

УДК 37.037

**Уник Максим Евгеньевич**

студент бакалавриата  
Академия права и управления федеральной службы исполнения  
наказания  
Рязань, Россия

**Пожималин Вячеслав Николаевич**

доцент кафедры физической подготовки и спорта  
Академия права и управления федеральной службы исполнения  
наказания  
Рязань, Россия

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТА**

---

**Аннотация**

Предметом статьи выступают теоретические аспекты по влиянию физической культуры на развитие личности студента в процессе занятия физической культуры. Рассматриваются пути развития человеческого организма в материальном и духовном отношении. Сделан вывод о том, что возможность заниматься физической культурой и спортом среди студентов имеет ряд преимуществ в их биологическом развитии и стабилизации психического состояния.

**Ключевые слова:**

физическая культура, учебный процесс, спорт, здоровье студента

---

Занятие физической культурой – это многогранный опыт, который оказывает положительное влияние на психическое здоровье и состояние студентов [2].

Студенты при занятиях физической культурой получают возможность проработать и улучшить свои физические и умственные способности для достижения жизненных целей [1].

Осознание важности спорта в нашей повседневной жизни происходит благодаря разнообразным национальным и международным спортивным мероприятиям, организуемым в стенах учебных заведений и специальных площадок в нашей стране, где разные учащиеся и представляют свои ВУЗы, страны и демонстрируют свои спортивные возможности и показывают результаты.

Кроме того, обучение учащегося начинается с начального уровня, а занятия спортом помогают учащимся с раннего возраста заложить прочную умственную и физическую основу.

Занятия физической культурой оказывают огромное влияние на психическое здоровье учащихся. От повышения самооценки и регулирования эмоций до укрепления социальных связей и повышения жизнестойкости, польза спорта для

психического благополучия неоспорима. Занятия спортом среди учащихся не только укрепляют тело, но и развивают разум.

Хотя спорт дает множество преимуществ, важно понимать, что он также может иметь негативные последствия для психического здоровья. Давление, травмы, социальные ожидания, эмоциональное выгорание и проблемы с образом тела - все это может способствовать неблагоприятным психологическим последствиям для спортсменов.

Занятия физической культурой выходят за рамки соревнований. Занятия оказывают глубокое влияние на психическое здоровье, предлагая ряд психологических преимуществ, которые способствуют общему благополучию среди студентов. Влияние спорта на психическое здоровье - от повышения самооценки до снижения стресса – становится все более очевидным в исследованиях и повседневной жизни.

Одним из наиболее заметных психологических преимуществ занятий физической культурой у студентов является значительное повышение самооценки и уверенности в себе, поскольку занятия позволяют людям ставить и достигать личных целей, способствуя глубокому чувству выполненного долга [3]. Примечательно, что студенты, занимающиеся физической культурой или определенным видом спорта, часто демонстрируют более высокую самооценку и более позитивное представление о себе по сравнению с другими, и что постоянный успех в спорте может привести к большей уверенности в себе и в других сферах жизни.

Известно, что регулярная физическая активность высвобождает эндорфины, которые помогают облегчить боль, уменьшить стресс и улучшить настроение [6]. Занятия физической культурой могут привести к снижению стресса, облегчению симптомов, связанных с тревогой и депрессией, и улучшению эмоционального благополучия.

Командные виды спорта или спортивные игры во время физической подготовки, в частности, предоставляют уникальную возможность для социального взаимодействия и установления прочных связей. Социальная связь, возникающая благодаря общим победам и поражениям, может привести к прочным и продолжительным отношениям. Обнаружено, что эти социальные связи между товарищами по команде могут служить фактором защиты от проблем с психическим здоровьем, таких как одиночество и депрессия. Студенты, подверженные чувству

изоляции или одиночества, спортивная среда может предложить благоприятную среду общения, которая положительно влияет на психическое здоровье учащихся в ВУЗах.

Занятия физической культурой способствуют повышению физической активности и физической подготовленности, что может способствовать улучшению физического состояния и общего состояния здоровья студента. Таким образом, регулярные физические упражнения могут привести к более позитивному представлению о теле и самовосприятию [5]. Отмечается, что по мере того, как студенты видят положительные изменения в своем теле благодаря тренировкам, они часто начинают больше ценить свое физическое состояние, что приводит к повышению уровня самопринятия и снижению неудовлетворенности своим телом.

Постановка целей – это распространенный аспект участия в спорте, будь то достижение личного рекорда, совершенствование мастерства или победа в чемпионате. Процесс постановки, работы над достижением этих целей может значительно повысить мотивацию, жизнестойкость и придать людям целеустремленность. Ученые в области физического развития человека подчеркнули положительную корреляцию между достижением цели и психологическим благополучием и обнаружили, что постановка целей активизирует систему вознаграждения мозга, высвобождая дофамин и усиливая чувства выполненного долга.

Занятия физической культурой часто сопряжены с преодолением трудностей, неудач и даже провалов. Такой опыт помогает студентам повысить психологическую устойчивость, обучая людей адаптироваться, учиться на ошибках и упорствовать. Навыки, приобретенные во время занятий спортом, могут быть перенесены на другие аспекты жизни, помогая людям справляться со стрессовыми факторами и преодолевать трудности с большей легкостью [5].

### **Список использованных источников**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 450 с.

2. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 210 с.

3. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 381 с.
4. Долгих, В. Т. Основы иммунопатологии : учебное пособие для вузов / В. Т. Долгих, А. Н. Золотов. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 248 с.
5. Чумаков, М. В. Эмоционально-волевая сфера личности : учебное пособие для вузов / М. В. Чумаков. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 106 с.
6. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 303 с.