

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ ЛИЧНОСТИ
СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА: ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА КАК БАЗИС
ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАГРУЗОК**
**Psychological well-being of the modern student:
physical fitness as a basis for intellectual loads**

О. Л. Альтшулер-Феррейра, преподаватель кафедры иностранных языков
Уральский юридический институт МВД России
(Екатеринбург, ул. Корепина, 66)

Аннотация

В данной статье рассматриваются физические упражнения как фактор поддержания стабильного психоэмоционального состояния студентов; анализируются исследования, посвященные влиянию физических упражнений на психику и эмоциональный фон, использованию упражнений как элемента терапии проблем психологического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, психоэмоциональное состояние, психологические проблемы, студенты.

Summary

In this article, physical exercises are considered as a factor in maintaining a stable psycho-emotional state of students; studies are analyzed on the impact of physical exercises on the psyche and emotional background, the use of exercises as an element of therapy for psychological health problems.

Keywords: physical culture, physical activity, psycho-emotional state, psychological problems, students.

Психологическое самочувствие студентов в современном мире становится все более актуальной темой для обсуждения, учитывая возрастающие требования к их интеллектуальной и эмоциональной устойчивости. В условиях быстрого темпа жизни, высоких академических ожиданий и постоянного информационного давления, молодые люди сталкиваются с необходимостью поддерживать не только умственную продуктивность, но и психоэмоциональное равновесие. Одним из ключевых факторов, влияющих на качество жизни и способность справляться с нагрузками, является физическая форма, которая служит основой для гармоничного функционирования организма и когнитивных процессов [1].

Связь между физическим здоровьем и психологическим самочувствием давно доказана научными исследованиями, однако в студенческой среде она часто остается недооцененной. Регулярная физическая активность не только укрепляет тело, но и способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению концентрации. Эта статья направлена на изучение того, как физическая форма студентов влияет на их способность справляться с интеллектуальными вызовами, и какие шаги можно предпринять, чтобы создать баланс между учебной нагрузкой и заботой о здоровье.

Влияние физической формы на психологическое состояние студента

Физическая форма играет ключевую роль в обеспечении не только общего здоровья студента, но и в формировании его психологического состояния. Современный студент ежедневно сталкивается с высоким уровнем интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, кото-

рые требуют от организма максимальной концентрации, устойчивости к стрессу и способности быстро восстанавливаться. В этих условиях физическая активность становится неотъемлемым элементом жизнедеятельности, способствующим укреплению психоэмоционального благополучия.

Физиологические процессы, происходящие в организме во время и после физической активности, напрямую влияют на работу мозга. Научные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки стимулируют выработку таких нейромедиаторов, как эндорфины, серотонин и дофамин, которые известны своим положительным воздействием на эмоциональный фон. Именно эти вещества помогают снижать уровень стресса, улучшать настроение и бороться с эмоциональным выгоранием, часто возникающим у студентов в периоды интенсивной учебной деятельности, таких как сессии или подготовка к экзаменам [2, 3].

Кроме того, физическая форма тесно связана с уровнем энергии и продуктивностью. Хорошо развитая выносливость и регулярные тренировки улучшают функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что, в свою очередь, обеспечивает более эффективный приток кислорода к мозгу. Это стимулирует когнитивные функции: память, внимание и скорость обработки информации, которые особенно актуальны для усвоения сложных образовательных материалов. Таким образом, физическая активность становится не только способом укрепления здоровья, но и вспомогательным инструментом для академического успеха.

Не менее важным является психологический аспект занятия спортом. Для многих студентов физическая активность становится своего рода "переключателем" между рутинной учебной деятельностью и личной жизнью. Занятия спортом помогают переключить внимание, отвлечься от накопившихся проблем и избавиться от негативных мыслей. Например, бег или занятия йогой, практикуемые даже несколько раз в неделю, инициируют состояние осознанности и способствуют релаксации, что крайне важно для восстановления душевного равновесия.

Взаимосвязь физической формы и самооценки также играет значительную роль в психологическом самочувствии студентов. Регулярные тренировки и позитивные изменения в теле укрепляют уверенность в себе. Это особенно актуально в молодом возрасте, когда личностная идентичность только формируется, и внешний вид может оказывать значительное влияние на самооценку. Студенты, которые уделяют время физическим упражнениям, зачастую больше удовлетворены не только своей внешностью, но и общими результатами своих усилий, будь то учебных, профессиональных или личных.

Однако важно отметить, что влияние физической формы на психологическое состояние студента определяется не только объемом и интенсивностью тренировок, но и их регулярностью, а также подходом к нагрузкам [1, 3]. Переутомление или чрезмерный фокус на достижении физических результатов, наоборот, могут привести к дополнительному стрессу, ухудшению общего состояния и даже к развитию психосоматических заболеваний. Поэтому важно соблюдать баланс и учитывать индивидуальные физиологические особенности каждого студента.

