

*Константинов А.В., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В. Влияние физических упражнений на психику студента // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 422-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**УДК 796/799**

**Константинов Александр Валерьевич**

студент 2 курса юридического факультета  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: alekskon04@gmail.com

**Мусохранов Андрей Юрьевич**

старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: yurich666@yandex.ru

**Борисова Маргарита Викторовна**

старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: kemfaf@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИКУ  
СТУДЕНТА**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается влияние физических упражнений на психику студента. Описываются конкретные этапы становления психики человека. Влияние физических упражнений на психику и на развитие личности

*Ключевые слова:* здоровье студентов, воспитательно-образовательный процесс, физическая культура, психика студента, физические упражнения.

**Konstantinov Alexander Valerievich**

2nd year student of law

Kemerovo Institute (branch) of the Russian  
Economic University named after G.V. Plekhanov  
Kemerovo, Russian Federation

**Musochranov Andrey Yurievich**

co-author, senior

Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
Kemerovo Institute (branch) of Russian  
Plekhanov University of Economics  
Kemerovo, Russian Federation

**Borisova Margarita Viktorovna**

co-author, senior

Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
Kemerovo Institute (branch) of Russian  
Plekhanov University of Economics  
Kemerovo, Russian Federation

## THE IMPACT OF EXERCISE ON THE PSYCHE OF THE STUDENT

*Annotation:* this article discusses the impact of physical exercises on the psyche of the student. Describes the specific stages of the formation of the human psyche. The impact of exercise on the psyche and personality development

*Key words:* student health, educational process, physical culture, student psyche, physical exercise.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У студента, занимающегося спортом практически всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

Любой вид спорта требует, регулярной тренировки. При этом каждая тренировка, направлена на усиление физической нагрузки. Отметим, что при правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и молодой человек остается в хорошей форме на протяжении длительного времени.

При этом важно отметить, что изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Исходя из чего, для студентов занимающихся спортом, необходим особый рацион питания и закаливания организма, что в совокупности с физическими упражнениями приводит к желаемому результату - физическому и психологическому здоровью.

Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Важно обратить внимание также на атмосферу, в которой происходит физическая тренировка. В настоящее время, многие молодые люди предпочитают заниматься в различных спортивных клубах, где тренировки осуществляются в специально оборудованных помещениях. При этом иногда, в таких помещениях, занимается гораздо больше людей, чем положено, что сильно влияет на атмосферу и существенно отражается, на результате физических тренировок, о котором говорилось выше.

По мнению большинства медиков, наиболее благоприятная атмосфера для занятия спортом, создается при занятиях на свежем воздухе. Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом. [1]

Именно физическая культура благоприятно влияет на здоровье и психику студента. Ведь когда студент занимается физкультурой, он может почувствовать прилив сил, получить большой заряд жизненной энергии. Многие студенты приходя на занятие физкультурой приходят уставшие, грустные после прошедших пар, а после занятия физической культурой становятся более спокойными потому что весь стресс который они получили, могут сбросить именно на занятиях физкультурой.

Во время выполнения упражнений человек приобретает навыки регулирования своих действий на основе зрительных, мышечных, вестибулярных ощущений. Именно занимаясь физической культурой человек развивает двигательную память, силу воли, мышление и это все

выражается способностью к саморегуляции. Не зря же говорят в здоровом теле – здоровый дух.

Также во время физических тренировок начинают работать все интеллектуальные процессы. Человек перед собой ставит цель, планирует ее выполнение, выбирает нужный вариант. В связи с этим и происходит взаимодействие и работа всех интеллектуальных и эмоциональных процессов в организме человека.

Обычно выделяют три группы психических явлений: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния.

Психические процессы – это психические явления в процессе их становления и развития. С их помощью воспринимается окружающий мир, происходит усвоение знаний, приобретение навыков. Различают следующие основные виды психических процессов:

1. ощущения
2. восприятие
3. память
4. представления
5. воображение
6. мышление
7. речь,
8. чувства (эмоции)
9. воля.

Виды группируются в три основных класса (познавательные, эмоциональные, волевые), которые в своей совокупности составляют психику человека.

Психические свойства – индивидуально-психологические особенности, которые отличают людей друг от друга, определяют их типологические и индивидуальные различия. К психическим свойствам личности относятся темперамент, характер, способности, потребности и мотивы. Психические состояния – важная сторона внутреннего мира человека, оказывающая существенное влияние на успешность обучения и деятельности.

Психические состояния – одна из форм психических явлений в человеческой деятельности, общении, поведении; отражают динамику психической деятельности. Все психические явления, протекая на фоне определенных психических состояний, тесно взаимосвязаны. [2]

Отдельное внимание нужно уделить педагогической составляющей. В данном случае имеется конкретно воспитание родителями. Именно они оказывают наибольшее воздействие на физическую активность и развития личности посредством физических тренировок. Все институты развития личности закладываются еще с рождения и продолжают действовать до самой смерти. Каждый человек уникален, но принципы развития физической активности примерно одинаковые, что и является основой будущего каждого конкретного индивида. Каждый может вспомнить, как весело и приятно было бегать и резвиться с друзьями во дворе, кататься зимой с горок и весело проводить время. Именно в это время очень активно развивается психика, что и способствует будущему развитию личности.

Далее идет развитие педагогической составляющей уже преподавателями в школе, институте, тренерами в спортивных секциях, что и продолжает развивать ту основу, которую нам дали родители. В наше время существуют родители которые и уделяют ребенку мало времени и, следовательно, той основы, того фундамента у них нет.

Достаточно важное значение уделяется и работе учителя и преподавателя. Именно они помогают приобрести основу будущего в развитии человека. Каждый педагог стремится дать именно, то что нужно для нормального функционирования психики и здоровья индивида. Именно физические тренировки помогут в будущем справляться со стрессами, и трудностями т.к. именно они ставят стержень и основу для человека.

Относительно физических нагрузок многие ученые отзываются положительно т.к. по их мнению, именно физические нагрузки способствуют преодолению стресса и используются как средства преодоления трудностей.

#### **Список использованной литературы:**

1. [https://vuzlit.ru/407356/vliyanie\\_fizicheskikh\\_uprazhneniy\\_zdorove\\_studenta](https://vuzlit.ru/407356/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_zdorove_studenta)
2. <http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-na-psixicheskoe-razvitie-cheloveka.html>

*Дата поступления в редакцию: 16.052019 г.*

*Опубликовано: 16.05.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019*

*© Константинов А.В., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., 2019*