

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ

Нурматова Мехрибону Элдоровна

Студент Ошский Государственный Университет Кыргызская Республика,
г.Ош

Аннотация: *Статья исследует влияние физической активности на преодоление стресса и улучшение психологического состояния у студентов. Рассматриваются механизмы воздействия физической активности на психическое состояние, а также предлагаются практические рекомендации для студентов, направленные на интеграцию физической активности в их повседневную жизнь.*

Ключевые слова: *физическая активность, стресс, психологическое состояние, студенты, эндорфины, самооценка, здоровый образ жизни.*

Физическая активность как средство преодоления стресса и улучшения психологического состояния у студентов

Студенческая жизнь – это период, насыщенный вызовами и стрессами. Перемены в окружении, социальное давление и недостаток времени могут создавать неприятные ощущения у студентов. В такой обстановке поддержание психологического благополучия становится ключевым аспектом заботы о здоровье. Исследования показывают, что физическая активность играет важную роль в снижении стресса и улучшении психологического состояния студентов.

Физическая активность и стресс

Стресс – это естественная реакция организма на вызовы окружающей среды. В умеренных количествах стресс способствует мобилизации ресурсов и повышению производительности. Однако, если стресс становится хроническим, это может привести к негативным последствиям для психического и физического здоровья. У студентов особенно высок уровень стресса из-за требований учебы, экзаменов, работы и социальной активности.

Физическая активность является эффективным способом снижения уровня стресса. Во-первых, она способствует выделению эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, что помогает снизить уровень тревожности и улучшить настроение. Во-вторых, физическая активность является формой релаксации, позволяющей отвлечься от проблем и переживаний. Например, занятие спортом или йогой может помочь студентам освободить ум от негативных мыслей и сконцентрироваться на своих ощущениях в настоящем моменте.

Психологическое благополучие и физическая активность

Психологическое благополучие – это состояние, когда человек чувствует себя удовлетворенным своей жизнью, способен эффективно справляться с ее вызовами и имеет хорошие отношения с окружающими. Физическая активность играет важную роль в поддержании этого состояния у студентов.

Одним из способов, которыми физическая активность способствует психологическому благополучию, является улучшение самооценки. Регулярные занятия спортом помогают улучшить физическую форму и внешний вид, что может повысить уверенность в себе и чувство собственной ценности. Кроме того, достижения в спорте, такие как улучшение результата или победа в соревнованиях, могут усилить ощущение собственного успеха и компетентности.

Еще одним важным аспектом взаимосвязи между физической активностью и психологическим благополучием является улучшение когнитивных функций. Исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению когнитивных способностей, таких как концентрация внимания, память и мышление. Это помогает студентам эффективнее учиться и справляться с учебными нагрузками.

Практические рекомендации

Для использования физической активности в качестве способа борьбы со стрессом и улучшения психологического благополучия, студентам необходимо следовать ряду практических рекомендаций:

Поддерживать регулярность занятий, предпочтительно несколько раз в неделю, чтобы поддерживать постоянный уровень эндорфинов и эффективно справляться со стрессом.

Испытывать различные виды физической активности, такие как бег, йога, плавание, танцы или прогулки на свежем воздухе, чтобы найти то, что придется по вкусу.

Учитывать индивидуальные предпочтения и возможности при выборе видов активности, чтобы избежать дополнительного стресса и учитывать физическую подготовку и состояние здоровья.

Интегрировать физическую активность в повседневную жизнь, например, выбирая активные способы передвижения и занимаясь спортом в компании друзей.

Соблюдать режим сна и питания, так как регулярные тренировки более эффективны при здоровом образе жизни.

Искать поддержку у друзей или присоединиться к спортивным группам для мотивации.

Использовать специализированные приложения и технологии для отслеживания физической активности и достижений.

Выбирать вид активности, который приносит удовольствие и соответствует индивидуальным предпочтениям для избежания однообразия.

Отделять время для отдыха и релаксации, такие как медитация, йога или прогулки на свежем воздухе.

Обращаться к специалистам в случае серьезных проблем со стрессом или психологическим состоянием для разработки эффективных стратегий.

Заключение

Физическая активность играет важную роль в преодолении стресса и улучшении психологического благополучия у студентов. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, улучшению самооценки и когнитивных способностей, что делает их неотъемлемой частью заботы о здоровье в университетской среде. Поэтому стимулирование физической активности среди студентов должно быть приоритетом для образовательных учреждений и общественных организаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барбара Нютцель. Стратегии преодоления стресса и обеспечения психического здоровья у элитных спортсменов: систематический обзор // Национальная библиотека медицины. 16.11.2023. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10687549/> (дата обращения: 20.06.2024).

2. Петра Доленц. Тревога, самооценка и совладание со стрессом у учащихся средней школы в связи с участием в организованных видах спорта // Национальная библиотека медицины. 09.06.2015. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27646730/> (дата обращения: 20.06.2024).

3. Саймон М. Райс , Розмари Перселл , Стефани Де Сильва, Давина Морен , Патрик Д. Макгорри , Александра Джи Паркер. Психическое здоровье элитных спортсменов: описательный систематический обзор // Национальная библиотека медицины. 07.09.2016. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26896951/> (дата обращения: 20.06.2024).

4. Мустафа Саркар , Дэвид Флетчер. Психологическая устойчивость спортсменов: обзор стрессоров и защитных факторов // Национальная библиотека медицины. 09.04.2014. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24716648/> (дата обращения: 20.06.2024).

5. Дэвид Флетчер , Шелдон Хэнтон, Кристофер Р. Д. Вагстафф. Реакция исполнителей на стрессоры, с которыми сталкиваются спортивные организации // Национальная библиотека медицины. 11.01.2012. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22236205/> (дата обращения: 20.06.2024).