

Влияние разных видов спорта на психологическое здоровье студентов

Постарнакова Анна Алексеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данная статья исследует влияние регулярной физической активности студентов высших учебных заведений на их психическое благополучие. Умеренные физические нагрузки рассматриваются как один из определяющих факторов для снижения уровня тревожности и напряжения. Подчеркивается важность связи между физическим и эмоциональным состоянием студентов, а также положительное воздействие занятий спортом на общее здоровье. Кроме того, обсуждается значимость физических упражнений для повышения академической успеваемости студентов.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое здоровье, учебная деятельность.

The impact of different sports on students' psychological health

Postarnakova Anna Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article investigates the impact of regular physical activity of higher education students on their mental well-being. Moderate physical activity is considered as one of the determining factors for reducing anxiety and tension levels. The importance of the link between students' physical and emotional well-being is emphasized, as well as the positive impact of exercise on overall health. In addition, the importance of exercise in improving students' academic performance is discussed.

Keywords: Physical education, psychological health, learning activities.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни каждого человека, особенно студентов. Ведь именно на этом этапе формируются основы здорового образа жизни и привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Однако мало кто задумывается о том, что физическое здоровье имеет прямое влияние на психологическое состояние студентов. В данной статье будет рассмотрено, как физическая активность может повлиять на уровень стресса, эмоциональное состояние и концентрацию учебной деятельности у студентов [1].

Существенное значение в развитии психических процессов имеет физическая активность, поскольку существует прочная связь между функционированием центральной нервной системы и двигательными навыками человека.

Уникальные нервные окончания в скелетных мышцах играют важную роль в регуляции движений и управлении мышечным тонусом. Они позволяют мозгу точно контролировать силу сокращения мышцы и координировать движения различных частей тела. Кроме того, эта обратная связь также влияет на баланс, равновесие и осознание собственного тела в пространстве.

Информация, передаваемая через эти нервные окончания, помогает мозгу точно оценивать положение и движение конечностей, что особенно важно для выполнения сложных координационных задач, таких как спортивные упражнения или танцевальные движения. Благодаря этим сигналам мозг может реагировать на изменения внешних условий, подстраиваясь под них и обеспечивая оптимальное выполнение задач.

Главный компонент систематического привлечения мышечной системы к физической активности, оказывает значительное воздействие на организм, способствует стимуляции когнитивных функций, что в свою очередь увеличивает производительность умственного труда.

Цель данной работы – показать влияние спорта на психику и сознание человека, узнать какой именно результат можно достичь с помощью спорта.

Важность физической активности и физического воспитания для психического здоровья подростков в последние годы вышла на первый план. Физическая активность согласуется с улучшением психологического здоровья студентов. Физическая активность улучшает психологическое здоровье студентов за счет снижения тревожности, стресса, депрессии и повышения самооценки [2].

Есть гипотеза отвлечения внимания, ее исследовали Лан Чжоу (Китай) совместно с Санг-Хо Ли (Южная Корея) и Юшен Цао (Южная Корея). Эта гипотеза основана на идее, что учащиеся средней школы оказывают некоторую поддержку другим формам поведения в процессе обучения, чтобы они могли сосредоточиться на других вещах и могли временно отвлечься от своего внимания, что, в свою очередь, вызывает у них депрессию, тревогу и другие нежелательные эмоции, которые быстро уменьшаются за короткий промежуток времени (Мэн и др., 2020) [5]. Такие виды спорта, как бег трусцой, быстрая ходьба, плавание и йога, могут поместить студентов в более естественную, спокойную и расслабленную обстановку, чтобы они могли легко повторить подкрепление, не слишком много думая, и переключить свое внимание с помощью таких видов деятельности, как медитация, чтобы они могли отделиться от своих предыдущих негативных эмоций и снова вернуться к нормальному мышлению. Такое смещение внимания и фокусировки может быть хорошим способом регулировать свои эмоции. Было обнаружено, что, если человек может упорно заниматься

спортом в течение длительного времени, это может эффективно поддерживать и улучшать его психическое здоровье [6].

Неуверенность в себе формирует в человеке заниженную самооценку. Люди с низкой самооценкой склонны думать о себе плохо, проявлять нерешительность и трусость. Человек замыкается в себе и теряет полноту восприятия собственной жизни. Еще в 1769 году врач Уильям Бухан отметил, что отсутствие упражнений – один из самых влиятельных факторов, делающих жизнь человека несчастной и короткой. Современные врачи подтверждают его выводы, поэтому физическая активность остается быстрым и доступным способом вернуть чувство уверенности в себе. Также уверенность в себе во многом зависит от того, как мы выглядим. Тут как раз помогут тренировки, которые не только укрепляют здоровье и повышают выносливость, но и помогают меняться в лучшую сторону визуально, что напрямую влияет на восприятие себя и, как следствие, самооценку [4].

При обсуждении воздействия определенной спортивной дисциплины на умственное состояние студента, можно отметить, что практика футбола способствует укреплению самооценки, а также способствует формированию социально активной личности.

