

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОВЫШЕНИИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ

**Т. В. Зернова**

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: zernova@bsu.by*

В статье рассматриваются вопросы значимости физической культуры в жизни студентов с точки зрения повышения их личностных качеств и жизнестойкости. Выдвигается обоснование рассмотрения знаний в области физической культуры в качестве части компетенций, необходимых будущему специалисту независимо от направлений подготовки и специальности.

The article discusses the importance of physical culture in the lives of students from the point of view of increasing their personal qualities and resilience. A rationale is put forward for considering knowledge in the field of physical education as a necessary part of the meta-competences required by a future specialist, regardless of the areas of training and specialty.

**Ключевые слова:** физическая культура; рекреация; жизнестойкость; формирование знания.

**Keywords:** physical education; recreation; hardiness; knowledge formation.

В развитии человечества естественная двигательная активность повсеместно сопровождала человека. Развивающаяся в современном мире транспортная, бытовая и производственная гипокинезия приводит к ухудшению состояния физиологических функций организма. Науке известно, что человек достаточно долго может жить в условиях отсутствия движений, но это приводит к декальцинации, атрофии мышц, значительному ухудшению в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зачастую приводя к необратимым последствиям в функционировании органов и систем организма. Использование различных форм занятий физическими упражнениями помогает современному человечеству восполнить недостающий объем двигательной активности. Рационально организованные занятия физическими упражнениями не только поддерживают генетические возможности индивидуума, но и расширяют их границы. Регулярные физические упражнения повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды как техногенного, так и природного характера. Известно, что физические упражнения в аэробном режиме энергообеспечения повышают устойчивость организма человека к перегреванию, проникающей радиации, инфекционным заболеваниям, повышают производственную работоспособность в течение рабочего дня. Использование занятий физической культурой в качестве активного отдыха (рекреации) в соответствии с естественными физиологическими механизмами способствует восстановлению функций организма, нарушенных в результате производственного утомления, в том числе учебного труда, приводя к повышению производительности труда в течение рабочей недели. В процессе жизни индивидуума из-

меняются функции и морфологическое строение его организма, что следует учитывать при занятиях физическими упражнениями, так как в каждом из возрастных периодов роль физических упражнений различна. У индивидуумов, организм которых достиг анатомо-физиологической зрелости, физические упражнения способствуют расцвету не только физических, но и интеллектуальных способностей. Заложенный в детстве и в студенческие годы фундамент достаточной рациональной двигательной активности позволяет продлить молодость, а в будущем – активное долголетие. Значительна роль физических упражнений в компенсации двигательных функций, возникших из-за различных заболеваний и сопровождающих их функциональных отклонений.

Роли двигательной активности в контексте повышении ресурса стрессоустойчивости уделяется значительное внимание в современной психологии противодействия стрессам. Однако в последнее время в рамках разных психологических теорий и практик расширяющихся областей исследования психологической науки наблюдается опасная тенденция отождествления спорта с формированием «принятия рисков» как фактора устойчивости к стрессу. Рассматриваемая психологами взаимосвязь устойчивости личности и готовности идти на риск, характеризующая профессиональных спортсменов в их профессиональной деятельности, начинает отождествляться с физической культурой и переносится на всю студенческую среду, что может привести к пренебрежению правилами безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, а также при организации спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Следует отметить, что соблюдение принципов физической культуры, в частности принципов доступности (соответствия физическим возможностям в данный момент времени) и индивидуализации не должны нарушаться, а принцип активности всегда должен рассматриваться с позиции сознательности (осмысленного отношения к деятельности). Необходимо подчеркнуть, что значимости физической культуры в воспитании и формировании психологического здоровья всегда уделялось достаточно внимания в теории и методике физического воспитания.

Изучению феномена жизнестойкости уделяется внимание в связи с развивающейся конкуренцией в коллективах и учебной среде.

Цель исследования – выявление возможностей физической культуры в повышении жизнестойкости студентов на основе анализа литературы и практического опыта.

Рассматриваемые современными психологами умение признать стрессовую ситуацию и иметь мужество в стремлении превратить эту ситуацию для себя вместе с эффективной коммуникацией для достижения целей общения в критической ситуации, было отмечено еще в древние времена различными философами. Эта идея также находила отражение и в трудах философов последних двух столетий (Хайдеггер, Ницше, Кант и др.).

В работах русскоязычных психологов можно выделить три направления трактовки феномена жизнестойкости:

- 1) ресурс потенциала личности, востребованный в определенных ситуациях;
- 2) интегральное психологическое свойство личности, которое развивается на основе взаимодействия с жизненными ситуациями;

3) способность к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой саморегуляции [1, 2, 3, 4].

По мнению С. Мадди (S. Maddi), который ввел понятие «hardiness», переведенное Д. А. Леонтьевым как «жизнестойкость», одним из основных механизмов жизнестойкости, выполняющих роль буфера, противодействующего развитию заболеваний, является «усиление заботы и ответственности о собственном здоровье», выражающееся в использовании «жизнестойких практик здоровья». С практической точки зрения модель жизнестойкости Мадди – рассмотрение жизнестойкости как внутреннего ресурса [4, 5].

