

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

С.А. Алдарова, старший преподаватель

Н.В. Абдулова, старший преподаватель

Н.А. Щербинина, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-1-1-93-96

Аннотация. В статье рассказывается о проблеме поддержания психологического состояния студентов в современных условиях. Рассматривается влияние спорта и физической культуры на состояние молодежи. В таблице приведены основные методы развития мотивации к самостоятельным занятиям и их характеристика. Представлены результаты анкетирования среди учащихся Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова. И сделан вывод о том, что занятия физической культурой и спортом – это один из лучших способов поддержания и развития высокого уровня психологического здоровья любого современного человека.

Ключевые слова: студент, психологическое состояние, физическая культура, здоровье, спорт.

В высших учебных заведениях, которые носят высокую интенсивность образовательного процесса, увеличивается требование к состоянию психологического здоровья молодежи.

Проблема равновесия умственных и физических нагрузок более актуальна, так как этот период является переходным и связан с высокой опасностью для их здоровья.

Физическое воспитание в вузах имеет большое значение, поскольку оно нацелено на определенный багаж знаний и умений.

Благополучие человека зависит не только от его физического здоровья, но и от психологического. Поэтому система высшего образования должна иметь возможности для поддержания психологического здоровья будущих специалистов на высшем уровне [3].

Что бы узнать как спорт и физическая культура влияют на психологического состояние студентов, было проведено анкетирование среди обучающихся Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова. В опросе

приняли участие студенты 1 курса факультета почвоведения, агрохимии, экологии и товароведения, а также студенты 2 курса факультета экономики и информационных технологий.

В опросе приняли участие 37 студентов бакалавриата в возрасте от 18 до 22 лет: 41% – 1 курс, 59% – 2 курс. Большинство опрошенных студентов являются представителями мужского пола – 59%. Это связано с тем, что юношей, обучающихся на данных факультетах, больше, чем девушек.

Проведенный опрос помог выявить наличие стрессов и эмоциональных перегрузок у студентов, чаще всего от различных факторов.

Это связано с тем, что первокурсники недавно оказались в новой среде, им пришлось привыкать к коллективу, адаптироваться к большим нагрузкам. Из них 40% первокурсников выделяют у себя наличие тревоги за свое будущее, 33% говорят об отсутствии режима, и 27% студентов считают себя полностью свободными от различных негативных факторов.

Второкурсники оказались наиболее перегружены: большинство уже привыкло к большим нагрузкам, научились распределять свое время, адаптировались в коллективе. Но 59% обучающихся на втором курсе все-таки сообщили о наличии различных негативных факторов влияния на психологическое здоровье.

Следовательно, можно сказать, что студенты – достаточно восприимчивая кате-

гория населения, которая имеет условия, способные отрицательно влиять на их психологическое здоровье. Поэтому методы борьбы с этими условиями должны быть известны [4].

Еще в результате анкетирования было выявлено, к каким методам чаще всего студенты прибегают для психологической разгрузки. Эти методы представлены на диаграмме.

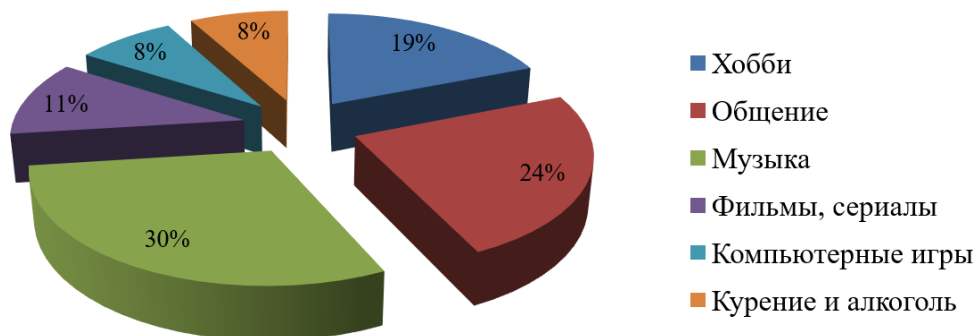


Рис. 1. Методы психологической разгрузки

На рисунке 1 видно:

1. Занятие хобби используют 19% учащихся;
2. К общению с друзьями прибегают 24%;
3. Слушают музыку 30% студентов;
4. Смотрят фильмы, сериалы (11%);
5. Компьютерные игры (8%);
6. Употребляют алкоголь и курят (8%).

