

В. В. Григоревич // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021 – С. 93.

3. Иванова, О. Н. Эмоциональное состояние студентов и его влияние на учебную деятельность / О. Н. Иванова // Вестник Московского университета. – 2019 – Т. 5. – С. 110-122.

4. Лебедева, Н. И. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов: современные подходы / Н. И. Лебедева // Психологические исследования. – 2020 – Т. 15. – С. 33-46.

5. Пеняева, С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С. М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – С. 12-16.

6. Пильник, Л. А. Психологические проблемы современной молодежи: причины и пути решения / Л. А. Пильник // Психологический журнал. – 2017 – Т. 38. – С. 41-53.

8. Смирнова, Е. М. Физическая активность и эмоциональное состояние студентов в условиях учебной деятельности / Е. М. Смирнова // Педагогический журнал. – 2016 – Т. 30. – С. 15-28.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Попко М.Н.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Научный руководитель – *Сошко Н.И., магистр пед. наук*

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Popko M.N.

Yanka Kupala Grodno State University
Scientific supervisor – *Soshko N.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. Статья раскрывает роль физической культуры в формировании и поддержании психологического здоровья студентов. Рассматривается взаимосвязь между физической активностью, уровнем стресса и тревожности. Даются рекомендации по улучшению программы физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, тревожность, психологическое состояние, спорт, физическая активность

Abstract. The article reveals the role of physical culture in the formation and maintenance of students' psychological health. The article considers the relationship between physical activity, stress level and anxiety. Recommendations are made to improve the physical education program.

Keywords: physical education, stress, anxiety, psychological state, sport, physical activity

Введение. Физическая активность оказывает колоссальное влияние на психологическое состояние студентов. Повышенный уровень стресса

и тревожности негативно сказывается как на физическом, так и психологическом состоянии студентов. Таким образом, исследование роли физической культуры в формировании психологического здоровья студентов является актуальным и востребованным в современных реалиях вопросом.

Цель исследования. Изучить влияние физической культуры на психологическое здоровье студентов и оптимизации программы физической культуры.

Материалы и методы. В исследовании использовано описание условий проведения исследования, выборка, анализ медицинских данных и наблюдение как методы исследования.

Основная часть. Физическая культура является составной частью культуры и помогает сохранять не только физическое здоровье, но и психологическое. Так, во время тренировочного процесса организм вырабатывает эндорфин, серотонин, дофамин и норэпинефрин – нейромедиаторы, отвечающие за регуляцию настроения и эмоций, которые также помогают снизить уровень стресса и улучшают общее настроение [1, с. 1433].

При этом стресс, который испытывают студенты можно разделить на два вида, эустресс – стресс, который возникает «в моменте», и хронический, его еще называют дистрессом [2, с. 20]. Эустресс – это положительный стресс, который мобилизует ресурсы организма и способствует его адаптации к новым условиям и вызовам. Он кратковременно активизирует резервные возможности организма для решения конкретных задач в конкретной ситуации. Такой вид стресса обусловлен мощным выбросом адреналина и норадреналина, что способствует быстрому реагированию на ситуацию и продлевает активность действий [3]. В свою очередь, дистресс есть продолжительное состояние стресса. Такой вид стресса нарушает психологическое состояние человека и исчерпывает его ресурсы.

В умеренных количествах эустресс полезен, он мобилизует ресурсы организма, повышает мотивацию, стимулирует рост и развитие. Однако, если стресс становится хроническим, чрезмерным или неконтролируемым, он может перейти в дистресс, что негативно скажется на физическом и психическом здоровье.

Одним из наиболее распространенных факторов стресса в жизни студентов является стресс, вызванный сдачей экзаменов. Студенты сообщают о том, что каждый семестр испытывают стресс, причем высшая степень наступает в конце семестра в результате сдачи экзаменов, проведения соревнований и большое количество времени уделяется учебе [4, с. 62].

Поэтому в борьбе с таким состоянием необходима физическая активность. Это связано с тем, что любая активность приводит к выработке гормонов, что является хорошим средством в борьбе со стрессом. Как итог, занятия спортом помогают справляться с негативными эмоциями, улучшают сон, на 20% повышают работоспособность и просто улучшают самочувствие [5, с. 348]. Помимо повышения когнитивных функций спорт может послужить способом повышения самооценки. По данным отечественных исследователей, спорт как одиночный, так и командные его виды обладает высокой

эффективностью в аспекте формирования положительной самооценки студентов и уверенности в себе [6, с. 35]. Важно отметить, что любая регулярная физическая активность поможет в борьбе со стрессом. Студент может выбрать любую активность, которая будет для него более приемлемой.

