СПОРТ КАК СРЕДСТВО ВЫРАБОТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Гришина Ксения Дмитриевна
студентка 2 курса
научный руководитель: **Соколова Екатерина Владимировна**
старший преподаватель
Самарский государственный технический университет, Россия, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта как эффективного средства формирования психологической устойчивости студентов в условиях современного образовательного процесса.

Анализируется влияние регулярной физической активности на развитие стрессоустойчивости, саморегуляции, эмоционального контроля и способности к преодолению трудностей.

Подчеркивается значение спортивной деятельности в профилактике эмоционального выгорания, снижении уровня тревожности и формировании позитивной самооценки.

Ключевые слова: спорт, студенты, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, саморегуляция, эмоциональная устойчивость, физическая активность, образовательная среда.

SPORT AS A MEANS OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN STUDENTS

Grishina Ksenia Dmitrievna
2nd-year student
academic supervisor: **Sokolova Ekaterina Vladimirovna**
senior lecturer
Samara State Technical University, Samara, Russia

Abstract. The article examines the role of sport as an effective means of developing psychological resilience among students in the context of the modern educational process.

The impact of regular physical activity on the development of stress resistance, selfregulation, emotional control, and the ability to overcome difficulties is analyzed.

The importance of sports activities in preventing emotional burnout, reducing anxiety levels, and forming positive self-esteem is emphasized.

Keywords: sport, students, psychological resilience, stress resistance, selfregulation, emotional stability, physical activity, educational environment.

Один из наиболее заметных эффектов физической активности – это снижение стресса. При физических упражнениях или активной деятельности в организме происходит выделение эндорфинов – веществ, которые способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. Регулярные тренировки также снижают уровень кортизола, гормона стресса, что особенно важно для студентов, которые часто переживают напряжение и стрессовые ситуации.

Физическая активность благоприятно влияет на качество сна, что напрямую связано с психоэмоциональным состоянием человека. Спортивные занятия помогают нормализовать биоритмы, сокращают симптомы бессонницы и способствуют лучшему восстановлению организма. Это особенно актуально для студентов, чей режим дня нарушается из-за экзаменов и постоянной учебы.

Кроме того, занятия физической активностью способствуют улучшению когнитивных функций. Улучшение кровообращения и поступления кислорода в мозг положительно сказывается на концентрации, памяти и скорости обработки информации, что помогает студентам лучше справляться с учебной нагрузкой и улучшать успеваемость [3].

Занятия спортом на свежем воздухе оказывают дополнительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Прогулки, бег или йога на открытом воздухе помогают снизить уровень тревожности, снять напряжение и улучшить общее состояние нервной системы.

Социальный аспект физической активности также имеет большое значение для психологического благополучия. Групповые тренировки, участие в командных играх и спортивных мероприятиях создают возможности для общения, развития коммуникативных навыков, укрепления дружеских связей и социальной поддержки среди студентов.

Наконец, регулярные занятия физической активностью способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

Современная система высшего образования предъявляет к студентам высокие требования не только в интеллектуальной, но и в психоэмоциональной сфере.

Учебная деятельность сопровождается значительными нагрузками, высокой ответственностью, необходимостью адаптации к новым социальным условиям, что нередко приводит к повышенному уровню стресса, эмоциональному напряжению и психическому истощению.

В этих условиях особую значимость приобретает проблема формирования психологической устойчивости личности студента как важнейшего ресурса его успешного обучения и личностного развития [1].

Психологическая устойчивость рассматривается как интегративное качество личности, обеспечивающее способность сохранять внутреннее равновесие, продуктивность деятельности

и адекватность поведения в условиях стресса и повышенных нагрузок.

Недостаточная сформированность данной характеристики может приводить к снижению учебной мотивации, ухудшению психического самочувствия и развитию эмоционального выгорания.

Одним из эффективных и доступных средств укрепления психологической устойчивости является физическая культура.

Регулярная физическая активность не только улучшает физическое состояние организма, но и оказывает выраженное влияние на эмоциональную сферу, уровень тревожности, стрессоустойчивость и способности к саморегуляции.

В связи с этим особую актуальность приобретает теоретическое осмысление роли физической культуры в формировании психологической устойчивости студентов.

Роль физической культуры для студента не ограничивается только улучшением настроения. Занятия спортом помогают развивать лидерские качества, уверенность в себе, дисциплину и самодисциплину. Эти качества могут стать незаменимыми в условиях стрессовых ситуаций, помочь студенту справиться с трудностями и достигнуть своих целей в жизни [1].

