**ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Автор: Дорохина Оксана Сергеевна, студент 3 курса колледжа ФБГОУ ВО «ВГАС»**

**Руководитель: Лёвина Валерия Максимовна, преподаватель ФБГОУ ВО «ВГАС»**

В современном мире человек постоянно сталкивается со стрессом, который негативно отражается на состоянии его здоровья. Особенно это касается студентов, которые только начали своё профессиональное становлении постоянно находятся в состоянии стресса. Может ли физическая нагрузка облегчить перенесение стрессовых ситуаций и насколько сильно?

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Она предназначена для поддержания спортивной формы. Также умеренные физические нагрузки улучшают обмен веществ и иммунологические функции организма.

Физические нагрузки помогают снизить уровень стресса, бороться с депрессией и улучшить состояние психологического здоровья человека.

Студенты в силу возраста и необходимости вникать во взрослую жизнь испытывают переживания о своём будущем, взрослении и реализации. Уровень стресса от этого растет. Организм молодых людей меняется, избыток энергии необходимо выплеснуть во внешний мир, но важно направить ее в нужное русло. Спорт является прекрасным способом помочь человеку расслабится и избавиться от ненужных переживаний. Необходимо направлять студентов, подбирая тот спорт, который им не только нравится, но и подходит для их организма и физических и психологических особенностей.

Студенты проходят сложный для них в данный момент процесс социализации. Физическая культура помогает с помощью игр и соревнований сблизить людей. Проведение занятий на открытом воздухе так же скрепляет и связь между преподавателем и студентом

Занятие спортом влияет на настроение, которое необходимо студенту для продуктивной деятельности и успешной работоспособности. От настроения зависят физические параметры. Они дополняют друг друга, поэтому необходимо поддерживать этот баланс для физического и психологического здоровья.

Депрессия одна из самых распространённых психологических заболеваний. Депрессия может лишить продуктивности и привести к серьезным заболевания на организм. Постоянные занятие физической культуры поддерживают стабильность психологического состояния.

Множество студентов сталкивается с проблемой самореализации из-за гиперреактивности. Невозможность сосредоточится мешает пониманию себя, пониманию окружающего мира. Большое количество энергии необходимо выплескивать, во время физических нагрузок у чересчур активных людей возникает спокойствие, излишняя энергия больше не отвлекает. Поэтому умеренная физическая нагрузка – это прекрасный способ терапии.

СДВГ – это неврологическое-поведенческое расстройство, которое начинается в детском возрасте. Для него характерны: трудности концентрации внимания, гиперреактивность и плохо управляемая импульсивность. Регулярные физические упражнения являются одним из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы СДВГ и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение. Доказано, что физическая активность повышает уровень дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, которые влияют на настроение, концентрацию и внимание. Таким образом, регулярные физические упражнения работают почти так же, как лекарства, используемые для лечения СДВГ.