

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Наумов Евгений Константинович**

студент, Уфимский государственный нефтяной технический университет, РФ, г. Уфа

**Стрелкова Дарья Михайловна**

студент, Уфимский государственный нефтяной технический университет, РФ, г. Уфа

**Аннотация.** Статья содержит теоретические материалы по проблеме социальной задачи современной молодежи в физической культуре и спорте для улучшения психологической устойчивости.

**Abstract.** The article contains theoretical materials on the issue of the social tasks of modern society in physical culture and sports to improve psychological stability.

**Ключевые слова:** Физическая культура, спорт, сила, сознание, развитие, поколение, духовное богатство, воспитание.

**Keywords:** Physical education, sport, strength, consciousness, development, generation, spiritual wealth, education .

В настоящее время наиболее остро ощущается проблема малой подвижности среди студентов. Современные студенты все больше предпочитают проводить время за компьютером в социальных сетях или развлекательных играх. Такое положение дел отрицательно сказывается на общей физической, а следовательно и психологической устойчивости студентов, ведь не зря говорится что в здоровом теле, здоровый дух.

Психологическая устойчивость представляет собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия. Именно к таким обстоятельствам можно отнести обучение в университете. Накапливающиеся микрострессы, приходящие во время сдачи заданных домашних и классных работ, сессий, волнение по поводу оценок и переездов до дома (для иногородних студентов) отрицательно сказываются на психологической устойчивости. Для повышения психологичной устойчивости в большинстве университетов проводят занятия физической культурой (минимум 2 раза в неделю).

Ниже перечислены положительные влияния физической культуры на психологическую устойчивость студента, а так же методы поддержания «психологической» формы:

1) Из положительных влияний физической культуры следует отметить снижение тревожности людей, занимающихся спортом. *Избавиться от тревоги помогают любые нагрузки, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости, так как они способны отвлечь человека от его проблем и частично избавить от скопившихся эмоциональных напряжений.* Например, стретчинг, пилатес, йога, езда на велосипеде, различные виды единоборств, кардиоупражнения (бег, скакалка), тяжёлая атлетика, а также ряд других

направлений, которые непосредственно воздействуют на рост мышечной массы. При этом важно следить за интенсивностью упражнений. При идеальном раскладе она должна составлять 70% от максимальной частоты сердечных сокращений [1].

2) Стоит отметить, что занятия физической культурой это отличный метод борьбы с депрессией. Данный факт доказан на примере эксперимента психиатра Джона Грейста из Висконсинского университета, который назначил одной группе студентов, которые страдали от депрессии, десятидневную программу бега, а другой – такой же по длительности курс психотерапии. По окончании эксперимента он определил, что пациенты, которые занимались спортом, чувствуют себя гораздо лучше, чем те, кто работал с психиатром.

По словам самого Джона Грейста: «Занятия бегом трусцой пять дней в неделю в течение десятинедельного периода привели к значительному снижению показателей депрессии. Подобные же паттерны демонстрировались теми, кто бежал только три дня в неделю в течение того же периода. У тех же, кто не упражнялся в течение того же срока, показатели оставались практически неизменными».

Однако доктор Грейст не считает, что физическая активность лечит депрессию. По его мнению, именно недостаток физической активности вызывает ее, а бег возвращает в жизнь нечто такое, что должно быть в ней на первом месте [2].

3) Справедливо заметить, что профессиональный уровень занятий физической культурой способствует укреплению волевых качеств человека, а так же укреплению его нравственных и физических качеств. Программы спортивных занятий ВУЗов предусматривают конкретную направленность, путем формирования специальных спортивных секций, и проведения межфакультетских и межвузовских соревнований на уровне Универсиады Регионов и Универсиады ВУЗов всей России, Европы и Мира. Студенты, имеющие желание почувствовать в подобных мероприятиях имеют возможность попробовать себя на разных уровнях соревнований, соответствующих их спортивным навыкам. Студенты, отличившиеся на соревнованиях ВУЗов, имеют возможность получения повышенных стипендий, такой метод позволяет увеличить число желающих заниматься спортом и воспитать здоровое поколение молодежи. Человек, который занимается спортом и участвует в соревнованиях, улучшает своё морально-этическое воспитание. Он учится здоровой конкуренции, проявляет и развивает разнообразные физические качества, волевые усилия, определённые свойства мышления и так далее [3].

### **Список литературы:**

1. Чехихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Дрофа М., 2000, 71 с.
2. Эмрика П. Исцеляющая сила мысли., Центрополиграф М., 2008 320 с.
3. [Электронный ресурс] / Никитин В.К., Как спорт влияет на психику человека: влияние на психоэмоциональное состояние: Российский электронный журнал. – 2020., – Режим доступа <https://znaniyaetosila.ru/> (11.03.2020)