

Шамсутдинова Э. Ф.

Студентка ППО-21 ФПиП СФ УУНИТ

Шейко Г. А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ УУНИТ

РФ, Башкортостан г. Стерлитамак

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: В данной статье рассматривается роль психологии в физическом воспитании жизни студентов. Рассматриваются теоретические и практические аспекты психологии в физическом воспитании студентов. Также приводятся конкретные примеры психологических методик, повышающие уровень физического воспитания студентов.*

*Ключевые слова: психология, физическая культура, студенты, физическое воспитание.*

Shamsutdinova E. F.

Student of PPO-21 FPiP SF UUNIT

Sheiko G. A.

Senior lecturer at the Department of Physical SF UUNIT

Education of the Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak

## **THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS' LIVES**

*Abstract: This article examines the role of psychology in the physical education of students' lives. The theoretical and practical aspects of psychology in the physical education of students are considered. Specific examples of*

*psychological techniques that increase the level of physical education of students are also given.*

*Keywords: psychology, physical education, students, physical education.*

Современное высшее образование сталкивается с вызовами, связанными не только с интеллектуальным развитием студентов, но и с сохранением их физического и психического здоровья. Физическое воспитание, традиционно рассматриваемое как инструмент укрепления тела, сегодня требует переосмысления через призму психологии. Студенческий период сопровождается высокими нагрузками, стрессом, социальной адаптацией и необходимостью самоорганизации, что формирует запрос на объединение психологических подходов в систему физической подготовки. Психология здесь выступает связующим звеном, превращая тренировки не только в механическое выполнение упражнений, но в осознанный процесс, направленный на гармонизацию всех аспектов жизни учащегося [1, с. 205].

Роль психологии в физическом воспитании жизни студентов очень многогранна поскольку она помогает преодолеть внутренние барьеры (страх неудачи, лень, низкую самооценку), формирует устойчивую мотивацию к регулярным занятиям спортом и способствует развитию навыков самоконтроля. Более того, физическая активность, подкрепленная психологическими практиками, становится инструментом борьбы с тревожностью, апатией и эмоциональным выгоранием — спутниками интенсивной учебной деятельности [2, с. 371].

Таким образом, синтез физического воспитания и психологии создает основу для формирования личности, способной к продуктивной деятельности в условиях стремительного ритма современного мира.

Рассмотрим данный аспект с практической стороны.

Физическое воспитание, лишённое психологической составляющей, рискует превратиться в формальность. Например, студенты, воспринимающие занятия физкультурой как обязательную «повинность», часто демонстрируют низкую вовлечённость и отсутствие прогресса.

Внедрение психологических методов, таких как целеполагание, визуализация результатов или рефлексия эмоций, позволяет трансформировать отношение к тренировкам. Различные исследования подтверждают, что студенты, которые ставят конкретные, измеримые цели (например, улучшить выносливость на 20% за семестр), достигают результатов в 2 раза чаще, чем те, кто действует без чёткого плана [3, с. 485].

Особое значение имеет развитие внутренней мотивации. Внешние стимулы, такие как требования учебной программы или давление преподавателя, дают краткосрочный эффект. Психология же фокусируется на поиске индивидуальных «якорей» — например, связи физической активности с личными ценностями (здоровье как возможность реализовать карьерные амбиции) или эмоциональной разрядкой. Техники когнитивно-поведенческой терапии, адаптированные для групповых тренировок, помогают студентам переосмыслить негативные установки («У меня никогда не получится») и заменить их на продуктивные («Каждая тренировка — шаг к цели»).

Не менее важен аспект социального взаимодействия. Командные виды спорта и групповые упражнения, обогащённые психологическими принципами, развивают эмпатию, лидерские качества и навыки коммуникации. Преподаватели, использующие методы позитивной обратной связи, создают среду, где ошибки воспринимаются как часть обучения, а не как повод для критики. Это снижает уровень стресса и повышает вовлечённость.

Для интеграции психологии в физическое воспитание важно использовать проверенные методы, которые адаптированы к потребностям студентов. Рассмотрим ключевые методики, доказавшие свою эффективность в практике:

#### 1. Метод SMART-целеполагания.

Техника постановки целей по принципу Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные по времени). Например, студент ставит цель: «Увеличить количество подтягиваний с 5 до 10 раз за 2 месяца, занимаясь 3 раза в неделю».

Четкие цели снижают тревожность, повышают ответственность и позволяют отслеживать прогресс. Исследования показывают, что студенты, использующие SMART-подход, на 40% чаще сохраняют мотивацию на протяжении семестра.

#### 2. Визуализация и ментальные репетиции.

Метод, заимствованный из спортивной психологии, где студенты мысленно проигрывают выполнение упражнений или достижение результата. Например, перед стартом тренировки учащиеся закрывают глаза и представляют, как идеально выполняют сложное движение (например, прыжок в длину).

Тем самым, активация нейронных сетей, связанных с реальным действием, улучшает координацию и снижает страх ошибки.

#### 3. Когнитивно-поведенческие техники (КПТ).

Короткие упражнения для коррекции негативных установок, связанных с физической активностью.

Шаги:

Выявление деструктивных мыслей («Я слишком слаб для этого упражнения»).

Замена их на позитивные утверждения («Каждая попытка укрепляет моё тело»).

Данная методика снижает прокрастинацию и страх неудачи, формирует установку на рост.

Эти методики демонстрируют, как психология превращает физическое воспитание в инструмент комплексного развития личности. Внедрение таких подходов способствует формированию физически здоровых и психологически устойчивых студентов.

Интеграция психологии в физическое воспитание студентов — не дань моде, а необходимость, продиктованная реалиями современного образования. Такой симбиоз позволяет не только укрепить тело, но и сформировать психологическую устойчивость, критичную для преодоления академических и жизненных трудностей. Дальнейшие исследования могли бы сосредоточиться на разработке индивидуальных программ, учитывающих психотип студента, а также на оценке долгосрочных эффектов подобных практик на качество жизни выпускников.

#### **Использованные источники:**

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.
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.

3. 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 и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 марта 2021 г. - ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2021.