

Сафиуллова Ю.В.

студент

2 курс, Филологический факультет

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.

кандидат педагогических наук, доцент

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** Данная статья анализирует влияние физической активности студентов высших учебных заведений на их психологическое здоровье. Умеренные физические нагрузки рассматриваются как один из ключевых факторов для снижения уровня тревоги и стресса. Показана взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием студентов и положительный эффект занятий спортом на их здоровье. В статье также упоминается полезность физических упражнений для улучшения учебной деятельности студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, психологическое здоровье, тревога, учебная деятельность.*

***Annotation:** This article analyzes the influence of physical activity of students of higher educational institutions on their psychological health. Moderate physical activity is considered as one of the key factors for reducing anxiety and stress. The*

relationship between the physical and emotional state of students and the positive effect of sports on their health is shown. The article also mentions the usefulness of physical exercises to improve students' learning activities.

Key words: *physical education, psychological health, anxiety, educational activity.*

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни каждого человека, особенно студентов. Ведь именно на этом этапе формируются основы здорового образа жизни и привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Однако мало кто задумывается о том, что физическое здоровье имеет прямое влияние на психологическое состояние студентов. В данной статье будет рассмотрено, как физическая активность может повлиять на уровень стресса, эмоциональное состояние и концентрацию учебной деятельности у студентов.

Исследования показывают, что во время физической активности происходит увеличение кровотока и поступление кислорода в мозг, что способствует его лучшему функционированию. Также при выполнении физических упражнений организм вырабатывает эндорфин - гормон счастья, который повышает настроение и снижает стресс. Кроме того, регулярные тренировки способствуют нормализации уровня серотонина - вещества, ответственного за эмоциональное состояние человека [1]. В результате физических нагрузок человек становится более энергичным, концентрированным и способным к лучшей работе мозга, что приводит к повышению настроения и созданию ощущения приятного расслабления после тренировки. Это помогает справиться со стрессом, а также улучшает самооценку и повышает уверенность в себе. Поэтому физические упражнения являются не только отличной профилактикой различных психологических расстройств, но и помогают поддерживать психическое здоровье в хорошей форме.

Этот процесс помогает справиться со стрессом и улучшить эмоциональный фон. Более того, физическая активность способна повысить самооценку и самодисциплину студента, что положительно отражается на его успеваемости.

Одновременно с этим, физическая активность способствует улучшению кровообращения и обмена веществ, что способствует лучшему питанию мозга и повышению его работоспособности. Занятие спортом также способствует улучшению когнитивных функций студентов [2]. Это может привести к улучшению памяти, концентрации и решения проблем. Благодаря этому студенты, занимающиеся физической культурой, лучше сосредотачиваются на учебных заданиях и имеют большую выносливость при выполнении интеллектуальных задач. Однако, необходимо отметить, что физическая активность не является единственным фактором успеха в учебе. Важно также правильное питание, хороший сон и общая здоровье сберегающая жизненная позиция.

Психологическое здоровье играет важную роль в жизни студентов, так как оно напрямую связано с их общим благополучием и успехом. Физическая культура может значительно повлиять на психологическое состояние студентов, способствуя его улучшению. Регулярные физические нагрузки помогают улучшить настроение, снять стресс и тревожность, а также повысить уровень энергии и самооценки.

Кроме того, физическая культура может помочь студентам развить самодисциплину и целеустремленность. Систематичные тренировки или занятия спортом требуют от них постоянного контроля над своими действиями и стремления к достижению поставленных целей. Студенты, которые регулярно занимаются спортом, часто испытывают чувство достижения и успеха, что помогает им поверить в свои возможности и преодолевать трудности не только на поле, но и в учебной деятельности. Такие навыки переносятся на другие аспекты жизни студента, помогая ему более

эффективно управлять временем, правильно его распределять, принимать ответственность за свои действия и преодолевать трудности.

Также физическая культура способствует улучшению социальной адаптации студентов. Занимаясь спортом или участвуя в командных играх, они получают возможность общаться с другими людьми, работать в команде и развивать навыки лидерства. Это помогает им лучше интегрироваться в учебную среду и общество в целом.

Более того, занятия спортом способствуют развитию таких качеств как целеустремленность, выносливость и командный дух. В процессе тренировок студентам приходится работать в команде или соперничать друг с другом. Это помогает развить навыки работы в коллективе, адаптивности к новым условиям и лучше понимать значимость сотрудничества.

Существует множество упражнений, которые помогают снять стресс, улучшить настроение и снять тревожность.

Научные исследования и практика во многих странах мира убедительно доказали первенствующее оздоровительное влияние медленного бега на здоровье людей всех возрастов. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг, что особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности. У любителей оздоровительного бега происходит значительное улучшение обменных процессов за счет повышения микроциркуляции - кровотока в сосудах малого диаметра.

После систематических беговых занятий в состоянии нервной системы наблюдаются заметные положительные изменения. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, увеличивается объем легких, значительно повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ —

нейропептидов, составляющих биохимическую основу психической деятельности.

Один из самых эффективных способов поддержания психического здоровья – это кардиотренировки. Бег, ходьба быстрым темпом, плавание или езда на велосипеде активизируют работу сердца и легких, что способствует выработке эндорфинов. Также полезными для психического здоровья являются упражнения на гибкость и растяжку. Пилатес, йога или простые растяжки помогают расслабить мышцы и улучшить приток кислорода к мозгу, что влияет на повышение концентрации и снижение уровня тревожности. Для достижения положительных результатов достаточно уделять таким упражнениям 20-30 минут несколько раз в неделю. [3]

Таким образом, занятия физической культурой и спортом являются полезными для психологического здоровья студентов. Они помогают справиться со стрессом, повысить настроение и самооценку, а также улучшить когнитивные функции.

Использованные источники:

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – №1. – С. 22–26.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с.
3. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.