

Д.м.н., профессор кафедры «Физической и психофизиологической подготовки» Санкт-Петербургского государственного университета
гражданской авиации;
г. Санкт-Петербург, РФ

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение

Физическая культура играет важную роль в повышении физических возможностей и психологической устойчивости студентов.

Здоровый образ жизни и психическое благополучие становятся все более важными в условиях стрессовых ситуаций и повышенных требований к студентам как в учебе, так и во внеучебной деятельности. Физические упражнения могут помочь студентам справиться с нагрузками, повысить уровень энергии и улучшить настроение. Более того, физические упражнения могут предотвратить развитие различных заболеваний и укрепить здоровье студентов на долгое время. В связи с этим, понимание взаимосвязи между физическими упражнениями и психическим здоровьем студентов становится все более важным для педагогов, тренеров и специалистов по здоровому образу жизни, которые заботятся о здоровье студентов и могут помочь им достичь лучших результатов в учебе и социальной жизни.

Актуальность исследования развития физических компетенций и достижения ментальной стабильности студентов посредством занятий физкультурой обосновывается современными реалиями, в которых молодежь вынуждена существовать. Учитывая перенасыщение информацией в

современном мире, тенденции к глобализации, студенты представляют собой наиболее уязвимую социальную группу. По данной причине они могут испытывать тревожность и стресс, которые негативно влияют на результаты учебы и успехи во внеурочной деятельности. В качестве комплекса знаний и компетенций, ориентированных на формирование и закрепление принципов ЗОЖ, физическая культура является эффективным средством для преодоления вышеуказанных трудностей.

Как показывают научные исследования, введение физических упражнений в повседневность обеспечивает не только улучшение физического состояния, но и стабилизируют ментальное. Формируются такие психологические качества, как устойчивость к внешним стрессам, самоуверенность, оперативное решение проблем и так далее. В данном разрезе физкультура приобретает характер незаменимого компонента образования, обеспечивающего сбалансированное личностное развитие, приспособленность к внешним динамичным обстоятельствам.

На основании вышесказанного можно подытожить, что исследование средств и инструментов развития физических и ментальных компетенций у студентов в разрезе физкультуры способствует не только достижению соответствия образовательным стандартам, но и решению проблем социального характера, таких как закрепление принципов ЗОЖ, регулярной активности. Следует подчеркнуть, что достижение поставленной задачи предусматривает внедрение комплексного подхода, затрагивающего теоретические и практические инструменты. В результате исследование приобретает исключительную важность для будущего совершенствования науки физической культуры.

Цель работы

Цель данной исследовательской работы состоит в разработке аргументов для передовых методов и подходов к развитию физических компетенций и достижения ментальной стабильности студентов посредством физкультурных

занятий, что даст возможность интегрировать их в современную сферу образования, учитывая текущие тенденции и вызовы.

Материалы и методы

В ходе исследования применялись методы изучения и обобщения научных материалов по физической культуре, психологии и педагогике, а также сравнительный и системный подходы для определения связей между физической активностью, психологической стабильностью и успеваемостью студентов. Это помогло разработать предложения по внедрению новых методов в учебный процесс.

Результаты исследования и их обсуждение

Современные студенты подвергаются колоссальной умственной и психологической нагрузке во время обучения и, в особенности, в экзаменационный период. Такое напряжение не может не сказаться на общем состоянии организма, которое проявляется в усталости, утомлении, переутомлении, потере концентрации и внимательности. Актуальность данной темы в том, что при возрастании умственных и психологических нагрузок необходимым становятся меры по оздоровлению условий и режимов учебы, быта и отдыха студентов, обязательно с применением средств физической культуры.

К средствам физической культуры можно отнести любую двигательную нагрузку, начиная с прогулки, пробежки, выполнением элементарного комплекса физических упражнений и заканчивая регулярными занятиями в спортивном или тренажерном зале. Систематические физические тренировки, выполнение комплекса физических упражнений во время напряженной учебной деятельности студентов играют важную роль как средство снятия нервного напряжения и поддержания психического здоровья. Снятие повышенного уровня нервной активности через движение является наиболее действенным.

Те студенты, кто ведет активный образ жизни и выдерживает физические нагрузки, способен выполнять значительно больший объем работы, чем

человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это объясняется резервными возможностями организма.

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на регулярно занимающихся студентов, выражается оно в формировании не только волевых, но и нравственных, психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности [2, с.66].

Специалисты в области педагогики и психологии едины в понимании важности данной проблемы. Ими предлагаются различные способы коррекции психоэмоционального состояния личности и повышения устойчивости к стрессогенным факторам профессиональной и учебной деятельности: применение фармакологических средств, помощь врача и психолога, использование средств физической культуры и спорта, саморегуляции и самопомощи.

