

УДК 796

О.В. ИЛЮШИН, Р.Р. ХАЙРУЛЛИН, Н.В. ДАНИЛОВА

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет»;
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия» – филиал, г. Казань

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ключевые слова: психическое здоровье; физическая культура; студенты; анкетирование.

Аннотация: Статья посвящена проблеме устойчивости психического здоровья среди студентов и влияния физической культуры на него. Целью исследования стала оценка общего состояния психического здоровья учащейся молодежи. Задачи исследования: определить роль факторов физической культуры в формировании психической устойчивости молодежи и оценить психическое развитие студентов. Методы исследования: опрос, анкетирование, наблюдение, математическая обработка данных. На основании полученных при обследовании студентов данных были определены состояния психического здоровья учащихся путем математического подсчета участников анкетирования.

Физическая активность имеет очевидное воздействие на психическое самочувствие человека. Под психическим здоровьем понимается состояние, обеспечивающее нам способность эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, развивать свой потенциал, успешно обучаться и работать, а также вносить свой вклад в общество. Психическое благополучие является неотъемлемой частью общего состояния здоровья. Оно лежит в основе нашей способности принимать решения, устанавливать и поддерживать отношения, а также формировать мир, в котором мы живем. Физическая культура и психическое здоровье человека тесно связаны. Наш организм состоит из органов и систем, которые взаимодействуют друг с другом. Физические упражнения, спорт и активный образ жизни

оказывают положительное воздействие на наш организм и могут значительно улучшить наше психическое состояние.

Во-первых, регулярные занятия физической культурой увеличивают выработку гормона счастья – эндорфина. Этот гормон приносит радость, ощущение легкости, а также обладает способностью уменьшать боль, снижать температуру тела и оказывать противовоспалительное действие. Во время тренировок уровень эндорфина повышается, что положительно сказывается на нашем здоровье.

Во-вторых, физические упражнения помогают снизить уровень стресса и тревоги. После тяжелого рабочего дня или занятий спортом человек чувствует облегчение и расслабление, что значительно снижает уровень тревоги и напряжения.

В-третьих, регулярные занятия физической культурой помогают улучшить качество сна. Физические нагрузки помогают устранить накопившееся напряжение в мышцах и возбуждение в нервной системе, что позволяет нам лучше расслабиться и получить качественный сон. Это положительно сказывается на нашем психическом здоровье.

В целом физическая культура оказывает сильное воздействие на наше психическое здоровье. Регулярные занятия спортом и активный образ жизни помогают нам справиться с депрессией, тревогой и стрессом, повышают наш уровень самооценки, настроения и бодрости на протяжении всего дня. Внедрение здоровых привычек среди молодежи сегодня обеспечит здоровье будущих специалистов и руководителей, здоровье молодых семей, здоровье следующих поколений и здоровье нашей страны.

Исследования многих авторов подтверждают, что высокий уровень тревожности является одним из основных факторов риска для здоровья человека. Тревожность сопровождается заниженной оценкой собственных сил и преувеличением трудностей. Кроме того, она приводит к снижению уровня притязаний личности, самооценки и уверенности и выступает фактором риска для нашего психического здоровья.

Важно отметить, что все компоненты здоровья взаимосвязаны, и нарушения в одном из них могут привести к нарушениям в других. Серьезные проблемы со здоровьем могут привести к изменениям в нашем психологическом состоянии, эмоциях, отношениях с окружающими и системе ценностей. В таких случаях говорят о связи между психикой и телом (соматике). Регулярные занятия спортом также оказывают неоспоримое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний. Влияние физической культуры не только распространяется на наше физиологическое и психологическое здоровье, но и является одним из факторов, способствующих формированию полноценной личности. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость и целеустремленность – это те качества, которые каждый человек желает развить в себе, и спорт помогает в этом. Регулярная физическая активность улучшает метаболические процессы, снижает риск развития сердечной недостаточности и повышает общую выживаемость человека. Физическая культура развивается быстро и помогает многим людям с ограничениями в здоровье участвовать в спортивных мероприятиях.

Материал и методы исследования. Физическая активность имеет множество положительных эффектов на психическое здоровье. Она помогает снизить уровень стресса, который может негативно сказываться на психическом состоянии человека. Регулярные тренировки также способствуют улучшению настроения и снижению риска развития депрессии. Это связано с выделением эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее психическое состояние. Кроме того, занятия физической культурой могут помочь в снижении тревожности и улучшении самооценки. Регулярные тренировки способствуют повышению уровня самодисциплины, что также положительно влияет на психическое здоровье. Физическая ак-

тивность также способствует улучшению сна, что имеет большое значение для психического здоровья. Исследования влияния регулярных занятий физической культурой на психическое здоровье могут помочь выявить конкретные механизмы, через которые физическая активность оказывает положительное влияние на психическое состояние человека. Это может быть полезной информацией для разработки программ по улучшению психического здоровья и борьбе с депрессией и тревожностью.

Был проведен опрос среди студентов 2 курса дневной формы обучения (всего 3 ученические группы, 80 учеников). Возраст анкетированных участников – от 18 до 23 лет. 70 % – юноши, 30 % – девушки.