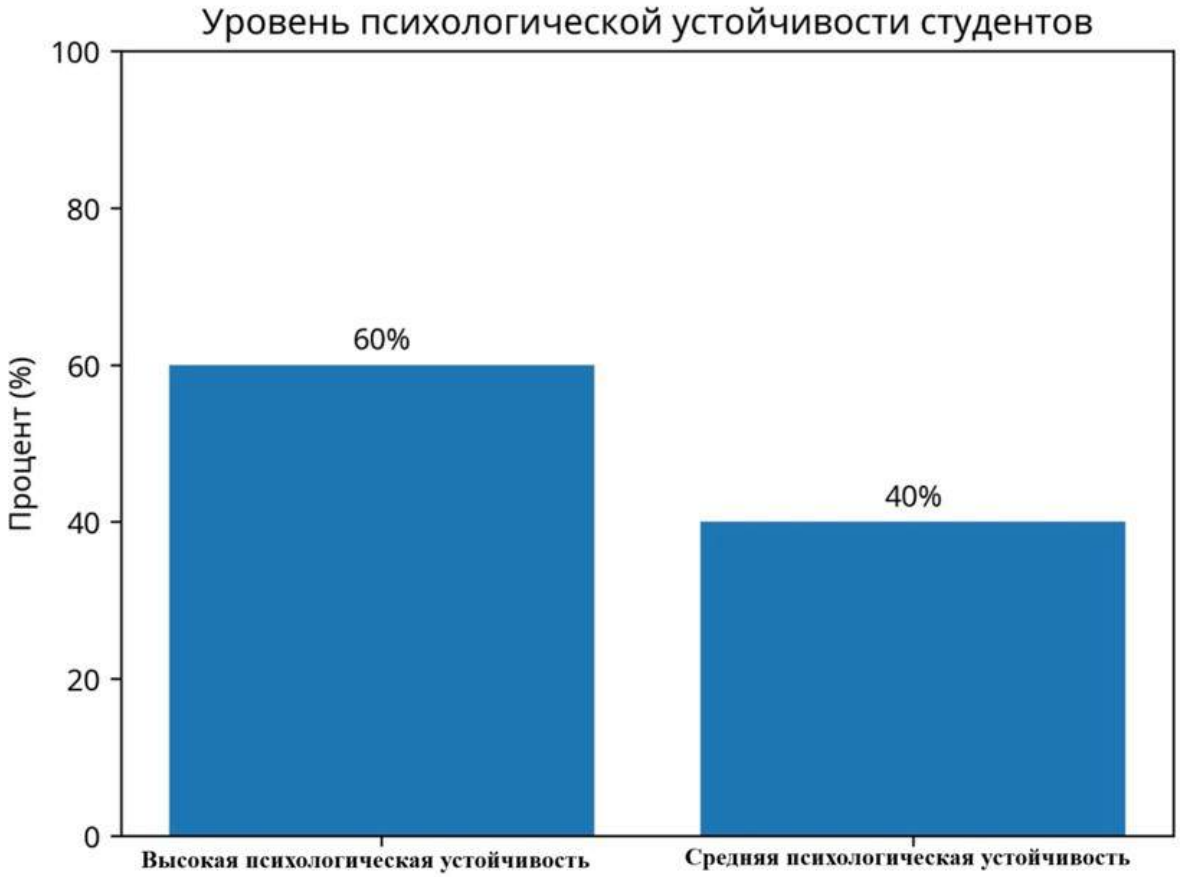
Психология физического воспитания – это раздел психологической науки, изучающий закономерности и проявления развития человеческой психики в реальном контексте физического воспитания. В физическом воспитании деятельность человека направлена на улучшение его физических и психических свойств. Действия каждого спортсмена полны различных трудностей. Их можно преодолеть только при участии воли.

В отечественной психологии воля понимается как определенный класс психических процессов, действий, объединенных одной функциональной задачей сознательным управлением поведением и поступками человека. Значение воли в жизни и деятельности человека заключается в том, что она позволяет ему контролировать себя. Это особенно актуально, когда вам нужно преодолевать препятствия разного уровня.

