

УДК 159.9.01

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1002

Байыр А. А., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д. Р., заведующая кафедрой
Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна
и искусств имени А.Д. Крячкова

Bayyr A. A., student

Research Advisor: Khaibullina D. R., Head of Department
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Влияние физической активности на психологическое состояние студентов

Psychology of the influence of sport on people

В данной статье рассматривается значимость физической активности и спорта для психоэмоционального здоровья студентов, а также влияние этой сферы на личностное развитие и социальную интеграцию. Особое внимание уделяется необходимости вовлечения студентов в спортивную деятельность и формированию у молодых людей спортивных привычек, которые положительно влияют на их здоровье. Спорт может стать мощным инструментом для формирования навыков командной работы, дисциплины, устойчивости к стрессам и улучшения общего психологического состояния. Работа также анализирует возможности, которые предоставляют университеты для создания инклюзивной и поддерживающей спортивной среды, включая программы для начинающих, организации турниров и развитие студенческих спортивных клубов. В заключении подчеркивается, что активное вовлечение университетского сообщества в спортивные инициативы не только улучшает психологическое здоровье студентов, но и способствует формированию более сплоченного и активного общества. Таким образом, можно сделать заключение, что учебные заведения играют большую роль в формировании культуры здорового образа жизни у студентов. Следовательно, университетам необходимо не только признать физическую активность как ключевой элемент здорового образа жизни, но и создать соответствующие условия, а также обеспечить поддержку и мотивацию для ее интеграции в повседневные занятия студентов.

Ключевые слова: физическая активность, учебные заведения, студенты, привычки, культура здорового образа жизни, поддержка, мотивация

This article examines the importance of physical activity and sports for the psycho-emotional health of students, as well as the impact of this area on personal development and social integration. Particular attention is paid to the need to involve students in sports activities and the formation of sports habits in young people that have a positive effect on their health. Sports can be a powerful tool for developing teamwork skills, discipline, stress resistance and improving overall psychological well-being. The work also analyzes the opportunities that universities provide for creating an inclusive and supportive sports environment, including programs for beginners, organizing tournaments and developing student sports clubs. The conclusion emphasizes that active involvement of the university community in sports initiatives not only improves the psychological health of students, but also contributes to the formation of a more cohesive and active society. Thus, it can be concluded that educational institutions play a major role in the formation of a healthy lifestyle culture among students. Therefore, universities need not only to recognize physical activity as a key element of a healthy lifestyle, but also to create appropriate conditions, as well as provide support and motivation for its integration into students' daily activities.

Keywords: physical activity, educational institutions, students, habits, healthy lifestyle culture, support, motivation

Одним из действенных методов улучшения психологического состояния является физическая активность. Движение, спорт и любые формы активности способствуют укреплению общего состояния здоровья. Однако, многие студенты пренебрегают регулярной физической нагрузкой. Таким образом, физическая пассивность становится дополнительным фактором, усугубляющим их состояние.

Актуальность данного исследования обусловлена ухудшением психоэмоционального состояния студентов из-за учебных и социальных нагрузок. Однако влияние физической активности на психологическое благополучие студента часто недооценивается, а вузы не всегда создают условия для занятий спортом. Углубленное понимание связи между физической активностью и психологическим состоянием поможет разработать практические рекомендации для студентов и администрации вузов.

Проблема, рассматриваемая в работе, состоит в недостаточной вовлеченности студентов в активный образ жизни и в отсутствии у них осознания роли физических нагрузок как средства профилактики эмоциональных расстройств.

Цель исследования – изучить, каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние студентов, и предложить практические решения для формирования у них привычки к движению.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

1. Дать четкое определение понятиям "физическая активность" и "психологическое состояние"
2. Исследовать влияние регулярной физической активности на эмоциональное благополучие студентов.
3. Выявить барьеры, мешающие студентам заниматься физической активностью, предложить способы их преодоления.
4. Оценить перспективы интеграции активных видов досуга в образовательные программы университетов.

Объект исследования составляют студенты высших учебных заведений, а предмет исследования – влияние их уровня физической активности на эмоциональное и психологическое состояние.

Работа направлена на изучение значимости физической активности для поддержания психоэмоционального баланса у студентов и на выявление путей популяризации спорта.

Молодые люди, обучающиеся в вузах, представляют собой уникальную демографическую категорию, охватывающую возрастной диапазон от 17 до 25 лет. Этот этап жизни отмечен интенсивным физическим и интеллектуальным ростом, а также процессом формирования собственной идентичности. В этот период у большинства учащихся складываются основы личных ценностей, профессиональные предпочтения и модели поведения.

Студенты архитектурно-дизайнерского направления проводят много времени над творческими проектами помимо лекций и семинаров. Они часто перерабатывают, проводя долгие часы в сидячем положении. Жизнь студентов характеризуется низким уровнем физической активности, нарушениями сна, нерегулярным питанием и частыми стрессами из-за дедлайнов и нехватки времени. Это подчеркивает значимость поиска решений, направленных на сохранение их здоровья, где физическая активность может играть ключевую роль.

