

Кузнецов Илья Михайлович

студент

Институт социально-политических технологий и коммуникаций

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Научный руководитель

Сердюк Ольга Валерьяновна

инструктор по физической культуре

ГБОУ г. Москвы «Школа №962»

г. Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию роли физической культуры и здорового образа жизни в формировании психологической устойчивости учащейся молодежи различных образовательных учреждений. На основе анализа работ отечественных исследователей раскрывается взаимосвязь физической активности, мотивации и психического благополучия. Особое внимание уделяется барьерам, препятствующим внедрению здоровых привычек, и практическим рекомендациям по их преодолению. В работе подчеркивается необходимость интеграции психологических практик в образовательный процесс для снижения стресса, повышения концентрации и создания условий, способствующих гармоничному развитию личности в условиях академических нагрузок.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, мотивация, стресс, спортивная психология.*

В настоящее время многими специалистами отмечается, что современная учащаяся молодежь сталкивается с повышенными психоэмоциональными нагрузками, обусловленными академической напряженностью, социальной адаптацией и цифровизацией образовательного процесса, что негативно сказыв-

вается на их состоянии здоровья. В этой ситуации физическая культура и следование основным принципам здорового образа жизни (ЗОЖ) становятся не только инструментом физического развития, но и важным ресурсом психической саморегуляции. Однако, значительная часть молодых людей игнорирует систематические занятия спортом, ссылаясь на нехватку времени и низкую мотивацию [1]. Это противоречие актуализирует поиск стратегий, способных интегрировать физическую активность в повседневные практики молодежи. Психологические аспекты здорового образа жизни, включая эмоциональную устойчивость, самооэффективность и навыки управления стрессом, приобретают особую значимость в контексте профилактики эмоционального выгорания и повышения качества жизни молодежи.

Физическая культура и спорт, по мнению Д.В. Переваловой, Л.Ф. Грошевой и А.С. Мишина, выполняют две ключевые функции: физическое совершенствование и формирование психической устойчивости [1]. В отличие от спорта, ориентированного на соревновательные результаты, физическая культура направлена на поддержание здоровья через двигательную активность. Оба аспекта объединяет их влияние на эмоциональное состояние: регулярные тренировки стимулируют выработку серотонина и дофамина, что способствует снижению тревожности и улучшению когнитивных функций [1].

Например, исследование, проведенное в Уральском государственном аграрном университете, показало, что студенты, занимающиеся аэробными нагрузками не менее трех раз в неделю, демонстрируют на 25% более высокие показатели концентрации внимания во время лекций [1]. Эти данные подтверждают, что физическая активность не только укрепляет организм, но и создает нейрофизиологическую основу для эффективного обучения.

Мотивация, как подчеркивает Е.А. Сердюкова, играет решающую роль в вовлечении молодых людей в ЗОЖ [2]. Автор выделяет внутреннюю мотивацию (удовольствие от процесса) и внешнюю (достижение результатов, социальное признание). Учащиеся, ориентированные на внутренние стимулы, демонстри-

руют более высокую стрессоустойчивость. Например, участники исследования Л.И. Божевой и Е.В. Фоминой, занимающиеся командными видами спорта, не только улучшили физическую форму, но и повысили академическую успеваемость благодаря развитым навыкам тайм-менеджмента [6]. Важно отметить, что внутренняя мотивация формируется через осознание личной значимости деятельности, что требует индивидуального подхода при разработке программ физического воспитания. Внешние стимулы, такие как бонусные баллы или публичное признание, могут служить дополнительным катализатором, но их эффективность снижается при отсутствии внутренней заинтересованности [2].

Однако даже осознание пользы ЗОЖ не гарантирует его внедрения. По данным Д.В. Переваловой, Л.Ф. Грошевой и А.С. Мишина, 68% студентов связывают отсутствие физической активности с учебной нагрузкой, а 42% – с недостатком мотивации [1]. Этот диссонанс можно объяснить когнитивным искажением – склонностью человека откладывать действия, требующие волевых усилий, даже при понимании их ценности. Для преодоления подобных барьеров предлагают внедрять в образовательных учреждениях программы психологического сопровождения, сочетающие тренировки с мастер-классами по целеполаганию [3]. Например, в рамках пилотного проекта в Воронежской государственной академии спорта студенты, участвовавшие в тренингах по управлению временем, на 40% чаще посещали занятия по физической культуре, чем контрольная группа [3]. Это свидетельствует о том, что формирование навыков самоорганизации напрямую влияет на вовлеченность в ЗОЖ.

