

УДК 364.628:796-057.875.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

¹О. В. Савицкая, ¹Т. Е. Старовойтова, ²Т. В. Мискевич
(¹МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь,
²БНТУ, Минск, Беларусь)

Физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, и как следствие – регулятором психологического здоровья. В статье рассматривается физическая культура и спорт как метод улучшения психологического здоровья студенче-

ской молодежи, приводятся результаты исследования отношения студентов к здоровью, уровня их мотивации в потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, высшее образование, психологическое здоровье студента, мотивация, отношение студентов к физической культуре.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, более 150 миллионов населения мира страдают от нервных, психологических и социальных расстройств. Негативное влияние на психику человека оказывают интенсивная урбанизация общества, нестабильность в политике, экономике, социальной сфере и прочие факторы [1, 4]. Особенно это относится к студенческой молодежи. Сильная ориентация на переживание настоящего, высокая мотивация достижений вытесняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса, а именно серьезную угрозу психологическому здоровью студента. В современном научном сообществе большое внимание уделяется решению данной проблемы: проводятся научные исследования, опыты, разрабатываются новые методы улучшения психологического здоровья. Актуальность проблемы определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной деятельности и др.

С психологической точки зрения, психологическое здоровье – это психосоматическое состояние, при котором человек способен реализовать собственный потенциал, справляться с рутинными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [1]. Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека. Физическая культура в данном контексте выступает мощнейшим регулятором настроений человека, его психологического здоровья и благополучия, от которого зависит и качество жизни. Двигательная активность, занятия физическими упражнениями обладают способностью снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную активность, работоспособность, нормализовать режим активности-пассивности в дневное и ночное время суток и прочее. Многочисленные научные исследования в этой области служат подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое благополучие человека. Р. С. Уэнберг и Д. Гоулд утверждают, что регулярные физические нагрузки, с одной стороны, способствуют повышению умственной активности, успеваемости, эмоциональной устойчивости, памяти, восприимчивости, самоконтроля, ощущения благополучия. С другой стороны, благодаря

физическим нагрузкам возможно снизить ошибки при выполнении работы, злоупотребление алкоголем, чувство гнева, тревожности, смущения, враждебности, напряженности, головную боль, депрессию, фобии [4]. Кроме того, множество исследований показывают, что выполнение физических упражнений является надежной защитой против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации», таких как: гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие факторы риска.

Продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин, обладая сильным эйфорическим действием, способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. Вместе с тем, владея этим багажом знаний и понимая результативную значимость регулярных физических нагрузок, студенческая молодежь остается с трудом вовлекаемой в физкультурно-оздоровительную деятельность, слабо мотивированной и пассивной.

Для изучения данной проблемы мы провели анкетирование студентов 1-3 курсов факультета педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова. Всего в исследовании приняло участие 252 девушки, из них 80 – студентки 1 курса, 99 – студентки 2 курса и 73 учатся на 3 курсе.

Цель исследования: выявить у студентов отношение к здоровью, изучить взгляды на здоровый образ жизни, определить мотивацию и потребность в занятиях физической культурой (ФК) и спортом. Респондентам предлагались вопросы и варианты ответов.

Результаты анкетирования показали достаточно высокий уровень значимости физической культуры и спорта для сохранения здоровья: на 1 курсе 36,2 % студентов выбрали этот вариант ответа, на 2 – 66%, на 3 – 56%. На втором месте по значимости ответы анкетированных: отказ от вредных привычек – 64%, сбалансированное питание – 58%, врачебный контроль – 25%. Можно предположить, что просветительская работа в университете положительно влияет на привычки студентов. Физической культурой и спортом два и более раза в неделю занимаются на 1 курсе – 45% респондентов; на 2 – 56%, на 3 – 62%.

Не занимаются ФК, и нет желания только у 5,9% от общего количества испытуемых. Однако свое свободное время большинство анкетированных проводит в общении с друзьями – 74%, за прослушиванием музыки – 60%, чтением художественной литературы – 40%, и только 17,8% в свободное время занимается физической культурой и спортом, причем 53,5% из них – занимается самостоятельно [3].

Отмечая в целом положительное отношение студентов к здоровому образу жизни, следует заметить, что уровень своего здоровья большинство оценивает как «удовлетворительный» – 56,7%, как «хороший» – 35,7%, отрицательно оценили свое здоровье лишь 3,9% испытуемых. Следовательно, к физическому здоровью подавляющее большинство студентов относится без особого внимания [2]. Более охотно они рассуждают на тему психологического здоровья, не отмечая взаимосвязи физического и психического. Такое отношение можно объяснить рядом причин: нет опыта оценки своего физического состояния; нет знаний о состоянии собственного физического здоровья; нет сформированной мотивации к занятиям физической культурой; отсутствием каких-либо серьезных (ощущаемых) проблем со здоровьем. Получается, что студенты, уделяя пристальное внимание своему внутреннему миру, стремясь к психологическому благополучию, не проводят параллели с благополучием физическим, не видят их сопряженности, не рассматривают физическую активность как метод улучшения психологического здоровья.

Таким образом, проблема улучшения психологического здоровья студентов средствами физического воспитания и сегодня является актуальной. Физическая культура выступает фундаментом психофизического развития и совершенствования молодого поколения. Занятия физической деятельностью ведут к формированию устойчивых потребностей, интересов и мотивов в двигательной активности, что имеет большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список использованной литературы

1. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов / Н. Л. Ильина // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 119–124.
2. Мискевич, Т. В. Оценка физического здоровья и уровня сформированности у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни / Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая, Т. Е. Старовойтова // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А. Ю. Фролова. – Тула: ТППО, 2019. – С. 102–108.
3. Савицкая, О. В. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : тезисы докладов Международной научно-практической конференции, 9–10 декабря / под ред. В. В. Трифонова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2009. – С. 148–149.
4. Уэнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Олимпийская литература. – Киев, 2001. – 229 с.