Так, для занятия спортом у студентов должна быть мотивация, которая зависит от множества факторов – и внутренних, и внешних. Понимание этих факторов и учет особенностей студенческой молодежи – ключевой аспект оптимизации программ физического воспитания в вузах.

Внутренние мотивы играют важную роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Социальные факторы также оказывают влияние на мотивацию студентов. Влияние семьи, друзей, сверстников, а также общественное мнение о важности здорового образа жизни – все это формирует отношение к физической культуре. На наш взгляд, одним из важнейших факторов является доступность спортивных объектов. Современные, хорошо оборудованные спортивные залы, бассейны, стадионы и площадки для разных видов спорта – это стимул для студентов заниматься физической культурой. Вместе с тем, не все университеты могут обеспечить доступность необходимых объектов. В таких случаях, важно искать альтернативные решения, например, сотрудничать с фитнес-центрами, спортивными клубами или организовывать занятия на открытых площадках.

Заключение. Анализ исследования показывает, что физическая активность есть залог в борьбе со стрессом и тревожностью среди молодежи. Как итог можно выделить следующие рекомендации по оптимизации программы физической культуры:

- анализ потребностей студентов. Необходимо проводить беседы и анкетирование среди студентов, чтобы понимать, в каких видах спорта они заинтересованы больше всего;
- разнообразие программ физического воспитания. Включать игровые формы проведения занятий, а также использовать командные виды спорта;
- стимулирование социальной активности студентов. Так, при помощи соревнований студенты могут проявить свои достижения в спорте. Также командные виды спорта помогают развивать навыки коммуникации;
- проведение лекций о здоровом образе жизни. Такие мероприятия должны доступно объяснять важность спорта и здорового питания. При этом следует избегать нравоучений. Важным аспектом при проведении таких мероприятий является построение диалога между студентами и лектором.

Резюмируя все вышеперечисленное, можно прийти к выводу о том, что физическая культура является инструментом, который оказывает положительное влияние на психологическое здоровье студентов. При регулярных занятиях спортом снижается уровень стресса, повышается самооценка и улучшаются когнитивные функции. Чтобы достичь в студенческой среде распространения спортивного образа жизни, необходимо создавать условия, которые стимулировали бы студентов к занятию спортом. При соблюдении вышеперечисленных условий получится внедрить физическую культуру в студенческую жизнь.

Список литературы:

1. Лебедев, Е. В. Влияние спорта на эмоциональное состояние и уровень психологической удовлетворенности / Е. В. Лебедев, С. А. Урман // Вестник науки. Спорт и физическая культура. – 2024. – № 11 (80), Том 2. – С. 1432–1437.
2. Рябова, Ю. С. Физическая культура как средство профилактики при стрессе / Ю. С. Рябова // Modern European Researches. Психологические науки. – 2023. – № 4. – С. 19–24.
3. Теркин, С. А. Эутостресс – что это такое, примеры и определение положительного стресса / С. А. Теркин // RCHANA. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rhana.ru/article/obraz-zhizni-i-dolgoletie/eustress-chto-eto-takoe-primery-i-opredelenie-polozhitelnogo-stressa/>. – Дата доступа: 24.11.2024.
4. Балькова, Д. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д. В. Балькова, О. В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки. Науки о здоровье. – 2020. – № 4 (44). – С. 58–62.
5. Гузикова, Д. В. Влияние физических упражнений на психологическое здоровье студентов / Д. В. Гузикова, Н. Н. Нещерет // Вестник науки. Психологические науки. – 2024. – № 4 (73). Том 3. – С. 318–322.
6. Лопатина, О. А. Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения / О. А. Лопатина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Науки о здоровье. – 2022. – № 1 (25). – С. 32–37.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рингевич Г.В., Потоцкий В.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Олешкевич Р.П.*

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Ringevich G.V., Pototsky V.Yu.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Oleshkevich R.P.*

Аннотация. Данная статья была посвящена истории развития адаптивной физической культуры, включая ее эволюцию и основные этапы становления, начиная с ранних упоминаний о физической активности для людей с ограниченными возможностями и заканчивая современными подходами и достижениями. В заключение статьи представлены прогнозы и перспективы развития адаптивной физической культуры, подчеркивающие ее значимость для социальной интеграции людей с инвалидностью.

Ключевые слова: становление, адаптивная физическая культура, инвалидность; интеграция

Abstract. This article was devoted to the history of the development of adaptive physical culture, including its evolution and the main stages