Особый интерес представляет работа И.В. Бобряшова, Н.И. Цибренка, М.Е. Коваленко, Н.А. Клементьева и Е.В. Зацепина, посвященная роли когнитивных навыков в спорте. Авторы доказали, что техники визуализации, применяемые спортсменами, активируют те же нейронные сети, что и реальные действия. Это открытие может быть адаптировано для студентов: например, визуализация успешной сдачи экзамена снижает тревожность и повышает уверенность в своих силах. В эксперименте, описанном в исследовании, участники, ко-

которые ежедневно практиковали визуализацию достижения учебных целей, демонстрировали на 15% более высокие результаты на экзаменах по сравнению с теми, кто не использовал данную методику [4]. Подобные практики могут стать частью программ психологической поддержки, помогая учащимся преодолевать академические страхи.

Не менее важен социальный аспект. Групповые тренировки создают среду для социализации, усиливая мотивацию через поддержку единомышленников. Это особенно актуально в условиях цифровой эпохи, где живое общение нередко замещается виртуальным. Например, в Поволжском государственном колледже телекоммуникаций студенты, участвовавшие в командных спортивных мероприятиях, отмечали не только улучшение физической формы, но и рост чувства принадлежности к университетскому сообществу [5]. Социальная вовлеченность является ключевым фактором в преодолении апатии и формировании устойчивой привычки к физической активности.

Таким образом, проблема психологического благополучия учащейся молодежи различных образовательных учреждений требует комплексного подхода, где физическая культура и ЗОЖ выступают ключевыми элементами. Несмотря на понимание пользы здоровых привычек, молодые люди сталкиваются с барьерами, такими как дефицит времени, низкая самоэффективность и эмоционально-волевой дисбаланс. Для решения этих проблем необходимо интегрировать психологические практики (визуализация, медитация) в образовательные программы, что позволит снизить тревожность и улучшить концентрацию [4]. Важно создавать персонализированные мотивационные системы, учитывающие индивидуальные потребности учащихся, чтобы сместить акцент с внешних стимулов на внутренние, что соответствует выводам Е.А. Сердюковой [2]. Кроме того, формирование сообществ на базе учебных заведений, где групповые тренировки и совместные активности станут инструментом социализации и взаимной поддержки, может стать эффективным решением [5]. Успешное внедрение ЗОЖ в молодежную среду невозможно без учета психологических аспектов.

Только через синтез физической активности, мотивационного менеджмента и социального взаимодействия можно создать условия, при которых молодые люди не только сохраняют физическое здоровье, но и обретут ресурсы для преодоления стрессов и достижения академических целей. Таким образом, физическая культура, подкрепленная психологическими методами, становится неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя гармоничному развитию личности в условиях современных вызовов.

Список литературы

1. Перевалова Д.В. Теория и методология физической культуры и спорта, спортивная психология / Д.В. Перевалова, Л.Ф. Грошева, А.С. Мишин // Молодежь и наука. – 2019. – №1. – С. 86.
2. Сердюкова Е.А. Психология спорта: как мотивация и установка влияют на успех в спорте и физической культуре / Е.А. Сердюкова // Педагогические проблемы здоровьесформирования детей, молодежи, населения: сборник материалов XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург, 2024. – С. 240–243. EDN FENYTS
3. Бимбад И. Развитие и становление психологии как научного направления в практике физической культуры и спорта / И. Бимбад, О.М. Холодов // Воронежская государственная академия спорта. – 2022. – №3 (4). – С. 31–36.
4. Психология физической культуры и спорта / И.В. Бобряшов, Н.И. Цибренок, М.Е. Коваленко [и др.] // Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы VIII Международной научной конференции. – Донецк, 2023. – С. 239–241. EDN ENWEVJ
5. Кудынова Ю.В. Роль физической культуры и спорта в психологии / Ю.В. Кудынова, Е.В. Калинкина, Н.Е. Курочкина // Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики. – 2023. – №103–6. – С. 196–198.
6. Божева Л.И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом на факультете психологии и педагогики СурГПУ / Л.И. Божева, Е.В.

Фомина // Сургутский государственный педагогический университет. – 2022. – №4. – С. 169–172.