С психологической точки зрения, физическая активность играет важную роль для здоровья человека. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые называются гормонами радости, а также снижается уровень стресса – кортизол [2]. Регулярные занятия спортом улучшают кровообращение, обогащают мозг кислородом, что способствует улучшению концентрации и когнитивных способностей. Они также помогают повысить самооценку, уверенность и мотивацию [3].

Для студентов регулярные физические нагрузки становятся эффективным способом борьбы с усталостью. Умеренные физические упражнения способствуют улучшению качества сна, что особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки [1]. Совместные занятия спортом, участие в спортивных командах или групповых тренировках помогают студентам наладить общение, найти единомышленников и получить поддержку в коллективе, что снижает риск социальной изоляции. Таким образом, регулярные физические нагрузки оказывают комплексное положительное влияние на эмоциональное состояние студентов и их академическую успеваемость. Однако существуют проблемы и барьеры, которые мешают студентам вести активный образ жизни.

Основной проблемой является нехватка времени, вызванная учебной нагрузкой, работой и другими жизненными обстоятельствами современных студентов. Также важным фактором является отсутствие мотивации – многие студенты не осознают, как активность влияет на их общее самочувствие. Финансовые ограничения некоторых из них могут стать препятствием для участия в различных активных мероприятиях. Психологические факторы, такие как неуверенность и страх осуждения, также играют свою роль. Кроме того, многие студенты сталкиваются с информационным дефицитом и не знают, как правильно составить план и организовать тренировки, не жертвуя учебой. Для преодоления этих барьеров необходим комплексный подход, который включает в себя популяризацию доступных форм активности и создание условий для занятий спортом в образовательных учреждениях.

Внедрение физической активности в жизнь студентов требует индивидуального и комплексного подхода. Важно, чтобы занятия спортом не становились дополнительной нагрузкой, а органично вписывались в их повседневную рутину.

Существует множество способов интеграции физической активности в жизнь студентов. Один из самых доступных и эффективных методов – это увеличение физической активности в рамках обычных дел, например, ходьба или езда на велосипеде вместо использования общественного транспорта. Также важно создать возможности для занятий спортом непосредственно в университетах, предлагая бесплатные или доступные спортивные секции и тренировки.

Для студентов, у которых нет времени или возможности посещать спортзалы, отличным вариантом станут тренировки и упражнения дома. Кроме того, рекомендуется активно внедрять перерывы в учебный процесс для выполнения физической активности. Также, совместные занятия спортом, участие в спортивных клубах и командах создают дополнительные мотива-

ции и позволяют студентам строить социальные связи, которые могут служить источником психологической поддержки.

Таким образом, интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов требует использования индивидуальных, гибких и доступных подходов.

Роль университета в формировании культуры здорового образа жизни:

Разработка системы, обеспечивающей доступ к разнообразным спортивным мероприятиям. Студенты смогут выбирать виды спорта по своему вкусу, что повысит их вовлеченность и удовлетворит потребности в физическом самосовершенствовании.

Организация регулярных соревнований в вузе. Это будет способствовать физическому развитию студентов и формированию таких важных личностных качеств, как командная работа, лидерство, стрессоустойчивость и целеустремленность [4].

Информирование студентов о возможностях их организма и значении поддержания здоровья. Это может включать лекции, семинары и мастер-классы, посвященные вопросам физического, психологического и духовного здоровья, а также методам достижения гармонии между этими аспектами.

Создание устойчивой системы коммуникации, направленной на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Это включает в себя использование социальных сетей, информационных бюллетеней и других медиа форматов для распространения информации о здоровье, спортивных событиях и достижениях студентов.

Таким образом исследование влияния физической активности на психологическое состояние студентов показало, что регулярные занятия спортом и физическая активность в целом оказывают значительное положительное воздействие на эмоциональное состояние, психическое здоровье и академическую успеваемость.

Университеты должны стать не только образовательными учреждениями, но и пространствами, способствующими физическому и психологическому благополучию студентов. Создание доступных и комфортных условий для занятий спортом, проведение просветительских кампаний, поддержка спортивных инициатив и вовлечение студентов в активную деятельность могут значительно повысить интерес к физической активности.

Таким образом, для улучшения психологического состояния студентов важно не только признание физической активности как ключевого элемента здорового образа жизни, но и создание соответствующих условий, а также обеспечение поддержки и мотивации для ее интеграции в повседневную практику студентов.

Библиографический список

1. Иванова, А.К. Влияние физической культуры на физическую форму и психическое здоровье обучающегося / А. К. Иванова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 47 (494). – С. 512–514.
2. Комарова, Е.В. Психология здоровья и стрессоустойчивости у студентов / Е. В. Комарова // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2021. – № 4. – С. 35–39.
3. Илларионова, И.В. Клиническая психология: учебно-методическое пособие / И. В. Илларионова. – Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. – 48 с.
4. Григорьев, А. Ю. Психологические и социальные факторы, влияющие на здоровье студентов. Санкт-Петербург: Издательство СПбГМУ, 2019.