Учитывая, что в психологии нет единого подхода к трактовке феномена жизнестойкости, опираясь в большей степени на идеи Д. А. Леонтьева (2002), определим жизнестойкость как интегративную характеристику личности, проявляющуюся в способности саморегуляции в критической для индивидуума ситуации, нацеленную на положительный исход развития событий.

Систематичность занятий физическими упражнениями как якорь внутреннего состояния индивидуума повышает личностный позитивизм на основе стабилизации внутреннего состояния и положительных эмоций от выполнения доступных упражнений, а вовлеченность в работу над внутренним состоянием усиливает получаемое от занятий удовольствие. Именно слежение мысли за движениями и ощущениями собственного тела позволяет отодвинуть накопившиеся негативные эмоции на второй план, «отпуская» их, негативные эмоции, вовне.

Жизнестойкость, гармония в независимости от внешних факторов на основе внутренних сил индивидуума, «совладающее поведение», стрессоустойчивость в противовес депрессии, «принятие себя» с позиции стремления к дальнейшему саморазвитию – это лишь части процесса физического воспитания всесторонне развитой гармоничной личности. Возможности преодоления возрастающих трудностей на основе воспитания настойчивости, решительности, инициативы и других волевых качеств, наглядное представление о значении дружных совместных действий в коллективных занятиях, формирование чувства ответственности и «общественного сознания», обогащение фонда двигательных умений и навыков, применимых в жизни, а также формирование профессионально-прикладных навыков и умений, специальных двигательных действий; умения использовать естественные и техногенные факторы среды – все это приобретает индивидуум за время освоения программы по физической культуре в учреждениях образования.

Физическая культура помогает учащимся быстрее входить в нужный темп и ритм учебной, а в последующем профессиональной работы, выполнять действия наиболее рационально и экономно, проявляя, где это необходимо, настойчивость и рациональные усилия.

Оптимизация поведения индивидуума на занятиях физической культурой на основе достигнутого уровня функциональных возможностей с уверенной вовлеченностью в дальнейшее расширение собственных возможностей способствует приобретению студентами «уверенности в себе» и способствует повышению устойчивости к «стрессу среды». Положительные эмоции усиливают оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. По мере раз-

вития индивидуума выполнение осмысленных двигательных задач становится все более привлекательным и доступным, значительно расширяются координационные возможности освоения новых действий, варьирования двигательных действий и условий их выполнения (варьирование способов решения одной и той же двигательной задачи), регулирования точности мышечных усилий. Особое внимание на занятиях физической культурой уделяется формированию представления о возможностях целесообразного использования запаса двигательных навыков в различных условиях жизнедеятельности. Укрепление мышечного корсета и специальные формирующие осанку упражнения способствуют не только улучшению состояния здоровья, но и способствуют повышению самооценки на основе эффекта «принятия себя в зеркале».

В жизнедеятельности любого человека важно сформированное рекреационное поведение. В досуговой деятельности работников умственного труда требуется восполнение движений, то есть занятия физическими упражнениями, а для работников физического труда более рационален познавательный туризм и релаксационные мероприятия. Формированию рационального рекреационного поведения также уделяется внимание на занятиях физической культурой.

Учебные занятия физической культурой, в том числе занятия в спортивных секциях, а также Дни здоровья, соревнования и спортивные мероприятия, конкурсы, волонтерское движение, реализация фитнес направлений способствуют мотивации студентов к формированию и поддержанию здорового образа жизни, вовлечению студентов в жизнь и деятельность образовательной организации [1, 2, 3].

Таким образом, в студенческие годы физическая культура создает базис жизнестойкости, помогая противостоять разнообразным стрессам, поддерживая уверенность в себе и формируя «положительно направленные личности». Сформированная в студенческие годы привычка использовать средства и формы физической культуры помогает в самостоятельной рационализации трудовой деятельности и бытовой жизни. Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» позволяют студентам обогатить свои знания ценностями физической культуры и повысить жизнестойкость.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ран, Н. А. Особенности проявления и развития жизнестойкости у студентов технического вуза / Н. А. Ран, Е. В. Городничева, Н. В. Николаева // *Современные проблемы науки и образования*. – 2018. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/artical/view?id=28092> (дата обращения: 10.12.2024).

2. Никитина, Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина // *Academy*. – 2017. – № 4 (19). – С. 100–103.

3. Гаранина, М. М. Феномен жизнестойкости: подходы к рассмотрению, перспективы изучения / М. М. Гаранина // *Международный научно-исследовательский журнал*. – № 12 (138). – URL: <https://research-journal.org/archive/12-138-2023-december/10.23670/IRJ/2023/138/184>.

4. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.

5. Maddi, S. R. The Story of Hardiness: twenty years of theorizing, research and practice / S. R. Maddi // *Consulting Psychology Journal*. – 2002. – Vol. 54. – № 3. – P. 175–185.