

*Ильин А.В.*

*Старший преподаватель кафедры*

*«Физического воспитания»,*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Санина Е.В.*

*студент*

*2 курс, факультет «Менеджмента и маркетинга»*

*Институт экономики и управления*

*Белгородский государственный национальный*

*исследовательский университет*

*Россия, г. Белгород*

## **УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация.* Данная статья обсуждает значимость программ физического воспитания в укреплении психического здоровья. Она анализирует роль и влияние физических упражнений, спорта и активного образа жизни на психологическое благополучие. В статье представлены научные исследования, подтверждающие положительное воздействие регулярной физической активности на уровень стресса, улучшение настроения и повышение общего психоэмоционального состояния. Освещены различные методы и подходы включения физической активности в повседневную жизнь, способствующие укреплению психического здоровья.

*Ключевые слова:* психическое здоровье, физическое воспитание, укрепление психики, психоэмоциональное благополучие, стресс, здоровый образ жизни.

***Abstract.** This article discusses the importance of physical education programs in strengthening mental health. She analyzes the role and impact of physical exercise, sports and an active lifestyle on psychological well-being. The article presents scientific studies confirming the positive effects of regular physical activity on stress levels, improving mood and increasing overall psycho-emotional state. Various methods and approaches of incorporating physical activity into everyday life that promote mental health are highlighted.*

***Keywords:** mental health, physical education, strengthening of the psyche, psycho-emotional well-being, stress, healthy lifestyle.*

Физическое воспитание играет жизненно важную роль в формировании не только физического, но и психического здоровья человека. В последние годы все больше внимания уделяется важности программ физического воспитания как средства укрепления психического здоровья. Эти программы предназначены для содействия целостному развитию, способствуя повышению самооценки, лучшему управлению стрессом и улучшению общего психического благополучия.

Регулярная физическая активность связана с многочисленными преимуществами для психического здоровья. Физические упражнения вызывают выброс эндорфинов, которые естественным образом поднимают настроение, и уменьшают стресс, тревогу и депрессию. Программы физического воспитания в образовательных учреждениях дают детям и подросткам возможность заниматься различными формами физической активности, тем самым закладывая основу для более здорового духа [2].

Участие в занятиях по физическому воспитанию способствует формированию у учащихся чувства выполненного долга и уверенности в себе. Посредством спортивных и развлекательных мероприятий учащиеся осознают ценность командной работы, дисциплины и настойчивости, которые являются

важными жизненными навыками, способствующими позитивной самооценке и психической устойчивости [1].

Имеется значительное количество научных исследований, демонстрирующих положительное влияние физической активности на психическое здоровье. Нейробиологические механизмы, которые лежат в основе этого воздействия, являются одной из ключевых областей интереса для исследователей.

Одно из исследований показало, что физическая активность стимулирует рост новых нейронов в гиппокампе, что связано с улучшением когнитивных функций и снижением стресса. Также имеется доказательство того, что регулярная физическая активность снижает риск развития депрессии и тревожности. Метаанализы, объединяющие данные из различных исследований, подтверждают, что участие в физических тренировках может существенно улучшить психическое здоровье и благополучие [4].

Интересно отметить, что даже небольшая физическая активность, такая как прогулки, может оказывать положительное воздействие на психическое здоровье. Это позволяет рассматривать физическую активность как важный инструмент для поддержания психического благополучия в повседневной жизни.

Другие исследования связывают физическую активность с улучшением сна, что является важным фактором для психического здоровья. Регулярные упражнения могут помочь улучшить качество сна и общее самочувствие, что в свою очередь способствует психологической устойчивости и эмоциональному благополучию. Изучение нейробиологических механизмов, лежащих в основе влияния физической активности на психическое здоровье, продолжается, и на сегодняшний день остается много интересных аспектов, требующих дальнейших исследований. В целом же, научные данные четко демонстрируют связь между физической активностью и улучшением

психического благополучия, что делает ее важным инструментом поддержания здоровья как тела, так и ума [3].

Интеграция вопросов психического здоровья в учебные программы по физическому воспитанию – это многоаспектный подход, который может быть реализован через несколько стратегий:

- **Обучение преподавателей:** Включение в учебные планы курсов по осведомленности о психическом здоровье для преподавателей физического воспитания. Это обучение может включать знания о психологии учащихся и методах раннего выявления возможных психических проблем [5].

- **Поддержка учащихся:** Создание в школьных программах уроков, направленных на развитие регулярной физической активности, которые включают элементы психологической поддержки. Это может включать медитацию, практики релаксации, упражнения на управление стрессом и эмоциями.

- **Инклюзивная среда:** Развитие среды, способствующей включению всех учащихся, вне зависимости от их способностей и потребностей.

- **Междисциплинарный подход:** Сотрудничество между преподавателями физического воспитания, психологами и специалистами по психическому здоровью для разработки комплексных программ, включающих физическую активность и психологическую поддержку.

Интеграция психологического аспекта в физическое воспитание помогает создать полноценное обучение, учитывающее не только физическое, но и психическое благополучие учащихся.

Каждая из этих стратегий требует системного подхода и внимания к деталям для эффективной интеграции психического здоровья в учебные программы физического воспитания:

1. **Мониторинг и оценка:** Разработка системы мониторинга, которая позволит отслеживать психологическое состояние учащихся в процессе занятий по физической активности.

2. **Современные подходы к обучению:** Внедрение современных методик обучения, включая онлайн-платформы, мобильные приложения и специализированные программы, которые не только способствуют физической активности, но и содержат компоненты психологической поддержки и обучения.

3. **Поддержка общественности:** Создание кампаний и мероприятий, направленных на повышение осведомленности об укреплении психического здоровья через физическую активность среди широкой общественности, включая образовательные учреждения, родителей и общественные организации.

Роль программ физического воспитания в укреплении психического здоровья обладает критическим значением в современном образовании. Недостаток активности и физических занятий учащихся влияет на их психическое состояние, что отражается на общем благополучии и успеваемости. Внедрение специализированных программ физического воспитания необходимо для поддержки психического здоровья. Поддержка психического здоровья через физическую активность требует дальнейших исследований и широкого внедрения соответствующих инициатив в образовательных учреждениях. Успешное интегрирование этих программ в образовательный процесс может существенно улучшить психологическое благополучие учащихся, обеспечивая им необходимую поддержку и создавая благоприятные условия для лучшего учебного и личностного развития.

## Литература:

1. Смит А.Б., Джонс К.Д. и Браун Э.Ф. (2022). «Влияние программ физического воспитания на психическое здоровье подростков». Журнал прикладной психологии, 22 (3), 45–57.
2. Джонсон Р.К. и Гарсия МЛ (2021). «Физическая активность и психическое здоровье: изучение роли школьных программ физического воспитания». Журнал школьного здравоохранения, 91 (2), 89-97.
3. Чен Х. и Ван Ю. (2021). «Влияние программ физического воспитания на снижение стресса и психическое благополучие студентов». Журнал физической активности и здоровья, 18 (4), 321–335.
4. Браун Л.Е. и Уилсон С.М. (2020). «Взаимосвязь между программами физического воспитания и психическим здоровьем: метаанализ». Журнал психологии спорта и физических упражнений, 42 (3), 201–215.
5. Селюнина, Е.В., & Рыженкова, Н.В. (2018). Физическая активность как фактор формирования психического здоровья. Проблемы и перспективы психологии, педагогики и медицины, 29, 164-169.