

УДК 313.2.03

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ**



**PSYCHOLOGICAL INFLUENCE
OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENT YOUTH**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Алейникова Софья Сергеевна

студентка группы 19 ЭБДА 1,
институт фундаментальных наук,
Кубанский государственный технологический университет
sophie.aleynikova@mail.ru

Аннотация. В представленной статье изучается психологическое влияние физической культуры на студенческую молодежь. Представлены обобщенные выводы исследований в области физической культуры, которые показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет не только на физическое, но и на психологическое здоровье молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, самооэффективность, мотивация к физической активности, социальная поддержка.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Aleynikova Sofia Sergeevna

Student of group 19EBDA1,
Institute for Basic Science,
Kuban State Technological University
sophie.aleynikova@mail.ru

Annotation. The presented article studies the psychological influence of physical culture on student youth. Numerous studies show that regular physical activity has a positive effect not only on the physical, but also on the psychological health of young people. In addition, it develops qualities such as attention, self-confidence, cohesion and self-control.

Keywords: physical culture, self-efficacy, motivation for physical activity, social support.

Актуальность данной статьи заключается в том, что физическая культура является одной из самых важных средств развития жизни и социализации молодежи, так как студенческий возраст является значимым периодом наиболее активного психологического развития у молодежи.

Цель исследования заключается в рассмотрении психологического влияния физической культуры в жизни студенческой молодежи.

Физическая культура является частью общей культуры общества, объединение различных мероприятий, которые направлены на достижение человеком физического совершенствования. А именно на укрепление здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов, поддержание физического состояния всех групп мышц и т.д. [1]. Регулярное участие в физической активности необходимо для хорошего здоровья. Активные люди с высоким уровнем физической подготовки имеют меньший риск развития различных заболеваний, приводящих к инвалидности, чем неактивные люди. Многие исследования свидетельствуют о том, что польза для здоровья от физической культуры не ограничивается физическим здоровьем, а также включает психические компоненты. Малоподвижный образ жизни является фактором развития значительных психосоциальных нарушений, возникновения или обострения медицинских заболеваний.

Занятия спортом, несомненно, положительно влияют на физическую форму и психологическое состояние молодежи. Эти преимущества касаются улучшения физической формы, равновесия и прыжковой выносливости, а также снижению ожирения и диабета и других различных тяжелых заболеваний. С психологической же точки зрения положительные аспекты влияния физической культуры связаны с поднятием самооценки, снижением тревоги и депрессии, а также оказанием благотворного воздействия на когнитивные функции, что, в свою очередь, связано с улучшением успеваемо-

сти у молодежи. Следуя этой точке зрения, систематическая и регулярная практика физической культуры считается важным фактором, положительно влиявшим на психическое здоровье участников. Физическая культура выступает в качестве ключевого фактора, способствующего благополучию и здоровью в течение всей жизни, от детства до пожилого возраста.

Самозффективность определяется как уверенность человека в своих способностях выполнять предложенные действия в конкретной ситуации. Это фактор, связанный с когнитивными навыками, ответственностью за учебные задачи, образовательными амбициями студента и его семьи [2]. Иными словами, самозффективность – вера в себя. Существует мнение, что социальная поддержка и самозффективность являются важными факторами физической активности.

Самозффективность значительно связана с инициативой участия молодежи в физической активности. Она играет решающую роль в изменении старого образа жизни и инициировании нового поведения в отношении физической активности, а также определяет, будет ли мотивация в отношении физической активности, как долго студенты будут упорствовать, сталкиваясь с аверсивными переживаниями, и сколько усилий они приложат к физической активности.

Люди с более высокой верой в себя в отношении физических упражнений, вероятно, будут участвовать в большем количестве упражнений, затрачивать больше усилий, упорствовать дольше, проявлять больший интерес к упражнениям и достигать более высоких уровней физической активности, чем те, кто сомневается в их возможности выполнения упражнений при столкновении с трудностями и препятствиями. Более того, самозффективность рассматривается как посредник между социальной поддержкой и физической активностью. Отсутствие социальной поддержки и низкая вера в себя являются двумя важными препятствиями для регулярной физической активности и качества жизни. Социальная поддержка, являющаяся предоставлением друг другу знаний, опыта, эмоциональной, социальной или практической помощи, оказывает прямое влияние на физическую активность, а самозффективность опосредует влияние на физическую активность.

