

Кузнецов Дмитрий Александрович

студент

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СПОРТА

НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассмотрены актуальные психофизиологические вопросы влияния спорта на студентов вузов.

Ключевые слова: физкультура, спорт, молодежь, качество жизни, спортивные мероприятия, социум, здоровый образ жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Положительные эффекты от занятий активной двигательной деятельностью достигаются за счет физической активности, принося пользу здоровью, психосоциальному и личностному развитию [4; 8; 15].

Роль физкультуры и спорта в студенческом обществе становится все более важной. Физическая активность и физические упражнения оказывают выраженное положительное влияние на предотвращение негативных психологических состояний, тревоги и стресса [2; 3; 5].

Физкультура и спорт не только снижают стресс, но и предоставляют студентам возможность «сблизиться» и «попрактиковаться» в сотрудничестве, получая пользу для физического и психического здоровья, повышают самооценку, навыки работы в команде [1; 9].

Физическая активность высвобождает эндорфины, естественные «химические вещества счастья» в организме, и снижает уровень «гормона стресса» – кортизола.

Спорт требует постановки целей, координации с членами команды и работы над достижением этих целей. Это помогает повысить уровень уверенности в себе и самооценку, поскольку чувство собственного достоинства возрастает с каждой игрой или улучшением навыка [6].

Физкультура и спорт – это не только удовольствие и физическая подготовка. Активные командные виды спорта требуют высокой скорости реакции и способности предвидеть определенные ситуации во время игры. Когнитивные навыки, такие как критическое мышление и способность концентрироваться, регулярно тренируются и оттачиваются во время занятий спортом [11].

Физические упражнения и занятия физическими видами спорта могут играть роль естественных антидепрессантов. Это происходит из-за высвобождения эндорфинов, которые снижают уровень кортизола, тем самым уменьшая стресс и тревогу [12].

Командные виды спорта повышают устойчивость, эмпатию, уверенность и расширение двигательных возможностей. Снижается уровень стресса, тревоги, депрессии и суицидального поведения [7; 13].

Также было показано, что они улучшают исполнительные функции, креативность, когнитивное развитие и саморегуляцию: улучшение командной работы и социальной ответственности; улучшение самочувствия подростков с ограниченными возможностями.

Студенческие виды спорта, а также другие мероприятия на свежем воздухе, «выводят» молодых людей на свежий воздух, чтобы они могли ощутить преимущества времени, проведенного на открытом пространстве. Исследования показывают, что спорт и другие виды физической активности могут быть столь же эффективными, как и лекарства, для улучшения психического здоровья и уровня счастья студенческой молодежи [14; 16].

Обнаружена прямая связь между спортом и психическим здоровьем. Более того, исследования показывают, что командные виды могут быть более полезными для психологического здоровья, чем индивидуальные виды спорта [10].

Физические упражнения, особенно в командных видах спорта, уменьшают симптомы тревоги. Кроме того, физическая активность может быть столь же эффективной, как и антидепрессанты, причем эффект от физических упражнений на самом деле длился дольше, чем от антидепрессантов. Физкультура и спорт помогают студенчеству развивать мышление, при помощи которого можно преодолеть любое препятствие, позитивно подходя к нему.

Мир спорта играет важную роль в построении более здорового общества, объединяя людей из всех слоев общества.

Физкультура и спорт – отличные инструменты для устранения социальных различий. Независимо от того, богат игрок или беден, все получают равное отношение и равные возможности для выступлений. Независимо от социальных различий, зрители сидят вместе во время просмотра спортивной игры и наслаждаются ею. Физкультура и спорт – отличные средства укрепления общественных отношений; профессиональные спортсмены и любители собирают средства для помощи нуждающимся.

Когда студент начинает активно заниматься спортивными играми, он становится более общительным, что предоставляет ему широкие возможности для развития здоровой социализации.

Заключение. Физкультура и спорт играют решающую роль в активной студенческой жизни каждого индивида, оказывая глубокое влияние на социум, помогая создавать значимые возможности для его процветания.

Список литературы

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121.

2. Александров С.Г. Организация занятий по физической культуре со студентами вузов в дистанционном режиме: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 50 с.

3. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с.

4. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки / С.Г. Александров // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. – С. 280–282.

5. Александров С.Г. К вопросу о влиянии пандемии COVID-19 на физкультурно-спортивную деятельность российского студенчества / С.Г. Александров, К.Ю. Балаян, Ш.Г. Шария // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 23–30.

6. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

7. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421.

8. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

9. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

10. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский,

Л.Н.Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

11. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

12. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: Сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

13. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8.

14. Александров С.Г. К вопросу об особенностях рациона питания студентов вуза / С.Г. Александров, А.В. Скакунова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 71–75.

15. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В.Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

16. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 137–146.