Футбол - это не только физическая активность, но и целый комплекс умственных и социальных навыков. Во время тренировок и игр игроки развивают такие качества, как стратегическое мышление, командный дух, умение принимать решения в условиях неопределенности. Все это способствует развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, а также улучшению способности к общению и взаимодействию со сверстниками.

Кроме того, футбол обучает игроков важным навыкам управления временем и организации своей жизни. Регулярные тренировки и игры требуют дисциплинированного подхода к планированию и выполнению задач. Эти навыки могут быть полезными не только на поле, но и в повседневной жизни. Спорт учит ответственности за свои действия, а также находить баланс между учебой, тренировками и личной жизнью.

Наконец, занятия футболом могут помочь студентам обрести чувство принадлежности к команде и культуре спорта. Участие в соревнованиях и достижение совместных целей с товарищами по команде способствует формированию уважения к другим, толерантности и умению работать в коллективе. Эти навыки могут быть ценными как в университете, так и в будущем профессиональном общении. В целом, практика футбола не только положительно влияет на умственное состояние, но и способствует формированию целостной личности с активной жизненной позицией.

Спортивная активность, такая как общая физическая подготовка, бег и плавание, положительно влияют на психическую устойчивость и способность преодолевать трудности. Это объясняется тем, что эти виды спорта требуют определенной выносливости и часто приносят физические нагрузки, что помогает преодолевать себя.

Самым актуальным видом спорта в наши дни является каратэ, которое не только укрепляет дух занимающегося, но также помогает ему стать

уверенным, прямолинейным, твердым и невероятно выносливым. Не в последнюю очередь, занятия каратэ способствуют развитию честности и моральной адекватности.

Каратэ считается одним из самых популярных видов боевых искусств в мире, благодаря своей эффективности, глубоким традициям и философскому подходу. Занятия каратэ помогают детям развивать координацию движений, силу, гибкость и выносливость. Этот вид спорта не только учит самозащите, но и формирует у подростков ответственное отношение к своему здоровью и физическому состоянию.

Важным аспектом занятий каратэ является также развитие самодисциплины и самоконтроля. Ученики учатся контролировать свои эмоции, сохранять спокойствие и четкость мышления в стрессовых ситуациях. Эти навыки применимы не только в зале тренировок, но и в повседневной жизни, помогая студентам справляться с различными вызовами и проблемами.

Кроме того, занятия каратэ способствуют формированию чувства ответственности, уважения к окружающим и стимулируют развитие лидерских качеств. В коллективе каратэ студенты учатся работать в команде, поддерживать и помогать друг другу, что способствует формированию дружелюбных отношений и укреплению самооценки.

Таким образом, каратэ является не только эффективным способом физического развития, но и мощным инструментом формирования характера личности, морали и духовности. Увлечение этим видом спорта позволяет раскрыть свой потенциал, укрепить свое тело и развить важные навыки для успешной жизни.

При изучении шахмат следует отметить, что они способствуют развитию мыслительных навыков, а не только укреплению психической стойкости. Однако важно помнить, что шахматисты, как правило, обладают спокойствием, выдержкой и психологической устойчивостью.

Изучение шахмат требует не только аналитических навыков, но и способности к стратегическому мышлению. Шахматы учат планированию, прогнозированию ходов соперника и принятию решений на основе оценки положения на доске. Это развивает способность к критическому мышлению и улучшает концентрацию внимания.

Кроме того, шахматы способствуют развитию памяти и логическому мышлению. Игра в шахматы требует запоминания различных шахматных позиций, а также анализа вариантов развития партии. Это помогает развивать способности к анализу информации, принятию решений и построению стратегий.

Игра в шахматы также способствует развитию терпения, умению принимать поражение и умению выигрывать с достоинством. Участие в шахматных соревнованиях помогает сформировать у игроков чувство соревновательности и мотивации к достижению цели. Таким образом, шахматы не только являются увлекательной игрой, но и мощным инструментом для развития умственных способностей и личностных качеств.

Акробатика способствует развитию активности и радости жизни, однако продолжительное занятие этим видом спорта невозможно из-за ограничения по возрасту (30 лет). После достижения этого возраста спортсменам приходится искать другие занятия, что требует определенной адаптации и не всем дано успешно справиться с этим вызовом.

По мнению специалистов, акробатика прекрасно развивает координацию движений, гибкость, силу и выносливость, что очень важно для здоровья и общего физического развития. Однако, с возрастом, участие в данном виде спорта становится все сложнее из-за нагрузки на суставы и связки, которые с возрастом становятся менее эластичными.

Поэтому спортсмены, достигшие возрастного ограничения, вынуждены искать альтернативные виды занятий, которые бы продолжали поддерживать их физическую форму, но при этом не оказывали такого большого воздействия на определенные части тела. Некоторые выбирают йогу, пилатес или танцы, чтобы оставаться активными и здоровыми, другие предпочитают бег, велоспорт или плавание. Однако переход на новые виды занятий может быть сложным и требовать адаптации как физической, так и психологической.

Особенно актуально становится занятие профессиональными танцами в условиях современного стрессового образа жизни. Ритмичные движения и насыщенные тренировки помогают не только физически, но и эмоционально разгрузиться. Танец стимулирует выработку эндорфинов - гормонов счастья, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса.

