

Мазманян Евгения Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема психологического развития студентов в условиях высокой учебной нагрузки, необходимости быстрой адаптации к новой социальной среде и постоянного стресса. Актуальность вопроса обусловлена значимостью студенческого возраста для формирования личности. Обосновывается, что физическая культура в вузе давно перестала быть исключительно средством поддержания физического здоровья и превратилась в эффективный инструмент укрепления эмоциональной устойчивости, развития внутренней мотивации и совершенствования коммуникативных навыков в коллективе.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, психическое здоровье, теория самоопределения, стрессоустойчивость, психологическое благополучие.*

Актуальность.

В современном студенческом сообществе психическое здоровье вызывает всё большую тревогу: высокий уровень хронического стресса, эмоциональное выгорание, тревожность и снижение мотивации стали распространёнными явлениями.

Обязательная физическая культура в вузе часто воспринимается студентами как формальность, а не как ресурс для поддержки психики.

В этих условиях систематические занятия физическими упражнениями могут рассматриваться не просто как учебный предмет, а как один из важнейших, доступных и научно обоснованных инструментов психологической поддержки, профилактики выгорания и личностного роста молодёжи «Включение в учебный

процесс оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки положительных воздействий условий внешней среды на психологическое состояние студентов» [1].

Цель.

Показать многостороннее положительное влияние регулярных занятий физической культурой на эмоциональное состояние, уровень стресса, мотивацию и психологическое благополучие студентов вузов.

Результаты исследований.

Нейрохимический эффект.

Умеренная аэробная нагрузка вызывает активную выработку эндорфинов, дофамина и серотонина. Уже после 20 минут такой активности уровень эндорфинов может увеличиваться более чем в 2 раза по сравнению с состоянием покоя, что субъективно ощущается как прилив бодрости, лёгкости и улучшение настроения.

Удовлетворение базовых психологических потребностей (по теории самоопределения Deci & Ryan).

Физическая активность помогает закрывать потребности в:

- автономии (возможность выбора упражнений или формата);
- компетентности (видимое улучшение навыков и прогресс);
- связанности (тренировки в группе, командная работа).

Это существенно повышает внутреннюю мотивацию, особенно на фоне пребывания внешней мотивации в вузе (оценки, зачёты, требования). «Занятия физическими упражнениями способствуют устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок, особенно в условиях эмоционально напряженного учебного труда» [2].

Эмпирические данные:

В опросах студентов московских вузов выявлена умеренная положительная связь: регулярные занятия (3–4 раза в неделю) достоверно ассоциированы с более низким уровнем хронического стресса и эмоционального выгорания.

В исследовании после 1,5 месяцев систематических аэробных тренировок:

- доля студентов с высоким уровнем стресса снизилась с 43% до 18%;
- количество студентов, полностью довольных своим эмоциональным состоянием, увеличилось почти в 8 раз;
- более 80% участников сразу после занятия отмечали заметное улучшение настроения и прилив энергии «Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студентов» (как ключевая тема исследования) [1].

Социально-психологический эффект групповых занятий.

Тренировки в парах или команде развивают навыки сотрудничества, взаимопомощи и ответственности.

Более 70% студентов отмечают рост уверенности в себе и улучшение отношений в группе.

Особенно выраженный эффект наблюдается у первокурсников, которым тяжело адаптироваться к новой университетской среде «Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов» (включая уверенность и социальные навыки) [4].

Выводы.

Регулярные занятия физической культурой оказывают комплексное положительное влияние на психику студентов: снижают тревожность и стресс, повышают самооценку, внутреннюю мотивацию, самоконтроль, ответственность и способность работать в команде «Физическая культура и спорт очень важны в поддержании здоровья студентов вузов... систематические спортивные занятия необходимы для поддержания физической, психической и умственной формы» [3].

Наибольший эффект достигается при умеренной нагрузке и при условии сохранения хотя бы частичной автономии (выбор упражнений, интенсивности, формата).

На старших курсах часто наблюдается потеря интереса из-за жёсткой программы и отсутствия выбора → это требует от преподавателей гибкого подхода: давать студентам разумную свободу в рамках занятия.

Для максимального психологического эффекта рекомендуется:

- сочетать обязательные занятия с секциями по интересам;
- чаще использовать игровые и командные форматы;
- включать на уроках элементы психопросвещения о влиянии движения на эмоции и стресс [5].

При таком подходе физкультура перестаёт быть «отработкой часов» и превращается в значимый ресурс улучшения психического здоровья и качества жизни студентов.

Список литературы

1. Илюшин О.В. Влияние занятий физической культуры на психологическое состояние студентов / О.В. Илюшин, Д.А. Шабалина, Н.И. Абзалов // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 11. №10. – С. 119–126. DOI 10.36871/ek.ur.p.r.2024.10.11.015. EDN NQOGNN

2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я.В. Карнаухова, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. – 2019. – №7–2. – С. 78–91.

3. Мельникова О.А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов / О.А. Мельникова // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2015. – №3 (139). – С. 170–172.

4. Миндубаева Ф.А. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов / Ф.А. Миндубаева, Н.М. Харисова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №4–2. – С. 244–248. EDN VSPRJT

5. Фролова Л.Н. Психолого-педагогические аспекты физкультуры / Л.Н. Фролова // Молодой учёный. – 2023. – №47 (494). – С. 520–522. EDN YKNFZG