включение игровых и соревновательных моментов, физкультурно-массовые мероприятия, ведение части занятия или всего занятия студентами под контролем педагога, желание узнать новое о своих физических способностях, раскрыть свой потенциал.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать небольшой вывод: занятия физической культурой необходимы в высших учебных заведениях, поскольку они положительно сказываются на эмоциональном и физическом состоянии учащихся. Также отвечаю на свой же вопрос, заданный в самом начале данной статьи: да, физкультура нужна в ВУЗах, так как она заставляет наш организм вырабатывать гормоны, которых в обычной жизни может не хватать – адреналин, тестостерон, эстроген, эндорфин и многие другие. Занимаясь спортом, мы не только развиваемся физически, но и становимся более счастливыми.

#### **Литература**

1. Е.А. Слушкина, М.А. Дерябина, Е.С. Воробьева Поиск путей повышения качества физкультурного образования в высшем учебном заведении // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - №2(192). - С. 296-299.
2. С.А. Алдарова, Е.В. Устюгова, Н.П. Щербинина Фитнес для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе // Педагогические науки. - 2021. - №11. - С. 81-83.
3. С.О. Протопопова, Н.Н. Герега Отношение студентов к физической культуре и спорту // Международный научный журнал «Вестник науки». - 2022. - №1(46). - С. 72-76.
4. Е.В. Спирина, В.В. Зарубина Мотивационно-психологическое восприятие обучающимися занятий по физической культуре // Психология спорта. - 2022. - №1. - С. 42-44.
5. Е.А. Слушкина, М.А. Дерябина, Е.С. Воробьева Влияние занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов высших учебных заведений // Педагогические науки. - 2022. - №1(64). - С. 93-96.
6. Какие гормоны вырабатываются во время занятий спортом и для чего они нужны? // ТЕА URL: <https://tea.ru/> (дата обращения: 10.03.2022).