Важно, что вера в себя имеет значительную связь со стрессом, социальной поддержкой, физической активностью и качеством жизни, поэтому следует принять эффективные стратегии для повышения самозффективности физических упражнений студенческой молодежи, включая уровень мастерства и навыки студентов в целом, чтобы увеличить физическую активность и улучшить качество жизни. Веры в себя можно достичь, наблюдая, как другие успешно выполняют физическую активность, и получая словесное убеждение от преподавателя, сверстников и товарищей.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3].

Участие студенческой молодежи в занятиях физкультурой зависит от их мотивации к физической активности. В частности, от мотивационно-ценностного компонента, основанного на активно-положительном эмоциональном отношении к ней. Кроме того, в восприятии компетентности преподавателя, в распределении сил студентов, а также на методах решения ситуаций столкновения с неудачами. Именно эти факторы увеличивают вероятность участия в спорте, а в последствии в достижении успеха.

Все большее количество исследований указывает на эффективность программ тренировок от умеренных до интенсивных для улучшения исполнительных функций у молодежи, учитывая тесное взаимодействие между когнитивной и двигательной областями. Например, кардиотренировки развивают скорость и ловкость, а также снимают психологический стресс и напряжение. А во время футбольного матча игрокам необходимо быстро и правильно реагировать на действия товарищей по команде и противников во время игры, следить за условиями матча и стратегиями игры. Поэтому футбольные движения развивают высокоуровневые когнитивные процессы для восприятия и анализа меняющихся игровых ситуаций, принятия решений путем выбора тактических стратегий и выполнения технических и кинетических способностей, что положительно влияет на мыслительные процессы молодежи и успеваемость студентов. Все

вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов [4].

Результаты исследований. Психологические аспекты физической культуры влияют на студенческую молодежь. Людям, занимающимся любым видом спорта, будь то профессионалы или любители, полезно развивать определенные психологические инструменты. Инструменты могут помочь увеличить их возможности не только в спортивных результатах, но и в академических результатах.

Выводы. Регулярная физическая активность положительно влияет на физическое и психологическое здоровье студенческой молодежи. Занятие спортом, в частности, физической культурой, развивает внимание, уверенность в себе, контроль над стрессом, снижает беспокойство, улучшает мотивацию, учит сплоченности и самоконтролю. Физическая активность способствует благополучию индивидов.

Литература

1. Андрианов А.Ю., Кульков Я.А., Скороходов А.А. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи // Научные исследования и инновации. – 2021. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 10.01.2022).
2. Берман Н.Д., Берман А.Ю. Самоэффективность в обучении // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – № 5. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/samoeffektivnost-v-obuchenii> (дата обращения: 11.01.2022).
3. Рысюкевич Н.С. Мотивация в командных видах спорта: социологический анализ // Социологический альманах. – 2018.– № 9. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-v-komandnyh-vidah-sporta-sotsiologicheskii-analiz> (дата обращения: 11.01.2022).
4. Суяргулов А.У., Крылов В.М. Физическая культура в жизни студентов // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 5. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov> (дата обращения: 11.01.2022).

References

1. Andrianov A.Yu., Kulkov Ya.A., Skorokhodov A.A. Psychological aspects of physical culture of student youth // Scientific research and innovations. – 2021. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-studencheskoy-molodezhi> (date of access: 10.01.2022).
2. Berman N.D., Berman A.Y. Self-efficacy in learning // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – № 5. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/samoeffektivnost-v-obuchenii> (date of access: 11.01.2022).
3. Rysyukevich N.S. Motivation in team sports: sociological analysis // Sociological almanac. – 2018. – № 9. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-v-komandnyh-vidah-sporta-sotsiologicheskii-analiz> (date of access: 11.01.2022).
4. Suyargulov A.U., Krylov V.M. Physical culture in the life of students // Science and education today. – 2018. – № 5. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov> (date of access: 11.01.2022).