



ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Долгих Елена Александровна

студент

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье студентов, особенно в условиях стресса, связанного с обучением. Подробно анализируются механизмы, через которые упражнения способствуют улучшению настроения, снижению тревожности и депрессии, а также развитию социальной активности и улучшению качества сна. Подчеркивается важность интеграции физической активности в учебный процесс и предлагаются практические рекомендации для вузов по внедрению регулярных упражнений в образовательную практику с целью повышения психоэмоционального благополучия студентов.

Ключевые слова: психическое здоровье, физические упражнения, студенты, применение, улучшение.

В последние годы внимание к психическому здоровью студентов значительно возросло, ведь это связано с увеличением учебных нагрузок, личными и социальными стрессорами, а также изменениями в образовательной среде. В условиях повышенной нагрузки, физическая активность приобретает особое значение как средство поддержания психоэмоционального благополучия. Несмотря на это, физическая культура в большинстве образовательных учреждений часто остается на периферии учебного процесса, что подчеркивает необходимость рассмотрения роли физической активности в улучшении психического здоровья студентов [1].

Физическая активность оказывает множество положительных эффектов на психоэмоциональное состояние. Один из главных механизмов воздействия заключается в выработке эндорфинов, известных как «гормоны счастья». Эти вещества способствуют улучшению настроения, снижению тревожности и депрессии. Физические упражнения активируют кровообращение и снабжают мозг кислородом, что стимулирует нейропластичность и улучшает когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к решению задач.

Ещё один важный аспект — влияние физической активности на уровень стресса. При регулярных физических упражнениях снижается уровень кортизола — гормона стресса, который в избыточных количествах может негативно воздействовать на психику. Это особенно



важно для студентов, которые часто сталкиваются с сильным учебным стрессом. Регулярные занятия спортом помогают повысить стрессоустойчивость и адаптироваться к напряженным учебным условиям [2; 7].

Физкультурно-спортивные общества, федерации различных видов спорта, спортивные клубы и лиги, а также фитнес-центры занимают важное место в системе физического воспитания детей и молодежи. Они способствуют формированию в обществе культуры активного и здорового образа жизни, а также играют значительную роль в развитии российской экономики, социальной сферы и современной инфраструктуры для жизнедеятельности [5].

Так же, в России поставлена цель, чтобы к 2030 году 70 процентов граждан систематически занимались физкультурой и спортом. Для достижения данной цели требуется укрепление вертикали управления, консолидация всех ресурсов, утверждает В.В.Путин [8].

Помимо физических эффектов, спорт влияет на социализацию студентов. Участие в командных видах спорта и спортивных клубах способствует формированию чувства коллективизма и снижению социальной изоляции. Это в свою очередь оказывает благоприятное влияние на психическое здоровье. Создание поддерживающих социальных сетей и участие в спортивных мероприятиях помогают снижать уровень депрессии и тревожности, особенно в условиях учебного стресса.

Многие студенты отмечают, что занятия спортом помогают справляться с чувством перегрузки и выгорания. Спортивные мероприятия становятся эффективным способом социализации, что способствует улучшению восприятия учебного процесса и снижению чувства одиночества.

Качество сна является важным аспектом психического здоровья. Студенты, подвергающиеся сильному учебному давлению, часто сталкиваются с бессонницей и нарушениями сна. Регулярная физическая активность способствует нормализации цикла сна и бодрствования, что имеет положительное влияние на психоэмоциональное состояние [4].

Физические упражнения, выполненные в первой половине дня, способствуют выработке серотонина, который регулирует как настроение, так и циклы сна. Это улучшает качество сна и способствует восстановлению организма, что, в свою очередь, влияет на когнитивные функции и эмоциональное равновесие [6].

Несмотря на многочисленные положительные эффекты, физическая активность редко является неотъемлемой частью образовательного процесса. В большинстве учебных заведений акцент делается на академической успеваемости, в то время как занятия физической культурой часто остаются на заднем плане. Недостаточно организованы и перерывы для физических упражнений в течение учебного дня, что ограничивает возможности студентов поддерживать физическую активность при интенсивной учебной нагрузке [3].



Одним из решений является интеграция краткосрочных физкультурных перерывов в учебный процесс. Например, во время лекций или семинаров можно организовывать 5-10 минутные паузы для выполнения простых упражнений, таких как растяжка или легкая разминка. Также важным шагом является повышение роли спортивных секций и клубов, предлагая студентам больше возможностей для регулярных занятий физической активностью.

Для того чтобы повысить психоэмоциональное благополучие студентов через физическую активность, рекомендуется внедрить следующие меры:

1. Организовать обязательные перерывы для физической активности в течение учебного дня. Это могут быть короткие прогулки, растяжка или упражнения для снятия стресса
2. Создать и развивать программы спортивных клубов и секций, доступных для студентов. Особое внимание стоит уделить командным видам спорта, что способствует улучшению социальной адаптации.
3. Разработать курсы и тренинги для студентов, направленные на осознание важности физической активности для психического здоровья.
4. Поддерживать инициативы студентов, направленные на проведение спортивных мероприятий и активных досуговых мероприятий в рамках учебного процесса.

Физическая активность является мощным инструментом поддержания психического здоровья студентов. Она не только улучшает настроение и снижает уровень стресса, но и способствует развитию социальных связей, улучшению качества сна и общей адаптации студентов. Важно, чтобы образовательные учреждения осознали значимость физической активности и интегрировали её в учебный процесс. Это создаст условия для успешного обучения и развития студентов, а также обеспечит более здоровую и продуктивную учебную среду.

Таким образом, регулярные занятия спортом и физической активностью должны стать неотъемлемой частью образовательной практики. Это будет способствовать как улучшению психоэмоционального состояния студентов, так и повышению их общей успеваемости и социальной адаптации.

Список литературы:

1. Веретенников, В. Л. Организация и проведение мониторинга психофизического состояния студентов средствами интернет-технологий / В. Л. Веретенников, О. Е. Пискун // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5 (75). — С. 35—40.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. — М.: Знание, 1994. — 340 с.



3. Джукаев М. Х, Гогоберидзе З. М. Влияние физического воспитания на психическое воспитание здоровье студентов. // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №10 (212). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskogo-vozpitaniya-na-psihicheskoe-zdorovie-studentov>
4. Иванов В. Д., Марандыкина О. В. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-psihofizicheskogo-sostoyaniya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury>
5. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н. Л. Ильина // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с междунар. участием. — СПб., 2009. — С. 119—124.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь / В. И. Ильинич. — М.: Гардарики, 2005. — 66 с.
7. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16—24.
8. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/75343>