Кроме того, занятия профессиональными танцами способствуют улучшению физической формы и гибкости. Это отличный способ поддерживать себя в форме и заботиться о своем здоровье. Регулярные тренировки помогут укрепить мышцы, улучшить координацию движений и поддержать хорошую физическую форму.

Более того, профессиональные танцы способствуют развитию творческого мышления и улучшению памяти. Выучивая новые танцевальные комбинации, человек развивает свой мозг, улучшает концентрацию внимания и тренирует память. Танец учит нас быть в настоящем моменте, прислушиваться к своему телу и выражать свои эмоции через движения.

Волейбол - это не только увлекательная игра, но и отличный способ развития характера молодого человека. Участие в тренировках и соревнованиях по волейболу требует от игрока высокой концентрации, стремления к победе и умения работать в команде. Все эти качества формируются у студентов на протяжении тренировок, где он учится слушать тренера, соблюдать режим и дисциплину, а также справляться с неудачами и стремиться к новым достижениям.

Игра в волейбол также способствует развитию физических качеств, таких как координация движений, выносливость и скорость реакции. Это помогает не только быть в хорошей форме, но и уверенно чувствовать себя в повседневной жизни. Благодаря активной физической нагрузке, упорному

тренировочному процессу и регулярным соревнованиям студент учится быть ответственным за свое здоровье и физическую форму.

Кроме того, игра в волейбол способствует социальной адаптации, помогая находить общий язык со сверстниками и учиться работать в коллективе. Общение на тренировках и во время игр учит студента быть тактичным, общительным и уважительным к окружающим. Волейбол не только развивает физические и психологические качества, но и помогает становиться более открытым и общительным человеком.

С.Н. Ильин и Н.Ф. Ишмухаметова обратили особое внимание на тот факт, что в обыденной жизни в образе многих людей отсутствует физическая активность, что приводит к не очень хорошим последствиям: постоянная переутомляемость, вялость, отсутствие энергии и сил. Чрезмерное умственное напряжение для человека намного опаснее физического, поскольку оно оказывает сильное воздействие на психику и часто является причиной эмоциональных перегрузок и выгораний. Как известно, стресс – «это психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления». А вот во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые вызывают ощущение счастья и эйфории. После занятий спортом человек не только расстаётся с отрицательными эмоциями, но и начинает думать о хорошем. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие, – бета-эндорфин. Было выявлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно увеличивается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. Также занятия спортом – один из лучших способов борьбы с бессонницей, ведь получив какую-то нагрузку человек, начинает чувствовать некую утомленность в теле и его организму просто необходим отдых. Физические нагрузки благотворно влияют и на протекание психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. Занятия спортом помогают избавиться от чувства тревоги, устанавливают мысли в нужном порядке, нередко выводят из депрессивного состояния, в результате и исчезают признаки стрессового поведения [3].

С учетом этого, занятия физической активностью и спортом приносят ощутимую пользу для ментального благополучия студентов. Они способствуют снятию стресса, улучшению настроения и самооценки, а также развитию когнитивных способностей.

Физическая активность и спорт играют важную роль в регуляции уровня стресса у студентов. Регулярные тренировки способствуют выделению эндорфинов, гормонов радости, что помогает снизить уровень тревожности и улучшить общее самочувствие. Также занятия спортом способствуют улучшению самооценки, поскольку достижения и улучшения результатов в физической активности могут быть источником удовлетворения и гордости.

Помимо этого, физическая активность считается эффективным способом борьбы с депрессией и тревожностью. Регулярные занятия спортом могут стать дополнительной поддержкой в лечении эмоциональных расстройств у студентов, улучшая их эмоциональное состояние и помогая справляться с негативными эмоциями. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствует формированию социальных связей и укреплению дружбы среди студентов.

Таким образом, физическая активность имеет прямое влияние на когнитивные способности студентов. Регулярные тренировки способствуют улучшению кровоснабжения мозга, что способствует повышению концентрации, улучшению памяти и ускорению мыслительных процессов. Таким образом, занятия спортом не только приносят физическую выгоду, но и способствуют улучшению психического благополучия студентов.

Библиографический список

1. Сафиуллова Ю. В. Влияние физических упражнений на психологическое здоровье студентов // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2023. № 11 (86) С. 77-80.
2. Джукаев М. Х., Гогоберидзе З. М. Влияние физического воспитания на психическое здоровье студентов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2022. №. 10 (212). С. 129-132.
3. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67.
4. Как спорт помогает поднять самооценку? URL: <https://umagazine.ru/krasota/reviews/kak-sport-pomogaet-podnyat-samoosenku/>
5. Meng H. et al. Action recognition and correction by using EMG signal for health sports // Internet Technology Letters. 2021. Т. 4. №. 3. С. e241.
6. Zhou L., Lee S. H., Cao Y. An empirical analysis of sport for mental health from the perspective of a factor analysis approach // Frontiers in Psychology. 2022. Т. 13. С. 960255.