Участникам были заданы вопросы касательно их психического здоровья, самочувствия, вопросы о том, как часто они прибегают к занятию физической культурой.

Путем анкетирования участники были разделены на две группы: те, кто занимается физической культурой часто, и те, кто не занимается вообще или крайне редко. В первой группе занимающихся часто – 54 человека (67,5 % от общего количества), во второй – 26 соответственно (32,5 % от общего количества).

Первая группа положительно отзывалась о своем психическом здоровье, большинство ответило, что повседневные задачи не вызывают у них усталости, они редко чувствуют апатию, стресс. Их настроение зачастую хорошее, они довольно спокойно относятся к трудным ситуациям.

Вторая группа имела смешанные ответы по поводу своего психического здоровья, большая часть участников отмечала повышенную усталость в течение дня, плохой сон и малую работоспособность, зачастую уже в середине дня наступало апатичное состояние. Также отмечались повышенная эмоциональность в стрессовых ситуациях, агрессивность.

В среднем показатели студентов, занимающихся спортом, были лучше тех, кто не занимается спортом, на 17 %, они меньше чувствовали усталость в течение дня, были более эмоционально стабильными.

Заключение. На основе проведенного сравнительного анализа можно сделать вывод, что регулярные занятия физической активностью имеют положительное влияние на общее состояние организма как с физической, так и с

психической точки зрения. Для практики рекомендуется интегрировать разнообразные виды физической активности в занятия по физической культуре, учитывая индивидуальные предпочтения и особенности каждого студента. Также важно обеспечить социальное взаимодействие и поддержку во время занятий, что способствует улучшению общего эмоционального состояния. В целом регулярные занятия физической активностью являются важным компонентом поддержания здоровья и благополучия человека, как физического, так и психического.

Список литературы

1. Гуляков, А.А. Развитие силовой выносливости у студенток 2-го курса на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении / А.А. Гуляков, А.С. Никитин, С.В. Матвеев, Н.А. Колочанова // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 46–50.
2. Илюшин, О.В. Исследование влияния дистанционного обучения по физической культуре на состояние здоровья студентов медицинских специальностей / О.В. Илюшин, Р.Р. Шайхиев, А.М. Валеев, В.Э. Лихачев, Р.И. Хуснетдинова // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2023. – № 9(168). – С. 145–148.
3. Илюшин, О.В. Исследование влияния физической активности на когнитивные функции студентов / О.В. Илюшин, Ф.Г. Газизов, Р.Р. Шайхиев, Р.И. Хуснетдинова // Глобальный научный потенциал. – СПб. : НТФ РИМ. – 2023. – № 10(151). – С. 104–106.
4. Кривоногов, А.Д. Гражданско-патриотическое воспитание студентов в вузах культуры в условиях физкультурно-спортивной деятельности / А.Д. Кривоногов, И.А. Миндубаева, А.Р. Галиуллин // Глобальный научный потенциал. – СПб. : НТФ РИМ. – 2023. – № 12(153). – Т. 1. – С. 47–49. – EDN EXDBMW.
5. Питкин, В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
6. Ситникова, А.Е. Влияние физической культуры на здоровье человека / А.Е. Ситникова, И.Ю. Головинова // Наука-2020. – 2022. – № 7(61). – С. 207–211.

References

1. Guliakov, A.A. Razvitie silovoi vynoslivosti u studentok 2-go kursa na zaniatiiakh po distcipline «Elektivnye kursy po fizicheskoi kulture i sportu» v vysshem uchebno zavedenii / A.A. Guliakov, A.S. Nikitin, S.V. Matveev, N.A. Kolochanova // Chelovek. Sport. Meditcina. – 2022. – Т. 22. – № S1. – S. 46–50.
2. Iliushin, O.V. Issledovanie vliianiia distantcionnogo obuchenii po fizicheskoi kulture na sostoianie zdorovia studentov meditsinskikh spetsialnostei / O.V. Piushin, R.R. Shaikhiev, A.M. Valeev, V.E. Likhachev, R.I. Khusnetdinova // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2023. – № 9(168). – S. 145–148.
3. Iliushin, O.V. Issledovanie vliianiia fizicheskoi aktivnosti na kognitivnye funkctii studentov / O.V. Piushin, F.G. Gazizov, R.R. Shaikhiev, R.I. Khusnetdinova // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : NTF RIM. – 2023. – № 10(151). – S. 104–106.
4. Krivonogov, A.D. Grazhdansko-patrioticheskoe vospitanie studentov v vuzakh kulture v usloviikh fizkulturno-sportivnoi deiatelnosti / A.D. Krivonogov, I.A. Mindubaeva, A.R. Galiullin // Globalnyi nauchnyi potencial. – SPb. : NTF RIM. – 2023. – № 12(153). – Т. 1. – S. 47–49. – EDN EXDBMW.
5. Pitkin, V.A. Fizicheskaiia kultura i ozdorovitelnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentov / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – S. 321–327.
6. Citnikova, A.E. Vliianie fizicheskoi kulture na zdorove cheloveka / A.E. Citnikova, I.Iu. Golovinova // Nauka-2020. – 2022. – № 7(61). – S. 207–211.