(cc) BY

Ерёменко Даниил Сергеевич
студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ СПОРТА И ПСИХОЛОГИИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье обсуждается важность совмещения спорта и психологии в жизни студентов и рассматриваются особенности этого процесса. Автор выделяет проблемы, которые могут возникнуть при занятиях спортом, и какие психологические техники и методы могут помочь решить эти проблемы. Статья может быть полезна для студентов, а также для специалистов в области спорта и психологии.*

Ключевые слова*: студент, психология, спорт, занятие спортом, физическая форма, жизнь студентов, эмоциональная устойчивость, отсутствие мотивации.*

В настоящее время многие студенты сталкиваются с проблемами, связанными с депрессией, стрессом и беспокойством. Чтобы справиться с этими проблемами, многие студенты начинают заниматься спортом или посещают психологические консультации. Однако вместо того, чтобы рассматривать эти две вещи как отдельные аспекты жизни, студенты могут объединить их для получения максимальной пользы.

Спорт и психология - две вещи, которые могут помочь студентам улучшить свою жизнь. Спорт помогает улучшить физическую форму, а психология - психическую. Сочетание этих двух видов спорта может улучшить физическое и психическое здоровье студентов [1].

Спорт может помочь снизить уровень стресса и тревожности студентов. Когда студенты занимаются спортом, у них повышается уровень адреналина, что может снизить уровень стресса. Занятия спортом также улучшают настрое-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ние и помогают избавиться от депрессии. Поэтому регулярные занятия спортом важны для психологического благополучия.

Психологическое консультирование может помочь студентам справиться со стрессом и беспокойством, которые могут возникнуть в их жизни. Консультации помогают студентам повысить самооценку, научиться общаться с другими людьми и принимать решения. Эти навыки помогают студентам лучше справляться со стрессом и беспокойством во время учебы или работы.

Сочетание спорта и психологии может улучшить качество жизни студентов. Студенты могут заниматься спортом для улучшения своего физического состояния и получать психологические консультации для улучшения своего эмоционального состояния. Сочетание этих двух направлений может помочь студентам лучше справляться со стрессом, тревогой и депрессией во время учебы и работы [2].

Как говорилось ранее сочетание спорта и психологии в жизни студентов имеет много преимуществ. В то время как спорт помогает студентам поддерживать физическую форму, психология помогает студентам развивать свои эмоциональные, когнитивные и социальные навыки.

Одна из самых важных особенностей сочетания спорта и психологии заключается в том, что они взаимодействуют друг с другом. Например, спортивные тренировки могут помочь студентам справиться с эмоциональным стрессом и улучшить их настроение. Спортивные тренировки также могут повысить самооценку и уверенность студентов [3].

Психологическая подготовка, с другой стороны, может помочь студентам быть более мотивированными и решительными в достижении своих спортивных целей. Она также может помочь студентам преодолеть внутренние барьеры и страхи, мешающие достижению успеха.

Кроме того, объединение спорта и психологии может помочь развить социальные навыки. Например, они могут научиться работать в команде, научиться уважать и поддерживать других участников, а также улучшить свои коммуникативные навыки.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Спорт и психология - неотъемлемые элементы здорового образа жизни. Однако совмещение этих двух аспектов жизни студента может представлять определенные трудности.

Проблема 1: нехватка времени.

Студенты, интересующиеся спортом и психологией, часто испытывают нехватку времени. Им приходится уделять время не только тренировкам, но и учебе, работе и общественной жизни. Это может привести к перегрузке и стрессу.

Как вы можете избежать этого?

– составьте программу на неделю. Это позволит студентам распределить время на учебу, спорт и другие занятия.

– определите приоритеты. Поймите, что для вас важнее - спорт или психология - и сосредоточьтесь на этом.

– устраните отвлекающие факторы. Исключите все, что мешает занятиям спортом или психологией, например, не пользуйтесь социальными сетями во время тренировок.

Проблема № 2: отсутствие мотивации.

Отсутствие мотивации – еще одна проблема, с которой сталкиваются студенты, интересующиеся спортом и психологией. Они могут потерять интерес к этим занятиям из-за отсутствия целей и результатов.

Решение:

– определите свои цели. Вам необходимо понять, почему вы занимаетесь спортом или психологией и что вы хотите получить от этой деятельности;

– поставьте цели. Ставьте конкретные цели и убедитесь, что их достижение приносит удовлетворение и мотивацию;

– оценивать результаты Учащимся необходимо контролировать и оценивать свои достижения. Так они смогут отслеживать, насколько успешно они продвигаются в учебе.

Проблема № 3: отсутствие поддержки.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются студенты, интересующиеся спортом и психологией, – это отсутствие поддержки со стороны окружающих.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Некоторые люди могут не понять, почему вы занимаетесь этой деятельностью, и не поддержать вас.

Решение:

– общайтесь с единомышленниками. Общайтесь с людьми, которые разделяют те же интересы и понимают, почему вы интересуетесь спортом и психологией.

– найдите наставника. Студентам полезно иметь наставника, который может поддержать их и помочь им достичь своих целей.

– развивайте эмоциональную устойчивость. Студентам необходимо развивать эмоциональную устойчивость, чтобы не полагаться на мнение окружающих и не терять мотивацию из-за негативных комментариев.

В заключение хочется сказать о том, что сочетание спорта и психологии - один из лучших способов улучшить качество жизни студентов. Студентам необходимо регулярно заниматься спортом, чтобы улучшить свою физическую форму, и в то же время получать психологические консультации, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние. Сочетая эти два направления, студенты могут стать более уверенными в себе, эмоционально стабильными и более успешными в жизни.

Список литературы

1. Соколова Д.О. Спорт и психология / Д.О. Соколова, А.И. Мельников // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: сборник материалов. – Махачкала: Институт развития образования и консалтинга, 2021. – С. 37–39. – DOI 10.34755/IROK.2021.30.69.007. – EDN ZLVPDU.

2. Мельников А.И. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ / А.И. Мельников, А.В. Служителев // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы конференции – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 485–486. – EDN AHEWMK.

3. Бастрикова Д.Д. Влияние занятий физической культурой на здоровье студентов / Д.Д. Бастрикова // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей. – Пенза: Наука и Просвещение, 2022. – С. 120–122. – EDN RGERCI.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)