Демонстрация необходимых усилий, преодоление препятствий разного уровня – это, прежде всего, преодоление, превозмогание самого себя, то есть, как и в спорте, я могу действовать через «я не могу», через «я этого не вынесу», «я этого не вынесу». Преодоление большого и малого – это суть добровольных усилий, суть воли как высшего регулятора человеческой деятельности, что особенно заметно в спорте. В рамках исследования была проведена небольшая практическая работа среди студентов 109 учебной группы СамГТУ. Целью исследования было выявление влияния спортивной деятельности на уровень психологической устойчивости студентов.

В рамках исследования была проведена небольшая практическая работа среди студентов теплоэнергетического факультета СамГТУ. Целью исследования было выявление влияния спортивной деятельности на уровень психологической устойчивости студентов.

В исследовании приняли участие 65 студентов теплоэнергетического факультета. В ходе опроса было установлено, что часть студентов регулярно занимается спортом (посещает спортивные секции, тренировки или систематически выполняет физические упражнения), среди них процент психологической устойчивости был следующим:



Анализ полученных данных показал, что значительная часть студентов теплоэнергетического факультета (60%) демонстрируют более высокий уровень психологической устойчивости, лучше справляются со стрессовыми ситуациями и учебными нагрузками, а также обладают более развитой самодисциплиной и мотивацией к достижению целей, тогда как 40% студентов имеют средний уровень психологической устойчивости.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность так или иначе оказывает положительное влияние на психологическое состояние студентов. Регулярные занятия спортом способствуют формированию стрессоустойчивости, развитию волевых качеств и повышению общей психологической устойчивости личности.

В структуре психологической устойчивости студентов особое место занимает способность к саморегуляции, которая формируется в процессе систематических тренировок.

Спортивная деятельность требует планирования, распределения усилий, контроля эмоций и соблюдения режима. Эти элементы постепенно переходят из сферы спорта в повседневную жизнь обучающегося, способствуя формированию организованности и внутренней дисциплины. Таким образом, спорт выступает не только как средство физического развития, но и как школа самоуправления и ответственности.

Важным компонентом влияния спорта на психологическое состояние является формирование навыков целеполагания. В процессе тренировок студент учится ставить краткосрочные и долгосрочные цели, анализировать результаты, корректировать свои действия и преодолевать временные неудачи. Данный опыт способствует развитию устойчивой мотивации достижения, что положительно отражается на учебной деятельности и профессиональном становлении.

Необходимо подчеркнуть, что спортивная деятельность формирует стрессоустойчивость через постепенное привыкание к нагрузкам. Регулярные тренировки создают условия для адаптации организма к физическому и эмоциональному напряжению. В результате студент приобретает опыт конструктивного реагирования на сложные ситуации, что снижает уровень тревожности и способствует сохранению психологического равновесия в период экзаменов и повышенных учебных требований [3].

Кроме того, спортивная среда оказывает значительное влияние на формирование ценностных ориентиров личности. В командных видах спорта развиваются навыки сотрудничества, взаимной поддержки и ответственности за общий результат.

Эти качества имеют особое значение в условиях современной образовательной среды, ориентированной на групповую работу, проектную деятельность и межличностное взаимодействие.

Спорт представляет собой многофункциональное средство формирования психологической устойчивости студентов. Он способствует снижению уровня стресса, развитию волевых качеств, укреплению эмоциональной стабильности, повышению самооценки и формированию навыков саморегуляции. В условиях возрастающих требований к личности обучающегося спортивная деятельность становится важным ресурсом сохранения психического здоровья и обеспечения успешной учебной и профессиональной реализации.

Список литературы:

1. Боровских В.Е., Разумовская И.Н. Влияние физической активности на психическое здоровье и стрессоустойчивость студентов // Педагогика и психология образования. – 2023. – № 4. – С. 85–93.
2. Орлова Н.П., Сидоров А.В. Спорт и физическая культура в профилактике

эмоционального выгорания студентов // Вестник физической культуры и спорта. – 2022. – № 2. – С. 58–65.

3. Постольник Ю.А., Бубенцова Ю.А., Кашенков Ю.Б. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 2-1(71). – С. 26–29.
4. Скорая С.В. Психоэмоциональные изменения у студентов в процессе занятий физической культурой // Охрана и защита прав и законных интересов в современном праве: сборник статей по результатам IV Международной научно-практической конференции (Симферополь, 13 декабря 2024 года). – Симферополь: ООО «Издательство Типография „Ариал“», 2025. – С. 1208–1214.