**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Аладьева Наталья Викторовна
заведующая кафедрой физического
воспитания и спорта

Василюк Алла Александровна
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта

Филиал Московского государственного университета
имени М.В. Ломоносова

Аннотация: в данной статье авторы пытаются обобщить свой многолетний практический опыт преподавания физической культуры в образовательных организациях высшего образования и научные труды своих коллег в вопросах здоровьесбережения студентов, а именно влияния физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая культура, спорт, студенты, психологическое напряжение, эмоциональное состояние.

**HEALTH PRESERVATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL
CULTURE AND SPORT IN CONDITIONS OF PSYCHOLOGICAL
AND EMOTIONAL STRESS**

Aladyeva Natalya Viktorovna
Vasilyuk Alla Alexandrovna

Abstract: In this article, the authors try to generalize their many years of practical experience in teaching physical culture in educational institutions of higher education and the scientific works of their colleagues in matters of students' health, namely the influence of physical culture and sports on the psycho-emotional state of students.

Key words: health saving, physical culture, sports, students, psychological stress, emotional state.

В свете современной информационной доступности, ограниченности в передвижениях из-за эпидемиологической обстановки в мире и неопределенности в будущем из-за мировых конфликтов, возрастает всеобщее психологическое напряжение. Эмоциональное состояние студентов как никогда зависимо от внешних факторов, которые повышают тревожность и конфликтность. Многие не чувствуют себя в безопасности, на фоне чего запускаются стрессовые механизмы в организме. Как показывают исследования [1, с. 512], в состоянии длительного стресса отмечаются изменения гипофиза, надпочечников, щитовидной железы и прочие нарушения. Совокупное действие гормонов стресса на иммунную систему может обусловить выраженный вторичный иммунодефицит, особенно на фоне затяжного стресса [2, с. 33]. Вместе с этим стоит помнить о том, что время экзаменов в ВУЗе для большинства студентов также является стрессовым периодом: у обучающихся после экзаменов было обнаружено значительное изменение интенсивности кровенаполнения сосудов и реактивности биопотенциалов головного мозга, электрокардиографических и биохимических показателей, не приходящих в норму в течение двух-трех суток после экзаменов [3, с. 53]. Вместе с этим, стресс можно и нужно использовать как катализатор физической активности, ведь он включает в организме такие механизмы, которые на биологическом уровне повышают устойчивость, мобилизуют энергетические и структурные ресурсы организма для определенных реакций в экстремальных ситуациях [2, с. 34].

Итак, что мы, как преподаватели высшей школы, можем предложить студентам для улучшения их эмоционального состояния и сохранения их здоровья с применением средств физической культуры и спорта? Для начала хотелось бы осветить дефиницию, которая является основной целью в занятиях физической культурой. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [4]. Отсюда следует, что занятия физической культурой и спортом должны быть направлены на всестороннее воспитание личности, приводить обучающихся к самоопределению и как следствие к удовлетворению данной триады потребностей. Физическая культура и спорт должны привносить в жизнь студентов примеры поведения и реакций на определенные события,

должны стать оплотом определенности и психоэмоциональной устойчивости, заложить качественный фундамент объективных оценочных критериев.

Посредством занятий физической культурой и спортом не только улучшаются антропометрические показатели, иммунная система и нормализуются физиологические показатели, но и налаживается работа нервной системы. Крайне важно вложить понимание данных закономерностей и раскрыть их доступность для студенческой молодежи на практических примерах. Студентам необходимо показывать разнообразие здоровьесберегающих методик физической культуры, раскрывать их воздействие на здоровье и ценностное соотношение затраченного на них времени и полученных от этого плодов. Процесс физического воспитания на сегодняшний день сдвигает акценты от образовательно-тренирующего к оздоровительному и глобально преподаватель должен сформировать у студента ценностные ориентиры в вопросах здоровья и жизни посредством применения здоровьесберегающих образовательных технологий [5].

Студентам важно давать выбор, ведя при этом просветительскую работу и объясняя им, что развивая себя физически, они также развивают устойчивость внимания, концентрацию, память. Благодаря исследованиям [6, с. 654] удалось установить, что стабильность параметров умственной деятельности находилась в прямой зависимости от степени разносторонней физической подготовленности. Это значит, что ВУЗы и их преподаватели должны предоставить обучающимся возможность попробовать себя в различных видах спорта и помогать в поисках подходящих спортивных секций для удовлетворения потребности в самоопределении обучающегося и для обеспечения его свободы выражения.

Все эти действия необходимы для того, чтобы в момент эмоционального или психологического напряжения студент, на основании полученных им от преподавателя знаний о физической культуре и спорте, мог здраво среагировать, сделать свой выбор и занять себя физическими упражнениями или иными известными ему методиками здоровьесбережения, нормализовав тем самым состояние своего физического, духовного и социального благополучия.

В заключение всему вышесказанному стоит обозначить роль вовлеченности преподавателей высшей школы в процессы просветительской и инновационной деятельности. Здесь важно чтобы преподаватель был открыт к

новым методикам и средствам физической культуры и спорта, мог думать критически и увлеченно на практике применял здоровьесберегающие технологии. От осознанного подхода преподавателей физической культуры и спорта в вопросах воспитания студентов и привития им новых знаний и навыков, а как следствие привычек, зависит выстраивание программ обучения и применение в их рамках здоровьесберегающих технологий, которые синергически способны мотивировать и оздоравливать обучающихся, поступательно и органично привносить в жизнь студентов новые принципы, которым они будут следовать всю жизнь.

Список литературы

1. Бугаева И.О., Киричук Вячеслав Федорович, Иванов А.Н., Куртукова М.О. Влияние электромагнитного излучения терагерцового диапазона частотой молекулярного спектра оксида азота 150+0,75 ггц на морфофункциональные нарушения микроциркуляции у белых крыс в состоянии острого и длительного стресса // Саратовский научно-медицинский журнал. - 2009. - № 4. – С. 512.
2. Колесникова Лариса Романовна Стресс-индуцированные изменения жизнедеятельности организма // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. - 2018. - № 4. – С. 33-34.
3. В.Г. Бичев Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - № 8-1. – С. 53
4. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html> (дата обращения: 27.02.2022 г.).
5. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (дата обращения: 27.02.2022).
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение. - 1987. – С. 654.

© Н.В. Аладьева, А.А. Василюк, 2022