К нетрадиционным средствам можно отнести дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, элементы аутогенной тренировки, функциональную музыку, постизометрическую релаксацию.

Физические упражнения играют важную роль в здоровом образе жизни. Они помогают укреплять мышцы и кости, улучшать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижать уровень стресса и улучшать настроение, а также снижать риск различных заболеваний, таких как диабет, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

Кроме того, физические упражнения являются эффективным средством для борьбы со стрессом и депрессией, они улучшают настроение, помогают справляться с эмоциональными проблемами и улучшают качество сна. В целом, регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и способствуют улучшению физического и психического здоровья [3, с.43].

Психическое здоровье важная составляющая в академическом и социальном функционировании студентов. Студенты, страдающие от психических расстройств, могут испытывать трудности в учебе и общении с

другими людьми, что может приводить к снижению успеваемости и ухудшению отношений в коллективе.

Некоторые из распространенных психических заболеваний, такие как депрессия и тревожность, могут также приводить к ухудшению физического здоровья, что дополнительно ухудшает качество жизни студентов.

Таким образом, важно учитывать взаимосвязь между психическим здоровьем и функционированием студентов, и учитывать положительное влияние физических упражнений на психическое здоровье учащихся при организации их учебного и социального времени.

Влияние упражнений на психическое здоровье.

Психическое здоровье – это состояние, в котором студенты испытывают положительные эмоции, обладают хорошей психологической адаптивностью и способностью справляться с повседневными стрессовыми ситуациями.

Психическое здоровье также связано с чувством уверенности в себе, высоким уровнем самооценки, хорошей саморегуляцией и умением поддерживать позитивные отношения с окружающими.

Физические упражнения имеют положительное влияние на психику студентов. Регулярные занятия физической культурой могут помочь справиться со стрессом, депрессией и тревожностью, улучшить настроение, повысить уровень самооценки и самоуверенности. Один из механизмов, через который физические упражнения улучшают психическое здоровье, — это стимуляция выработки эндорфинов, которые являются естественными анальгетиками и антидепрессантами. Также физическая активность способствует улучшению кровообращения и кислородного обмена в организме, что может улучшить работу мозга и улучшить настроение [4, с.359].

Регулярные занятия физической культурой также могут способствовать формированию здоровых привычек, таких как здоровое питание и регулярный сон, что также положительно влияет на психику студентов.

В целом, физические упражнения играют важную роль в поддержании здоровья студентов и могут быть эффективным средством для борьбы со

стрессом, депрессией и тревожностью. Именно поэтому создание условий для занятий физическими упражнениями в учебных заведениях является необходимостью для поддержания психического здоровья студентов.

Для обеспечения возможности занятий физической культурой в учебных заведениях необходимо создание специальных спортивных залов и площадок, а также предоставление студентам свободного времени для занятий спортом. Кроме того, важно проводить информационную работу о важности регулярных занятий физическими упражнениями для поддержания психического здоровья, а также обеспечивать доступность спортивных мероприятий для всех студентов, независимо от физической подготовки и возможностей [1, с.122].

Для развития физических качеств у студентов можно использовать упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости. Объём и интенсивность физических упражнений следует определять с учётом особенностей каждого студента, его мотивов, интересов и потребностей.

Для повышения психологической устойчивости можно применять как традиционные средства физической культуры (лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры), так и нетрадиционные (дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, элементы аутогенной тренировки, функциональная музыка).

Также занятия спортом помогают развивать лидерские качества, уверенность в себе, дисциплину и самодисциплину, что важно в условиях стрессовых ситуаций.

Выводы

Таким образом, в ходе исследования установлено, что занятия физическими упражнениями способствуют снижению уровня тревожности, депрессии, улучшению самочувствия, повышению настроения и повышению качества сна у студентов. Кроме того, физически активные студенты часто более успешны в обучении и социальной адаптации, что доказывает необходимость создания условий для занятий физическими упражнениями в учебных заведениях. Всё это говорит о том, что здоровый образ жизни,

включающий физическую активность, является неотъемлемой частью успешного обучения и развития студентов.

Включение в учебный процесс оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки нивелирования отрицательных

Литература

1. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента //Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября. – 2020. – С. 122.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с.

3. Рычкова С. А., Блохина Н. В. Актуальность использования физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов //Материалы МСНК «Студенческий научный форум. – 2023. – С. 42-45.

4. Тюрина А. Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов //Вестник науки. – 2022. – Т. 3. – №. 6 (51). – С. 357-360.