

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**  
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент  
Уральский институт ГПС МЧС России  
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**А. А. Штерман**, старший преподаватель

**А. С. Мишин**, старший преподаватель

**В. А. Шестаков**, студент

Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Статья содержит обобщенные исследования в области психологии в рамках физической культуры студенческой молодежи. Рассмотрен следующий аспект - влияние на психологическое состояние студентов физической культуры, а также проанализированы проблемы укрепления стрессоустойчивости, управления психо - эмоциональным состоянием.

**Ключевые слова:** физическая культура, психо - эмоциональное состояние, социальные и психологические аспекты, здоровье, студенческая молодежь.

**Summary**

The article contains generalized research in the field of psychology within the framework of physical culture of students. The following aspect is considered - the influence on the psychological state of students of physical culture, as well as the problems of strengthening stress resistance, managing the psycho-emotional state are analyzed.

The aim of the work is to study from the point of view of theory, the influence of such an aspect as physical culture on the student environment, as well as the impact on the quality of life of young people.

**Keywords:** physical education, psychological and emotional state, social and psychological aspects, health, student youth.

**Цель работы:** изучить с точки зрения теории, влияние такого аспекта как физическая культура на студенческую среду, а также влияние на качество жизни молодежи.

**Задачи:** проанализировать основные психологические аспекты физической культуры, влияющие на психо-эмоциональное состояние студентов

**Результаты исследования**

На данный момент физическая культура представляет собой одно из самых активных направлений развития в современном мире. Важной задачей является сохранение и укрепле-

ние здоровья студенческой молодежи. Задача решается посредством построения спортивных сооружений, а также увеличением интереса студенческой молодежи к физической культуре. Большое внимание при этом уделяется на расширение влияния физической культуры, а также на проблему воспитания подрастающего поколения и здоровый образ жизни.

Физическая культура представляет собой сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Охватывает в том числе, такие важные социально-психологические пункты как: совершенствование физической и психической природы, развития командного духа, формирование отношений в социуме посредством командных игр, способность к быстрой адаптации в незнакомой социальной среде, формирование и развитие уверенности поведения, которое поддерживает чувство собственного достоинства.

Следует отметить, что занятия физической культурой прививают у студентов понятие как режим дня, а именно это сказывается на всеобщем состоянии здоровья и как следствие помогает избегать психологических проблем из-за высокой умственной нагрузки.

Пропаганда изменения физического здоровья, улучшения уровня интеллекта, совершенствования физико-психических характеристик имеет высокий отклик среди студенческой молодежи, и заставляет ее задуматься о своем будущем.

Жизнь студента протекает как в стенах родного вуза, так и за ее пределами. Студенческая молодежь – это особая возрастная и социальная группа. Ему присущи социально-психологические аспекты важные для развития физической культуры: адаптация в коллективе, коллективное настроение, коммуникации, влияние оценки окружения, коллективные традиции, взаимопонимание, сплоченность, сопереживание и сочувствие, соперничество и соревнование, внушение и подражание, самоутверждение. Социально-психологические аспекты физической культуры отражают активное влияние занятий физической культурой на развитие разных психических процессов у студенческой молодежи и связаны с созданием психологических основ двигательного развития и управления своим психофизическим состоянием. Обычно это происходит в стрессовых ситуациях под воздействием различных нагрузок.

Параллельно идет процесс подготовки психомоторной стороны к будущей профессиональной сфере. Поэтому эффективность развития физической культуры будет зависеть от психомоторного развития студенческой молодежи и в овладения ими умения управления психо - эмоциональным своим состоянием. Цель деятельности в развитии физической культуры объединяются в общее направление: формирование потребности в тренировках физическими упражнениями, повышение трудоспособности, укрепление здоровья, этическое, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие. Существующие мотивы деятельности в физической культуре формируются в процессе развития, создающем личность студента, в связи с приобретением знаний, навыков и умений на занятиях физической культурой. Из желания двигаться, заниматься появляется аспект эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого – переживания, удовлетворение от процесса выполнения упражнений. Большую роль в современной жизни имеет потребность в сохранении жизни, здоровья, в результате этого появляются аспекты укрепления здоровья, физического совершенствования тела, развития ловкости, выносливости и силы. Системное развитие физической культуры, достижение успехов, индивидуальные личностные принципы и установки, устоявшиеся в обществе нормы, социальная среда и законы, правила – все это определяет дальнейшее совершенствование развития физической культуры.