Для того чтобы физическая форма действительно приносила пользу, необходимо выбирать такие виды активности, которые доставляют удовольствие и не воспринимаются как рутинная обязанность. Например, занятия командными видами спорта способствуют не только физическому развитию, но и укреплению социальных связей, что также является значимым компонентом психологического благополучия. Танцы, прогулки на свежем воздухе, занятия фитнесом или даже обычная растяжка – всё это может быть инструментом для улучшения физического состояния и поддержания позитивного эмоционального фона.

Таким образом, физическая форма становится интегральной частью психологического здоровья современного студента. Регулярные физические упражнения помогают справляться со стрессом, способствуют осознанности, улучшают работоспособность и формируют уверенность в себе. В условиях высокой интеллектуальной нагрузки именно забота о теле обеспечивает ту базу, на которой строится эмоциональная стабильность и успешность в учебной и внеучебной деятельности.

Роль активности и спорта в улучшении умственного здоровья

Современный студенческий ритм жизни часто характеризуется высокой нагрузкой, связанной с учебной деятельностью, частичной занятостью, общественными обязанностями и личными достижениями. В условиях постоянной конкуренции и стремления максимально реализовать свой потенциал интеллектуальные перегрузки студентов становятся обычным явлением. Сохранять устойчивое психологическое самочувствие в такой среде — задача непростая. Однако научные исследования и отзывы самих студентов подтверждают, что физическая активность и регулярные занятия спортом способны оказывать позитивное влияние на умственное здоровье и эмоциональное состояние.

Одним из ключевых факторов, связывающих физическую активность и когнитивные функции, является улучшение кровообращения, насыщение мозга кислородом и стимуляция выработки нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и эндорфины. Эти биохимические процессы помогают уменьшить уровень стресса, улучшить настроение и активизировать когнитивные способности, включая память, концентрацию и способность к анализу. Таким образом, даже умеренные физические нагрузки – будь то утренняя пробежка, занятие йогой или короткая прогулка – способны эффективно поддерживать здоровье нервной системы студента.

Особенно важно отметить, что занятие спортом способствует снижению хронического стресса, который нередко сопровождает студенческую жизнь. Период обучения в вузе часто связан с дедлайнами, экзаменами и постоянными соревнованиями за высокие баллы. Физическая активность в данном контексте выступает не только методом отвлечения от рутины, но и инструментом для стабилизации эмоционального состояния. Регулярные тренировки помогают уменьшить выработку кортизола – гормона стресса – и одновременно повышают чувство уверенности и самооценку, что крайне важно для молодых людей, находящихся в процессе формирования зрелой личности.

Групповые спортивные занятия, такие как футбол, волейбол или участие в фитнес-программах, оказывают дополнительное благотворное влияние, обеспечивая не только физическую нагрузку, но и социализацию. В процессе взаимодействия с сокурсниками на тренировках или соревнованиях студенты лучше справляются с чувством изоляции, которое иногда сопровождает интенсивный учебный процесс. Неформальная обстановка занятий спортом способствует развитию навыков командной работы, формированию доверительных отношений и повышению коллективного духа, что в итоге положительно влияет на психоэмоциональный фон.

Значимую роль играет также режим сна, который можно улучшить благодаря физической активности. На фоне насыщенной и напряжённой учебной жизни студенты нередко сталкиваются с нарушением сна из-за перенапряжения или сидячего образа жизни. Занятия спортом способствуют более быстрому засыпанию и укрепляют качество сна, за счёт чего мозг получает возможность для полноценного восстановления. Это, в свою очередь, повышает когнитивные ресурсы, такие как продуктивность и креативность, которые столь важны в образовательной среде.

Кроме того, не стоит игнорировать позитивный эффект физических нагрузок на осознание студентом собственного тела и его ресурсов. Современная культура подвержена стереотипам,

связанным с физической внешностью, что может оказывать дополнительное давление на студентов. Регулярные тренировки содействуют созданию позитивного отношения к своему телу, ощущению силы и контроля над ним, в результате чего формируется здоровое восприятие самого себя и уверенность в собственных силах [1, 3].

В конечном счёте, влияние физической активности на психологическое самочувствие студентов нельзя недооценивать. Будучи своего рода "перезагрузкой" для мозга, спорт становится тем ресурсом, который помогает выстроить баланс между необходимыми интеллектуальными усилиями и необходимостью заботы о своём внутреннем состоянии. Регулярные физические нагрузки не только повышают устойчивость к стрессу, но и помогают раскрыть собственный потенциал, полностью адаптируясь к вызовам, которые ставит перед молодежью современная образовательная система.

Библиографический список

1. Айвазова Е. С., Дорофеева Е. Н., Дорофеев А. А. Влияние средств физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов.
2. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. № 12 (70).
3. Чербиева С. В., Бостанова С. Н. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. № 12 (178).