

Жигайло Руслан Андреевич

студент

Сень Сергей Викторович

доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** период студенчества является одним из ключевых этапов становления личности. Его характеризуют как быстрое физическое, эмоциональное и психологическое развитие. Люди в этот период особенно подвержены психологической нестабильности из-за повышенных требований социума, академического давления и внутренних изменений. В статье рассматривается физическая активность как жизненно важный ресурс для поддержания психологической стабильности у студентов. Представлено, как систематизированная физическая активность способствует повышению навыка управления эмоциями, самооценки и интеграции в общество.*

***Ключевые слова:** физическая активность, психологическая стабильность, студенты, эмоциональная регуляция, самооценка.*

Движение – это физиологическая потребность человека, которая заложена в ДНК. Движение помогает снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение и повышать умственную работоспособность. Движение также способствует снижению уровня тревоги, возникновению уверенности в своих силах и возможностях [1].

Из-за внешних физических и внутренних умственных и эмоциональных изменений студенты часто сталкиваются с перепадами настроения, гиперчувствительностью к сравнению со сверстниками. Вдобавок, повышается общий

уровень стресса. На этом фоне физическая активность становится важным фактором, который способствует психологической устойчивости и эмоциональному благополучию [2].

Известно, что студенты более уязвимы к воздействию стимулов повседневной жизни и проявляют целый ряд негативных эмоциональных состояний. Регулярные занятия физической активностью помогают развитию навыка управления эмоциями. Физическая активность активизирует множество биохимических процессов в организме, которые положительно влияют на познавательные функции и эмоциональное состояние. Во время физической активности в организме происходит усиленный выброс эндорфинов, серотонина и дофамина – гормонов, известных своим положительным влиянием на настроение и общее самочувствие. Эти гормоны снижают уровень стресса и тревожности, способствуют улучшению настроения и повышают общую стрессоустойчивость. Кроме того, регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, что также благоприятно сказывается на психическом состоянии [3].

Помимо контроля эмоционального состояния, физическое воспитание вносит значительный вклад в развитие самооценки и самоэффективности. Эти два понятия психологии глубоко связаны с психологическим здоровьем студентов. В отличие от академической успеваемости, которая часто оценивается по абстрактным показателям, физическая активность дает видимые результаты [4]. Например, студент, которому трудно дается изучение учебных предметов, может испытать чувство достижения успеха при прохождении сложной полосы препятствий или сокращении времени преодоления дистанции. Это чувство, особенно если оно признается сверстниками или преподавателями, может привести к повышению общей уверенности в себе и формированию более позитивной самооценки [5].

Социальная интеграция – еще один из важнейших аспектов развития студентов. Интерактивный характер многих занятий спортом в вузах подразумевает коммуникацию и достижения общих целей, что способствует социальному

сплочению [6]. Студентам, которые чувствуют себя социально изолированными, физическое воспитание может помочь обрести общение с другими людьми. К примеру, первокурсник, недавно поступивший в университет, может через участие в спортивных секциях или групповых занятиях наладить связи со сверстниками, обрести чувство принадлежности и снизить уровень социальной тревожности.

Важно отметить, что роль наставника в процессе физического воспитания нельзя недооценивать. Подход педагогов в значительной степени влияет на то, насколько физическое воспитание способствует повышению уровня психологической стабильности. Когда преподаватели ставят в приоритет участие и личный прогресс, а не сравнительные результаты, обучающиеся с большей вероятностью будут заниматься плодотворно [7]. Уважительный и сопереживающий подход к преподаванию способствует развитию чувства психологической безопасности, что очень важно для студентов, которые могут чувствовать себя уязвимыми или стеснительными в данной среде.

Совокупность психических и социальных эффектов делает физическую активность мощным инструментом укрепления психологической стабильности в студенчестве. При правильно выстроенной методике преподавания физическое воспитание становится не только способом поддержания физического здоровья, но и важнейшим элементом в развитии эмоциональной устойчивости, формировании позитивного отношения к себе и окружающим, а также укреплении чувства принадлежности к студенческому сообществу [8].

В заключение следует отметить, что физическая активность представляет собой мощный, но недостаточно используемый ресурс для укрепления психологической стабильности студентов. Хотя биологические эффекты физических упражнений закладывают основу для эмоциональных преимуществ, именно социальные, развивающие и педагогические аспекты физического воспитания усиливают его психологическую ценность. Благодаря тщательно разработанным учебным программам и вовлеченному преподаванию, физическое воспи-

тание может помочь студентам не только укрепить тело, но и преодолеть сложный эмоциональный период взросления.

Список литературы

1. Шибанова А.С. Влияние физической культуры на психологическое состояние подростков / А.С. Шибанова // Международный научный журнал «Вестник науки». – 2024. – Т. 2. №4 (73). – С. 762–766. – EDN JFDCEK

2. Клименко О.А. Методы развития выносливости у обучающихся в нефикультурных вузах на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / О.А. Клименко, А.А. Желтов, А.А. Клименко // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – №6–5(76). – С. 399–401. – EDN FSUUOE

3. Стукалова О.В. Роль физкультуры в формировании психологической устойчивости у детей и подростков / О.В. Стукалова, Е.А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2024. – №6 (108). – С. 133–142. EDN DXESUM

4. Ильницкая Т.А., Сень С.В., Ковалева Т.В., Кузнецова З.В. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 165–169. DOI: 10.34835/issn.2308–1961.2021.4.p165–169. – EDN GAQBNL

5. Клименко А.А. Построение процесса обучения двигательным действиям на основе теории деятельности / А.А. Клименко, З.В. Кузнецова, А.В. Служителев // XLVI международные научные чтения (памяти Ф.А. Блинова): сборник статей Международной научно-практической конференции. – М., 2019. – С. 125–127. – EDN WTUDHB

6. Алилуйко А.Р. Место физической культуры и спорта в жизни современных студентов / А.Р. Алилуйко, М.Н. Комбалин // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2024. – С. 15–18. – EDN KAPXFP

7. Бондарь Л.А. К вопросу организации физического воспитания в вузах / Л.А. Бондарь, М.В. Быков, Г.В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – М., 2022. – С. 295–297. – EDN NUYPBF

8. Колдобанова М.А. Агрессивное поведение в спорте / М.А. Колдобанова, М.В. Быков, Г.В. Федотова // Мировые тенденции развития науки и техники: пути совершенствования: Материалы X Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – М., 2022. – С. 309–311. – EDN CLOSLO