



УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Радионова Екатерина Николаевна

студент 3 курс

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры Физическое воспитание и спорт,

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Данная статья посвящена изучению влияния регулярной физической активности на психическое здоровье студентов высших учебных заведений и важности включения физического воспитания в образовательные учебные и общественные программы, как активного подхода к укреплению психического здоровья и предотвращению депрессии у студентов. Было обнаружено, что регулярная физическая активность облегчает симптомы депрессии, улучшает настроение и повышает самооценку. Задача этой работы состоит в определении, могут ли занятия спортом снизить риск развития депрессии и понимании роли социального взаимодействия, самооценки и положительного влияния в предотвращении депрессии с помощью спорта. Результаты исследования могут иметь практическое применение в области психологии и спорта.

1. Создание спортивных программ, специально адаптированных для людей, подверженных риску развития депрессии.
2. Использование данных для повышения осведомленности о пользе занятий спортом для психического здоровья. Их можно включить в кампании общественного здравоохранения или образовательные программы, чтобы побудить людей, особенно уязвимые группы населения, регулярно заниматься физической активностью посредством спорта.
3. Дополнение к лечению. Мероприятия, основанные на занятиях спортом, могут быть интегрированы в существующие стратегии лечения депрессии. Это может включать в себя включение занятий спортом в качестве дополнительного подхода к терапии или как часть программ поддержки психического здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая активность, спорт, депрессия, высшее учебное заведение, студент.



Депрессивное расстройство (также называемое депрессией) является распространенным нарушением психического здоровья. Оно характеризуется длительными периодами подавленного настроения либо утраты интереса к привычной деятельности или способности получать от нее удовольствие [4].

Первое исследование влияния физической активности на настроение было проведено в 1970 году. В этом испытании приняли участие две группы мужчин: одна группа участвовала в шестинедельной программе активных тренировок, включающей бег, плавание и езду на велосипеде, в то время как другая группа поддерживала их обычный сидячий образ жизни. Результаты показали, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, быстрее выздоравливали от депрессии [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**6].

В последние годы депрессия среди студентов становится все более серьезной проблемой. Давление успеваемости, социальных взаимодействий и личных проблем приводит к развитию депрессивных симптомов. Однако имеется множество данных, свидетельствующих о том, что физическая активность может сыграть решающую роль в предотвращении и лечении депрессии. Регулярные физические упражнения не только приносят пользу физическому здоровью, но и дают преимущества для психологического состояния, особенно для студентов. Недавнее исследование Гарвардской школы общественного здравоохранения показало, что 15 минут бега или час ходьбы в день могут снизить риск глубокой депрессии на 26%. Кроме того, регулярные физические упражнения могут помочь снизить вероятность рецидивов [7].

Физические упражнения и занятия спортом оказывают положительное воздействие на когнитивные функции человека. Это связано с выработкой серотонина и увеличением поступления кислорода в головной мозг. Кроме того, утверждается, что такой механизм способствует улучшению долговременной памяти, внимания и повышению работоспособности. Для успешного и продуктивного обучения необходимо иметь высокий уровень работоспособности студента, а также способность воспринимать, анализировать и запоминать новую информацию [1].

Участие в физической активности часто предполагает социальное взаимодействие, создавая для учащихся возможности построить поддерживающие отношения и укрепить чувство принадлежности. Занятия командными видами спорта, групповые упражнения или занятия фитнесом могут способствовать развитию социальных связей, повышению уверенности в себе и обеспечению системы поддержки. Эти социальные взаимодействия играют жизненно важную роль в предотвращении чувства изоляции и одиночества, которые являются частыми факторами риска депрессии.

Физическая активность может оказать положительное влияние на образ тела и самооценку, особенно среди студентов, которые могут сталкиваться с неуверенностью в себе,



связанной с телом. Занятия физической культурой могут повысить самооценку, которая тесно связана с психической стабильностью человека и общим психическим здоровьем. Самооценка относится к тому, как люди воспринимают свои способности, качества и положение среди других. Отечественные исследователи установили, что занятия спортом, как индивидуальными, так и командными, весьма полезны для формирования у студентов положительной самооценки и уверенности в себе [2].

Что касается изменений в «я-концепции», есть исследование, связанное с представлением индивида о себе, 84% опрошенных заявляют об улучшении самооценки, 16% не отмечают каких-либо изменений. Студенты, отметившие позитивную динамику в данном вопросе, называют следующие причины: 64% говорят об улучшении самооценки за счет улучшения внешнего вида, достигнутого посредством физических упражнений или спорта; 19% называют причиной новообретенное восприятие себя как человека, способного на достижение успехов в спорте; оставшиеся 17% называют среди причин следование ими современным тенденциям, относящимся к здоровому образу жизни и репрезентацию себя как человека, имеющего разнообразный досуг [3].