Помимо этого, выявлено, что уровень успеваемости и умственной активности высок у тех, кто занимается спортом – у

54% хорошие оценки. Это объясняется тем, что физическая активность повышает кровообращение в мозге и питает его кислородом, поэтому мозг работает более продуктивно. Несмотря на это, 46% не замечают положительного эффекта спорта на достижения в учебе.

Но, на вопрос: «Какой эффект могут оказать занятия физической культурой на человека?» было отмечено много разных ответов. По этим ответам была составлена еще одна диаграмма.

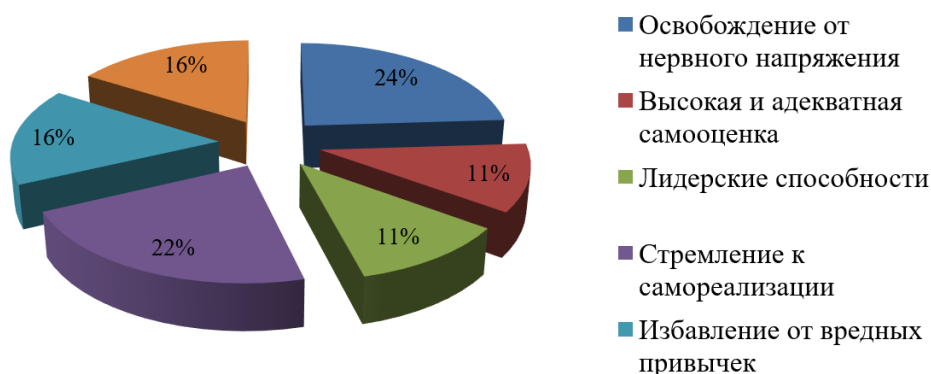


Рис. 2. Эффекты от занятий физической культурой

На рисунке 2 показано:

1. Освобождение от нервного напряжения наблюдает 24% учащихся;

2. Большинство согласны с тем, что занятия спортом помогают развивать личностные качества, например, лидерские способности (11%), высокая самооценка (11%), стремление к самореализации (22%);

3. 16% считают, что занятия физкультурой могут помочь избавиться от вредных привычек;

4. И еще 16% выделяют развитие личностных качеств.

Молодежь имеет определенный набор знаний о хорошем влиянии физической культуры и спорта на психологическое здоровье человека, и большая часть (76%)

студентов рассматривают методы физической культуры в качестве противодействия с факторами, которые отрицательно воздействуют на психологическое состояние.

Большая часть учащихся к дисциплине «физическая культура» относятся положительно (62%) и хотели бы заниматься спортом во внеучебное время. Только 38% студентов уже занимаются спортом самостоятельно [2].

Чтобы занятия физической культурой и спортом стали для студенческой молодежи основным методом борьбы с различными эмоциональными перегрузками, тревогами и стрессом, важно донести до ребят следующие мотивации, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Мотивация	Характеристика
1. Эмоциональный настрой	Любимая музыка, проведение занятий в парке или в лесу и т.д.
2. Постепенность	Установление достижимых целей, постепенно увеличивая нагрузки.
3. Комфорт	Удобная одежда и место.
4. Поощрение себя	Дополнительная мотивация.
5. Совместные тренировки	Привлечение друзей и товарищей.

Мотивации будут более действенны в условиях исполнения личностного подхода. Этот подход предполагает соответ-

ствие используемых методов и средств обучения психологическим особенностям каждого человека [1].

Библиографический список

1. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №12.

2. Карнаухова Я. В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7-2.

3. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учебное пособие для студентов факультета психологии. – Куйбышев, 2012.

4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебное пособие для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2006.

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

S.A. Aldarova, *Senior Lecturer*

N.V. Abdulova, *Senior Lecturer*

N.A. Shcherbinina, *Senior Lecturer*

Perm State Agrarian and Technological University named after Academician

D.N. Pryanishnikova

(Russia, Perm)

***Abstract.** The article tells about the problem of maintaining the psychological state of students in modern conditions. The influence of sports and physical culture on the state of youth is considered. The table shows the main methods for developing motivation for self-study and their characteristics. The results of a survey among students of the Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov. And it was concluded that physical education and sports are one of the best ways to maintain and develop a high level of psychological health of any modern person.*

***Keywords:** student, psychological state, physical culture, health, sport.*