

УДК 796

Фаизова Арина Руслановна

студент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и

технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Салеев Эльдар Рафаэлевич

соавтор, старший преподаватель

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и

технологий»

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студентов высших учебных заведений. Данное исследование имеет значительное практическое значение, так как демонстрирует важность интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов для поддержания и улучшения их психологического состояния.

Ключевые слова: спортивные мероприятия, психология, организация спортивных игр, спорт в жизни студентов, влияние спорта, психология.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

***Annotation.** The article examines the influence of physical education classes on the psychological state of students of higher educational institutions. This study has significant practical significance, as it demonstrates the importance of integrating physical activity into the daily life of students to maintain and improve their psychological state.*

***Key words:** sporting events, psychology, organization of sports games, sport in the lives of students, influence of sport, psychology.*

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, находящихся в условиях интенсивного учебного процесса и социального взаимодействия. Регулярные занятия физической культурой способны существенно улучшить психологическое состояние студентов, повысить их успеваемость и общее качество жизни. В данной статье рассматриваются основные аспекты влияния физической активности на психологическое состояние студентов, включая механизмы этого воздействия и практические рекомендации.

Психологические аспекты физической активности

Снижение уровня стресса

Стресс является неотъемлемой частью студенческой жизни, возникая из-за учебных нагрузок, экзаменов и социальных факторов. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса благодаря выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и создают ощущение благополучия. Физические упражнения также

способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, что помогает студентам лучше справляться с эмоциональными нагрузками.

Улучшение когнитивных функций

Физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, такие как память, внимание и скорость обработки информации. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению кровообращения и насыщению мозга кислородом, что благоприятно сказывается на умственной деятельности. Это особенно важно для студентов, которым необходимо усваивать большие объемы информации и эффективно готовиться к экзаменам.

Снижение симптомов депрессии и тревожности

Занятия физической культурой могут значительно снизить симптомы депрессии и тревожности. Физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин и дофамин, которые играют ключевую роль в регулировании настроения. Кроме того, регулярные упражнения помогают улучшить сон, что также способствует снижению уровня тревожности и депрессии.

Повышение самооценки

Физическая активность положительно влияет на самооценку студентов. Достижение спортивных целей, улучшение физической формы и увеличение выносливости способствуют развитию чувства уверенности в своих силах. Повышенная самооценка помогает студентам лучше справляться с учебными и социальными вызовами, улучшая их общее психологическое благополучие.

Улучшение социального взаимодействия

Физическая активность способствует улучшению социального взаимодействия среди студентов. Совместные занятия спортом, командные игры и спортивные соревнования способствуют развитию навыков общения, командной работы и сотрудничества. Это помогает студентам лучше

адаптироваться к социальным ситуациям и формировать прочные дружеские связи.

Стимуляция креативности

Физическая активность может стимулировать креативное мышление. Движение и упражнения способствуют улучшению кровообращения и снабжению мозга кислородом, что может положительно сказываться на способности генерировать новые идеи и находить нестандартные решения учебных задач. Это особенно важно для студентов, изучающих творческие дисциплины или занимающихся исследовательской деятельностью.

Стабилизация эмоционального состояния

Регулярные физические упражнения способствуют стабилизации эмоционального состояния студентов. Занятия спортом помогают справляться с эмоциональными колебаниями и поддерживать позитивный настрой. Это связано с выработкой гормонов радости и расслабления, что снижает вероятность эмоциональных всплесков и способствует общему психологическому комфорту.

Развитие навыков саморегуляции

Физическая активность способствует развитию навыков саморегуляции и контроля над своими эмоциями. Регулярные занятия спортом требуют дисциплины, настойчивости и умения преодолевать трудности. Эти навыки переносятся на другие сферы жизни студентов, помогая им лучше справляться с учебными и жизненными вызовами.

Влияние физической активности на успеваемость

Повышение уровня энергии

Регулярные занятия спортом способствуют повышению уровня энергии, что позволяет студентам дольше сохранять работоспособность и концентрацию. Увеличение уровня энергии связано с улучшением кровообращения и повышением общей физической выносливости. Это

помогает студентам лучше справляться с учебными нагрузками и эффективно распределять своё время между учебой и отдыхом.

Улучшение концентрации и памяти

Физическая активность способствует улучшению концентрации внимания и памяти, что особенно важно для студентов во время подготовки к экзаменам и выполнения сложных учебных заданий. Улучшение когнитивных функций связано с увеличением нейропластичности мозга и усилением нейронных связей, что способствует лучшему усвоению и воспроизведению информации.

