

**Г. Г. Уляева**  
**Б. Б. Раднагуруев**  
**Л. Г. Уляева**

*Московский государственный технический университет*

*Гражданской авиации;*

*Ассоциация спортивных психологов;*

*Московский государственный университет спорта и туризма;*

*Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма;*

*Московское городское физкультурно-спортивное объединение*

*Москва, Россия*

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ И ДВИЖЕНИЕМ ВФСК ГТО**

В настоящее время возникла необходимость обеспечения психологического благополучия студенческой молодежи через занятия физической культурой и спортом (ФКиС) и движение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Это может происходить путем организации кабинетов психологической поддержки при образовательной организации, работа специалистов-психологов которых может быть направлена на вовлечение студентов-первокурсников в спортивную деятельность института/университета, их психологическую поддержку на всех этапах спортивного становления и мотивацию здорового образа жизни в целом.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, студенческая молодежь, занятия физической культурой, спорт, движение ВФСК ГТО.

**Gulnaz G. Ulyaeva**  
**Bulat B. Radnaguruev**  
**Lira G. Ulyaeva**

*Moscow State Technical University of Civil Aviation;*  
*Moscow State University of Sports and Tourism;*  
*Association of Sports Psychologists;*  
*Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism;*  
*Moscow City Physical Culture and Sports Association*  
*Moscow, Russia*

## **ENSURING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENT YOUTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND THE MOVEMENT OF THE VFSK GTO**

Currently, there is a need to ensure the psychological well-being of students through physical education and sports (FKiS) and the movement of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Work and Defense» (VFSK GTO). This can happen by organizing psychological support rooms at an educational organization, the work of psychologists whose specialists can be aimed at involving first-year students in the sports activities of the institute / university, their psychological support at all stages of sports formation and motivation of a healthy lifestyle in general.

*Keywords:* psychological well-being, student youth, physical education, sports, movement of the VFSK GTO.

*Введение.* На современном этапе в России все более популярным среди молодежи становится физкультурно-спортивная деятельность, в том числе участие в движении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

*Методы исследования:* анализ источников информации и обобщение.

*Результаты.* Начало обучения молодого человека в вузе является особым периодом воздействия на его психику. Новый студенческий коллектив, учебные нагрузки, освоение сложных дисциплин, участие в общественной жизни, повышенные требования к успеваемости и дисциплине и другое зачастую приводят

к психологическому дискомфорту и состоянию напряженности. Спортивная деятельность вуза является мотиватором здорового образа жизни, двигательной активности, саморазвития и самореализации, вектором физического и психического здоровья, формированием целостного образа Я. Участие студенческой молодежи в ВФСК ГТО также дает новый импульс в потребности испытать свои силы, в реализации мотивации успеха, самоуважения, признания других [1]. Однако многие первокурсники длительное время не видят возможность самореализации через физическую культуру и спорт, уровень их стрессоустойчивости как компонент адаптивности личности находится на уровне ниже требуемого [2]. Роль психологической поддержки в самореализации личности достаточно высока. Согласованная психологическая поддержка студентов-первокурсников повышает интерес к физической культуре и спорту в целом, мотивирует на включение в процесс двигательной активности, побуждает ставить перед собой значимые цели и добиваться их [3–5].

*Заключение.* Вышеизложенное подтверждает необходимость обеспечения психологического благополучия студенческой молодежи через вовлечение в сферу ФКиС, одним из компонентов которой является движение ВФСК ГТО. На реализацию психологического благополучия должно быть нацелено создание кабинетов психологической поддержки в образовательных организациях, обеспечение их высокопрофессиональными кадрами, способными не только мотивировать студенческую молодежь на участие в физкультурно-спортивной жизни, но и вести их на протяжении всего студенческого периода. НКО «Ассоциация спортивных психологов» способна оказать действенную помощь в этом направлении. Осознание ответственными лицами существующей проблемы, обеспечение вузов кабинетами психологической поддержки, повысит коэффициент вовлечения студентов-первокурсников в физкультурно-спортивную деятельность, что, в свою очередь, будет способствовать реализации задач, поставленных государством до 2030 года, одной из которых является воспитание физически и психически здоровой личности.

### Библиографические ссылки

1. Организация и проведение фестиваля ГТО для студентов в условиях центра тестирования ГТО Москомспорта / Л. Г. Рыжкова и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 1. С. 14–16.
2. Стрессоустойчивость как компонент адаптивности личности в экстремальных условиях спортивной деятельности / Г. Г. Уляева и др. // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 1(30). С. 70–73.
3. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена / Л. Г. Уляева и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 14–16.
4. Организация занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Ю. И. Дудкина и др. // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства : XV Всерос. юбилейн. науч.-практ. конф. с международ. участием, посвящ. 55-летию образования МГУСиТ (25 ноября 2021 г.). М. : МГУСиТ, 2021. С. 299–305.
5. Отношение и мотивация современных школьников к занятиям физической культуры / Б. Б. Раднагуруев и др. // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : материалы межвуз. конф. с международ. участием. М. : МПГУ, 2019. С. 184–190.