Для рассмотрения социально-психологических аспектов формирования физической культуры студенческой молодежи, предлагаем рассмотреть процесс ее социализации. Личность – понятие, обозначающее совокупность психологических качеств человека как субъекта социальных отношений. Социализация представляет процесс усвоения лицом социального опыта и включение студента в компанию общественных отношений. На социально-психологические аспекты студента влияют как природные факторы (особенности нервной системы, возраст, состояние здоровья, способности, пол), так и социальные условия. Социализация личности отражает сложные социальные явления и определяется как становление личности, развитие, обучение и закрепление индивидуальных правил, ценностей и установок, образцов поведения, присущих обществу, в котором личность развивается, социальной группе или общности.

Психология – это наука о разуме и поведении. Психология включает в себя изучение сознательных и бессознательных явлений, а также чувства и мысли. Психология физической культуры – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта. В процессе изменения физической культуры студенческая молодежь регулирует свое влияние на основе мышечно-вестибулярных, зрительных, осязательных, ощущений и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к регулированию личным психическим состоянием. В совершенствовании физической культуры студенческая молодежь направлена на совершенствование своих психических и физических качеств.

Деятельность каждой личности полна различных препятствий. Их преодоление возможно только при участии воли. В отечественной психологии воля понимается как определенный класс психических процессов, действий, объединенный единой функциональной задачей – сознательным и преднамеренным управлением поведением и деятельностью человека. Значение воли в жизни и деятельности студенческой молодежи заключается в том, что она позволяет ему управлять собой. Особенно отчетливо это обнаруживается тогда, когда перед личностью возникает необходимость преодоления препятствий различной степени трудности. Физическая культура способствует выявлению лучших качеств студенческой молодежи. На хорошем эмоциональном уровне проявляется одна из важнейших общих потребностей – общение с людьми. По значимости воздействия на студенческую молодежь физическая культура выходит на одно из первых мест социальной жизни общества. Она является важным аспектом обогащения всей культуры.

Значительную роль в формировании духовного образа студенческой молодежи дает перевод положительных качеств из сферы урока физической культурой на житейскую позицию в целом. Подводя итоги, хочется дополнить, что физическая культура, как часть общей культуры, несет в себе очень много важнейших функций. Это и воспитательная, и созидательная, и закаляющая функции. Рассмотрев физические и духовные интересы студенческой молодежи, нужно сделать вывод, что они целостно дополняют друг друга и поддерживают повышение социальной активности индивида.

**Выводы:** студенческий возраст имеет особо значимое значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой. Это ставит перед преподавателями физического воспитания важную задачу - целенаправленно формировать у молодого поколения здоро-

вые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне Родины. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи являются одними из важных средств развития марка жизни и социализации человека на этапе его обучения в высшей школе. Они служат системам жизнедеятельности и подготовки к предстоящей особой профессиональной деятельности.

### Библиографический список

1. *Карпенко Л. А., Нигматулина Ю. Р.* Спортивно-массовое направление в развитии современной художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 42.
2. *Крахин В. А., Куванов В. А.* Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. СПб., 2018. С. 205-208.
3. *Нигматулина Ю. Р.* Коррекция и профилактика нарушений опорнодвигательного аппарата: боли в спине и плоскостопия / Ю. Р. Нигматулина, С. В. Овчинникова, Г. Р. Айзятуллова, И. Я. Богатырева // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. С. 190-193.
4. *Овчинникова С. В.* Изменение интенсивности болевого синдрома при остеохондрозе и протрузиях межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника / С. В. Овчинникова, Ю. Р. Нигматулина, И. Я. Богатырева, А. А. Скороходов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2 (32). С. 97-104.
5. *Скороходов А. А., Шувалов П. Е., Бибинова М. И.* Инновационные формы обучения физической культуре, спорту и туризму в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. 2021. С. 371-375.
6. *Сущенко В. П.* Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза / В. П. Сущенко, Ю. Р. Нигматулина, И. К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: методические рекомендации. СПб., 2014. С. 124-125.
7. *Шайымова Д. С., Скороходов А. А., Нигматулина Ю. Р.* Проблемы здоровья современной студенческой молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021. С. 485-489.