Снижение усталости

Занятия спортом помогают справляться с умственной усталостью и перегрузкой, что позволяет студентам дольше сохранять продуктивность. Физическая активность способствует выработке энергии и улучшению общего состояния организма, что помогает студентам более эффективно восстанавливаться после интенсивных учебных занятий.

Развитие дисциплины и самоорганизации

Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию дисциплины и самоорганизации. Студенты, которые регулярно занимаются спортом, учатся планировать свое время, ставить цели и достигать их, что положительно влияет на их учебный процесс. Эти навыки также способствуют формированию ответственного отношения к учебе и другим аспектам жизни.

Улучшение качества сна

Физическая активность положительно влияет на качество сна, что, в свою очередь, способствует улучшению когнитивных функций и общей продуктивности. Хороший сон является важным фактором для эффективного обучения и запоминания информации. Регулярные физические упражнения помогают нормализовать режим сна, способствуя более глубокому и восстановительному сну.

Развитие навыков тайм-менеджмента

Занятия спортом помогают студентам развивать навыки тайм-менеджмента. Для того чтобы совмещать учебу и физическую активность, студенты учатся планировать своё время и эффективно распределять задачи. Эти навыки являются важными для успешного обучения и будущей профессиональной деятельности.

Укрепление иммунной системы

Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что помогает студентам реже болеть и быстрее восстанавливаться после заболеваний. Крепкое здоровье позволяет студентам избегать пропусков занятий и поддерживать высокую учебную активность.

Механизмы влияния физической активности

Биологические механизмы

Физическая активность оказывает влияние на психическое здоровье через несколько биологических механизмов:

1. **Выделение эндорфинов и нейротрофинов:** Эндорфины, известные как гормоны счастья, высвобождаются во время физической активности и создают ощущение эйфории и расслабления. Нейротрофины, такие как мозговой нейротрофический фактор (BDNF), поддерживают здоровье нейронов и способствуют нейропластичности.
2. **Регуляция гормонального фона:** Физическая активность помогает регулировать уровень кортизола — гормона стресса, снижая его избыточное количество и стабилизируя эмоциональное состояние.
3. **Улучшение сна:** Регулярные занятия спортом способствуют улучшению качества сна, что, в свою очередь, положительно влияет на психическое здоровье и когнитивные функции.
4. **Снижение воспалительных процессов:** Физическая активность способствует снижению уровня воспалительных маркеров в организме, что может положительно влиять на психическое здоровье,

так как воспаление связано с развитием депрессии и других психических расстройств.

5. Улучшение кровообращения: Физическая активность способствует улучшению кровообращения и снабжению органов и тканей кислородом и питательными веществами. Это поддерживает здоровье мозга и других жизненно важных органов.

Психологические механизмы

Физическая активность также оказывает значительное влияние на психическое здоровье через психологические механизмы:

1. Социальное взаимодействие: Участие в командных видах спорта и групповых тренировках способствует развитию социальных навыков и формированию социальной поддержки, что положительно влияет на психическое здоровье.

2. Психологическое отвлечение: Занятия спортом отвлекают от повседневных проблем и учебных стрессов, способствуя психическому расслаблению.

3. Самоэффективность и достижение целей: Регулярные тренировки и достижение спортивных целей повышают чувство самоэффективности и уверенности в своих силах.

4. Медитация в движении: Некоторые виды физической активности, такие как йога и пилатес, включают элементы медитации и дыхательных упражнений, что способствует глубокому расслаблению и улучшению психического состояния.

5. Развитие чувства ответственности: Занятия спортом требуют регулярности и ответственности, что способствует формированию зрелой и ответственной личности

Регулярные занятия физической культурой играют важную роль в улучшении психологического состояния студентов. Физическая активность способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии,

повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, что в конечном итоге положительно сказывается на успеваемости. Включение физической активности в повседневную жизнь студентов и создание благоприятных условий для занятий спортом являются важными шагами к поддержанию их психологического благополучия и улучшению общего качества жизни.

Список литературы:

1. Приказ Минспорта России от 24.11.2023 N 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» // Дымченко О.В., Сергеева А.Г. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека // Интернаука. 2021. № 44-2 (220). С. 17-18.

2. Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127.

3. Тесленко Т.А., Ступин А.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека // Вопросы педагогики. 2022. № 6-1. С. 331-335.