Кроме того, академические требования, социальное давление и личная ответственность могут привести к высокому уровню стресса среди студентов. Занятия физической активностью эффективно снижают уровень тревожности, которая может негативно повлиять на психическое благополучие человека за счет повышения уровня напряжения и беспокойства. Физические упражнения снижают уровень кортизола, гормона, связанного со стрессом, и запускают высвобождение нейротрансмиттеров, таких как дофамин и серотонин, которые жизненно важны для регулирования настроения и снижения стресса. По мнению экспертов, занятия спортом могут снизить тревожность и умственную усталость, одновременно смягчая последствия стресса.

Исследование показало, что 89% физически активных студентов испытали улучшение психоэмоционального состояния после включения регулярной физической активности в свой образ жизни. Это улучшение проявилось в улучшении настроения, снижении тревожности, улучшении качества сна и повышении бодрости. Что касается когнитивных функций, большинство респондентов (70%) заметили значительные улучшения внимания, концентрации и памяти после включения регулярной физической активности в свой распорядок дня. В частности, 42% сообщили о более высоком уровне концентрации и успеваемости, а 26% сообщили об улучшении успеваемости [4].

Физические нагрузки, способные облегчить симптомы депрессии включают в себя такие виды деятельности, как утренняя и вечерняя зарядка, плавание, езда на велосипеде, танцы,



теннис, ходьба, спортивная ходьба, оздоровительный бег (на короткие дистанции), пилатес, занятия йогой [8].

Занятия спортом стимулируют выброс эндорфинов, известных как гормоны «счастья». Эти эндорфины действуют как естественные усилители настроения, снижая стресс и способствуя чувству благополучия. Регулярные физические упражнения могут помочь учащимся бороться с депрессией, улучшая настроение, повышая уровень энергии и формируя позитивный взгляд на окружающий мир.

Вот несколько советов для студентов, которые помогут облегчить начало спортивной программы:

1. Выберите упражнения, которые вам нравятся. Занятия спортом должны приносить удовольствие.
2. Включите спорт в свой распорядок дня.
3. Расширьте круг своих интересов. Избегайте повторения одних и тех же упражнений, чтобы не наскучить. Подумайте о том, чтобы посетить местный спортивный комплекс или обратиться за советом к тренеру, чтобы разнообразить свои упражнения.
4. Занимайтесь всеми видами физической активности. Постоянно занимаясь спортом, вы сможете включить спорт в свой распорядок дня, что поможет справиться с депрессией и, несомненно, улучшит ваше настроение.

Заключение: Воздействие физической культуры многообразно затрагивает все стороны жизни студента. Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и обеспечивают широкий спектр преимуществ для психического здоровья. Снижение стресса и тревожности, улучшение когнитивных функций, социальная активность и улучшение самооценки в совокупности способствуют профилактике и лечению депрессии. Признавая важность физической активности, мы можем дать учащимся возможность взять на себя ответственность за свое психическое благополучие и способствовать созданию более счастливого и здорового студенческого сообщества.

Список литературы:

1. Ермакова Е.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь /Е.Г.Ермакова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2019. – № 10-1(37). – С. 44-46.
2. Ермакова Е.Г. Формирование позитивной самооценки студента посредством участия в командных видах спорта /Е.Г.Ермакова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2020. – № 4-1(43). – С. 53-56.



3. Лопатина О. А. Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения / О.А.Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. - № 1.
4. Максимова Е.Н., Алексеенков А.Е. Физическая активность и психическое состояние человека/ Е.Н.Максимова, А.Е.Алексеенков// Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 4(29). – С.73-76.
5. Депрессия. Информационный бюллетень // ВОЗ: глобальный веб-сайт. –2023. – № 369 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 20.10.2023).
6. Как спорт помогает при депрессии? // Аргументы и факты: издательский дом. –2012. [Электронный ресурс]. URL: <https://aif.ru/dontknows/1229631> (дата обращения: 22.10.2023).
7. Спорт и психическое здоровье: Долой стресс и депрессию//Relife: Перезагрузи свою жизнь: электронный блог. – 2019. [Электронный ресурс]. URL:<https://relife.blog/sport-i-psikhicheskoye-zdorovye/> (дата обращения: 20.10.2023).
8. Физические упражнения эффективнее в лечении депрессии, чем лекарства// А Клиника: электронный сайт клиники. – 2023. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.aclinica.by/info/fizicheskie-uprazhneniya-effektivnee-v-lechenii-depressii-chem-lekarstva> (дата обращения : 19.10.2023).