

*Хасанзянов Ильнар Исмагилович,
старший преподаватель, б/с
Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань
E-mail: IHasanzyanov@kpfu.ru
Фалеева Светлана Александровна
старший преподаватель, б/с
Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань
E-mail ssvenidikta@mail.ru*

*Khasanzyanov Ilnar Ismagilovich,
Senior Lecturer
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan
Faleeva Svetlana Alexandrovna,
Senior Lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СТУДЕНЧЕСТВА

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENT REPRESENTATIVES

Аннотация. В статье освещены исследования, посвященные взаимосвязи психологии и физической культуры в студенческой среде. Рассмотрены вопросы, связанные с влиянием занятий физической подготовки в университетах на общее психологическое состояние студентов, а также проанализированы случаи повышения уровня стрессоустойчивости посредством управления психоэмоциональным состоянием в ходе тренировочных занятий. Цель работы заключается в изучении влияния физической подготовки на представителей студенческой среды и качество жизни молодежи.

Abstract. The article highlights studies on the interdependence of psychology and physical culture in the student environment. Issues related to the influence of physical training classes at universities on the general psychological state of students are considered, as well as cases of increasing the level of stress resistance through the management of the psycho-emotional state during training sessions are analyzed. The purpose of the work is to study the influence of physical training on the representatives of the student environment and the quality of life of young people.

Ключевые слова: *физическая культура, социальные аспекты, психологические аспекты, психоэмоциональные состояния, здоровье студентов, студенческая молодежь, физическая подготовка*

Key words: *physical culture, social aspects, psychological aspects, psycho-emotional states, students' health, student youth, physical training*

В настоящее время физическая культура - глобальный международный тренд. Сохранение здоровья рассматривается в качестве одного из важнейших

аспектов современной жизни, а также важной задачей государственной политики. Для ее решения строятся спортивные объекты, ведется работа по усилению интереса студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Однако, важно понимать, что физическая культура не ограничивается физическими упражнениями. Она также включает важные социально-психологические аспекты, такие как адаптация в незнакомой социальной среде, формирование уверенности в себе и чувства собственного достоинства, развитие командного духа, формирование отношений в социуме через командные игры.

Психология является наукой, изучающей закономерности функционирования и развития психических процессов. Отрасль психологии, известная как психология физической культуры, изучает закономерности развития и проявления психических процессов при физической деятельности.

Для изучения социально - психологических аспектов формирования физической культуры среди студентов, предлагается рассмотреть процесс их социализации. Личность является комплексом социальных характеристик человека, которые формируются в результате включения индивида в систему социальных отношений через активную деятельность и общение. Социализация отражает сложные социальные явления и определяется как процесс формирования личности, ее развития, обучения и закрепления ценностей и образцов поведения, присущих обществу, в котором личность развивается, а также интеграции в социальные отношения.

Студенческая молодежь, которая занимается физической культурой, использует различные ощущения на основе мышечно-вестибулярных, зрительных и осязательных сигналов для регулирования своего поведения. Социально-психологические факторы, включая пол, особенности нервной системы, состояние здоровья и т.д. оказывают влияние на личность студента. Студенческая молодежь является сложным динамично меняющимся социальным конструктом, находящимся в постоянном движении как в университетской среде, так и вне ее. Студенческая жизнь связана с различными важными для развития физической культуры социально- психологическими

асpekтами, такими как адаптация в коллективе, сплоченность, соперничество и самоутверждение. Физическая культура является способом выявления лучших качеств студенческой молодежи и способствует развитию их эмоционального состояния. Научно обосновано, что здоровая пропаганда физической культуры в университетской среде, направленная на улучшение здоровья и совершенствование физико-психических характеристик, находит отклик среди студентов и заставляет их задуматься о своем будущем. Перевод положительных качеств, выработанных через физическую культуру, на дальнейшую жизнь играет важную роль в формировании духовного образа студенческой молодежи.

И наоборот, физическая культура помогает создать психологические основы для управления своим психофизическим состоянием особенно в стрессовых ситуациях при различных нагрузках. Каждый человек в своей деятельности сталкивается с различными препятствиями, которые можно преодолеть только при наличии воли, под которой понимаются психические процессы и действия, объединенные задачей сознательного управления поведением. Важность воли в жизни и деятельности студенческой молодежи заключается в способности управлять собой, особенно когда перед личностью возникают трудности, которые необходимо преодолеть.

В Казанском Федеральном Университете разработана и реализуется программа по изучению психофизиологического состояния организма учащихся при занятиях физическими упражнениями. Она представляет собой систематическую, целенаправленную и комплексную деятельность по формированию у обучающихся понимания важности физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния, в особенности в предэкзаменационный период. Для реализации данной программы предусмотрена организация совместной работы Департамента по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания со структурными подразделениями вуза, в том числе общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта КФУ. Кафедра ФВиС КФУ ведет непрерывную работу по реализации комплекса

по пропаганде здорового образа жизни, предотвращению и исправлению девиантных паттернов, как со студентами, так и с профессорско-преподавательским составом. Преподавателями кафедры проводится большая работа со студентами, испытывающими определенные коммуникативные проблемы, с целью мотивирования и привлечения их к участию в командных играх и дальнейшей социализации как в малой группе, так и вне спортивного комплекса в более многочисленных общностях.

Особый акцент делается на точечной проработке с каждым студентом, проявляющим некую степень оторванности. Эффективность воспитательной работы не должна измеряться лишь количеством проведенных мероприятий за определенный срок. Необходимо проводить анализ и на его основе делать выводы по качественному их содержанию, увидеть и показать наличие или отсутствие изменений по показателям с помощью различных методов диагностики, например, наблюдение, проведение бесед, анализ результатов анкет, тестов.

В целом, совершенствование развития физической культуры определяется системным подходом, индивидуальными принципами. Мотивы занятий физической культурой формируются в процессе развития личности студента, в связи с приобретением знаний, навыков и умений. При постоянном повторении умеренные физические упражнения становятся эмоционально привлекательными для студентов и приносят удовлетворение от процесса выполнения. Неосознанно приобретаемые навыки в процессе физических занятий становятся базой для последующей профессиональной деятельности студента и всей дальнейшей жизни. Оценивая физические и духовные потребности студентов, можно сделать вывод, что они дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности.

Список литературы

1. Крахин, В.А., Куванов В.А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании //В.А. Крахин, В.А. Куванов / Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. Санкт Петербург, 2018. 205-208.

2. Скороходов, А.А., Шувалов, П.Е., Бибинова, М.И. Инновационные формы обучения физической культуре, спорту и туризму в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А.А. Скороходов, П.Е. Шувалов, М.И. Бибинова // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. 2021. С. 371-375.

3. 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 //V Международная научно-практическая конференция. Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: методическиерекомендации. - Санкт-Петербург, 2014 – С. 124-125.

4. Шайымова, Д.С., Скороходов, А.А., Нигматулина, Ю.Р. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Д.С. Шайымова, А.А. Скороходов, Ю.Р. Нигматулина // Актуальные проблемы физической культуры спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021. – С. 485-489.

© И.И. Хасанзянов, С.А. Фалеева