

**Тарасова Виктория Дмитриевна**

студентка

**Морозов Михаил Владимирович**

старший преподаватель

**Лапина Оксана Витальевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный  
медицинский университет» Минздрава России  
г. Екатеринбург, Свердловская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема влияния физической активности на психологическое состояние студентов. Отмечается, что студенты стали меньше уделять времени спорту, больше времени проводят за гаджетами, что приводит к стрессу, депрессии и гиподинамии. Обосновывается положительное влияние физической активности на психологическое здоровье. Делается вывод о необходимости выделения времени на спорт в новой жизненной рутине студента.*

***Ключевые слова:** физическая активность, студент, организм, психологическое состояние, спорт, физминутка, гормоны, образ жизни, физическая культура.*

Здоровье – это самое ценное, что есть у каждого из нас. Оно включает в себя не только отсутствие болезней, патологий, но и социальное, душевное и физическое благополучие. Необходимо бережно к нему относиться и ценить каждую минуту жизни, обязательно уделять время физической активности и спорту для его поддержания.

Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью жизни каждого человека, в частности студента, поскольку в основном образ жизни становится сидячим. Целый день, сидя за учебным столом, за чтением мы концентрируемся только на этом, ухудшая своё психическое здоровье, но, благодаря даже небольшой физминутке, мы отвлекаемся и становимся намного работоспособнее.

Формирование личности, потребность в здоровом образе жизни, работоспособности, достижении поставленных целей формируется во время спорта. Основным специфическим средством физической культуры являются физические упражнения, которые влияют на психологическое состояние студентов.

Во время обучения у студентов происходит перенапряжение из-за большого количества информации и эмоционального перенапряжения в связи с постоянной подготовкой, что оказывает влияние на нервную систему. С этим развивается стресс, апатия, депрессия. Занятия спортом могут не только минимизировать данные состояния, но и вовсе от них избавиться.

Физическая активность положительно влияет на все системы организма. Вырабатываются гормоны, например, эндорфин – гормон счастья, радости; дофамин – повышает мотивацию, при достижении цели; окситоцин – снижает уровень стресса. Можно сделать вывод о том, что при активности гормоны оказывают положительное влияние на психологическое состояние организма.

Важно помнить о том, что чрезмерные физические нагрузки могут оказать негативное влияние на организм, дисбалансу гормонов, также необходимо учитывать при нагрузках индивидуальные возможности и беречь своё здоровье.

Решающей мотивацией в занятии физической активности является выбор вида спорта и физической деятельности, который наиболее привлекателен для студента. В современном мире придумано достаточно много активностей, и каждый может выбрать тот вид спорта, который считает для себя наиболее привлекательным, который позволяет проявиться индивидуальности здоровья.

Спорт – важный аспект в жизни каждого человека. Занимаясь каждый день физическими активностями, люди намного лучше и увереннее чувствуют себя среди других и улучшают своё психологическое здоровье.

Обычно, без занятий спортом люди чаще страдают депрессией, уходят в себя, перестают радоваться жизни. Чтобы исправить такое положение, необходимо хотя бы пару раз в неделю уделять время активностям. Можно начать с самого простого – зарядка по утрам, от которой можно зарядиться энергией на весь день.

Таким образом, благодаря спорту у человека улучшаются все сферы жизни: появляется уверенность в себе, хорошая физическая форма, улучшаются когнитивные способности. Гормоны, вырабатываемые организмом, помогают справиться со стрессом и переключиться с трудовой деятельности на физическую активность для лучшей работоспособности. Находясь в группе единомышленников, намного легче заниматься любимым делом и получать поддержку от группы и тренера, а также заслужить уважение в глазах других людей, зрителей.

Регулярные занятия физической активностью становятся не только хобби, но и смыслом жизни. Даже пару минут свободного времени могут принести пользу с помощью физической активности и улучшить настроение на весь день. Важно не забывать о своём физическом и психологическом здоровье и уделять больше времени спорту.

### *Список литературы*

1. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №8-3. – С. 138–140.

2. Климов В.М. Влияние разных видов физкультурно-спортивных специализаций на психофизиологический статус студенток / В.М. Климов, Р.И. Айзман // Вестник психофизиологии. – 2019. – №2. – С. 106–111.

3. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов / Ф.А. Миндубаева, Н.М. Харисова, Е.Г. Комкина [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №4-2. – С. 244–248. EDN VSPRJT

4. Физическая культура и эмоциональное состояние студенческой молодежи / Б.А. Свиридов, В.В. Волостных, З.В. Дудиева, А.В. Кудлай // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2025. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-emotsionalnoe-sostoyanie-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 26.05.2026). DOI 10.24412/2305-8404-2025-5-55-61. EDN TITZDG