

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

**НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКУЮ
КУЛЬТУРУ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

Аннотация

Предметом статьи выступают теоретические аспекты по влиянию физической культуры на организм и личность студента в процессе занятия физической культуры и чрезмерной вовлеченности. Рассматривается влияние нагрузок и соперничества на человеческий организм в биологическом и духовном отношении. Таким образом, возможность заниматься с чрезмерной вовлеченностью физической культурой и спортом среди студентов имеет ряд негативных сторон в их биологическом развитии и расширения способностей учащегося.

Ключевые слова:

физическая культура, физические способности, спорт, здоровье студента

Несмотря на то, что спорт и физическая культура в целом известны своими многочисленными физическими и психологическими преимуществами, важно также признать, что занятия спортом не всегда являются источником положительного психического здоровья и опыта. Для некоторых людей давление, ожидания и переживания, связанные со спортом, могут привести к негативным психологическим последствиям [2].

Физическая активность, на самом деле, может быть очень изнурительным занятием, что является одним из его недостатков [4]. Многие студенты предпочитают избегать чрезмерных физических нагрузок, и, если им приходится часто бегать для занятий спортом, они, скорее всего, быстро потеряют интерес.

Если учащийся уделяет слишком много времени занятиям спортом, это может привести к серьезным проблемам с учебой или профессиональной деятельностью.

Соревновательный характер спорта может привести к высокому уровню тревожности по поводу результатов [1]. В научной среде отмечают, что спортсмены-студенты подвержены тревожности, связанной с результатами, что может негативно сказаться на психическом здоровье. Студенты могут испытывать непреодолимое

давление, вынуждающее их постоянно демонстрировать свои лучшие результаты, что может привести к изнурительному стрессу и тревоге.

Вероятность получения травмы, вероятно, является одним из наиболее очевидных недостатков чрезмерными занятиями спортом [5]. Травмы могут вызвать более серьезные проблемы в долгосрочной перспективе, чем просто незначительные неудобства.

Травмы – обычное явление в спорте, и они могут оказать серьезное воздействие на психическое здоровье спортсмена. Независимо от того, получает ли спортсмен травму в конце сезона, выбывает ли он из строя на несколько игр или только ограничивает свои результаты в занятиях физической культурой. Физическая боль и страх перед упущенными возможностями могут привести к симптомам депрессии, тревоги и даже посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) [2].

Несмотря на товарищеские отношения, спорт может изолировать некоторых людей, особенно тех, кто изо всех сил старается соответствовать ожиданиям своих сверстников, учителей или родителей. Стоит заметить, что страх студентов перед осуждением или отвержением может привести к социальной тревожности и чувству изоляции. Неспособность оправдать ожидания других, стыд за себя и стремление к успеху могут негативно сказаться на психическом здоровье студента-спортсмена.

Ученые и психологи подчеркивают, что связь между эмоциональным выгоранием и негативными последствиями для психического здоровья студентов существует при занятиях физической культурой и спортом в том числе. Стремление к успеху в спорте часто может привести к перетренированности и эмоциональному выгоранию, что может привести к физическому и психическому истощению студента [2]. Кроме того, студенты могут потерять свою страсть к физической культуре, испытывать симптомы депрессии и сталкиваться с трудностями в других сферах жизни (например, в отношениях или на работе).

Направления физической культуры, в которых особое внимание уделяется весу и внешнему виду (например, гимнастика, борьба), могут способствовать возникновению расстройств пищевого поведения и проблем с образом тела. Обнаружено, что среди спортсменов и студентов широко распространены расстройства пищевого поведения, связанные с физическими нагрузками в спорте, а также нездоровыми ожиданиями в отношении физической формы, диеты и

физических упражнений. У всех их могут развиваться нездоровые отношения с пищей и своим организмом, что может иметь длительные психологические последствия.

Важно предоставлять поддержку и ресурсы студентам на протяжении всего их процесса обучения и занятий физической культурой, чтобы решать эти проблемы с психическим здоровьем и создавать более сбалансированную, благоприятную среду [6]. Независимо от возраста и уровня подготовки, эта поддержка включает в себя повышение осведомленности о психическом здоровье, снижение стигматизации, обеспечением доступа к специалистам в области психического здоровья и формирования культуры, в которой благополучие спортсменов-студентов ценится выше их результатов или успеха.

Список использованных источников

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542717> (дата обращения: 15.08.2024).

2. Немов, Р. С. Общая психология. Психология личности : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 940 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18331-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534799> (дата обращения: 15.08.2024).

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 17.08.2024).

4. Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543120> (дата обращения: 02.08.2024).

5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 464 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541523> (дата обращения: 02.08.2024).

6. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 02.08.2024).