



Проект «Ментальное здоровье студента-спортсмена»

Как сохранить баланс между учебой, спортом и личной жизнью

Автор идеи: Макунина Ольга Александровна (г. Челябинск)

Актуальность

В настоящее время активно развивается студенческий спорт, в том числе инновационные технологичные виды спорта (фиджитал, киберспорт и др.). Студенты-спортсмены сталкиваются с двойной нагрузкой: академической и спортивной, что повышает риск развития психических расстройств.

Результаты многочисленных научных исследований (в том числе собственных) подтверждают, что на разных этапах подготовки и обучения студенты-спортсмены испытывают тревогу, астению, депрессию и стресс, что негативно сказывается на их общем состоянии и успеваемости. На сегодняшний день есть необходимость в разработке и внедрении мероприятий для поддержания ментального здоровья обучающихся образовательных учреждений, сочетающих учебную и спортивную подготовку.

Особенности жизни студента-спортсмена

- Двойная нагрузка: Учеба + спортивные тренировки и соревнования.
- Постоянный стресс: Сроки сдачи работ, давление тренеров и ожидания от результатов.
- Ограниченное время для отдыха и личной жизни.
- Риск травм: Физические повреждения могут привести к депрессии или тревожности.



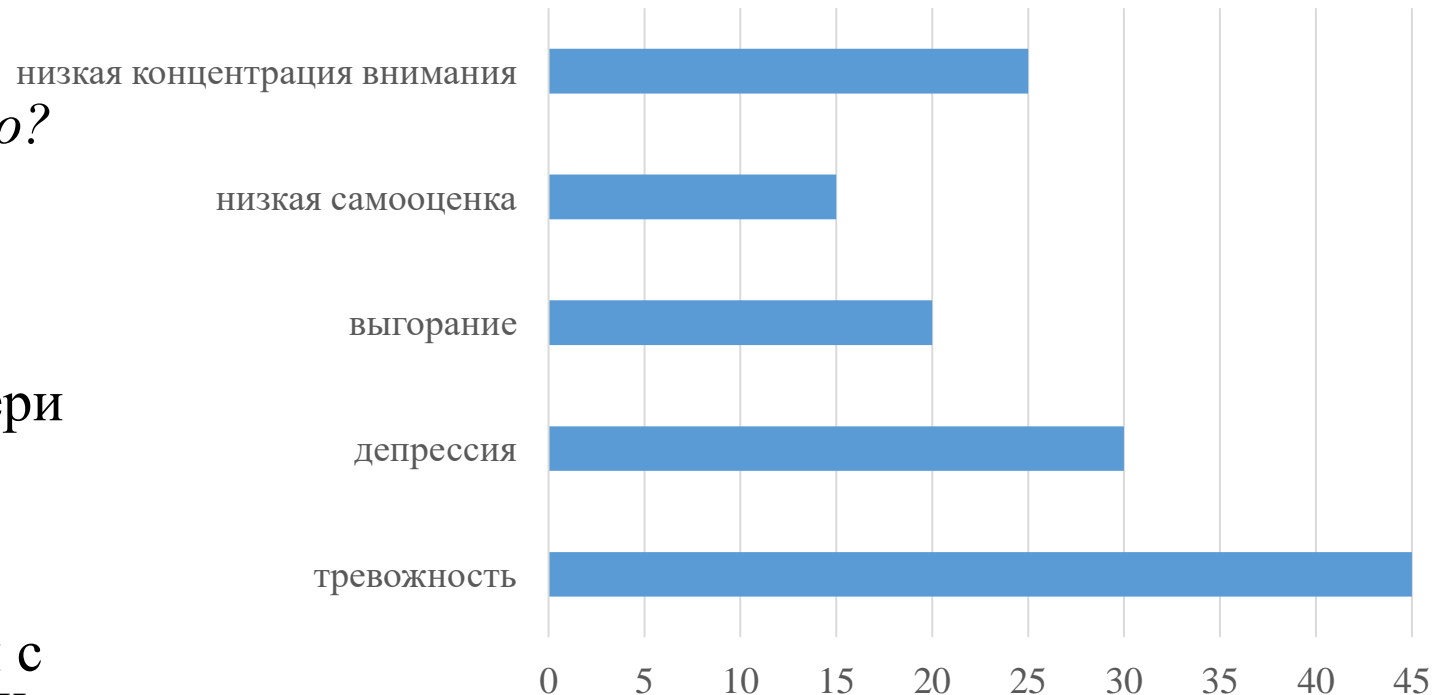
Проблема: как обеспечить баланс между учебой, спортом и отдыхом?

Распространенные проблемы ментального здоровья среди студентов-спортсменов

Распространенность проблем ментального здоровья среди студентов-спортсменов

Какие проблемы возникают чаще всего?

1. Тревожность: Переживания из-за неудач в спорте или учебе.
2. Депрессия: Чувство усталости, потери смысла или мотивации.
3. Выгорание: Эмоциональное и физическое истощение.
4. Низкая самооценка: Сравнение себя с другими спортсменами или студентами.
5. Проблемы с концентрацией: Из-за перегрузки трудно сосредоточиться на задачах.

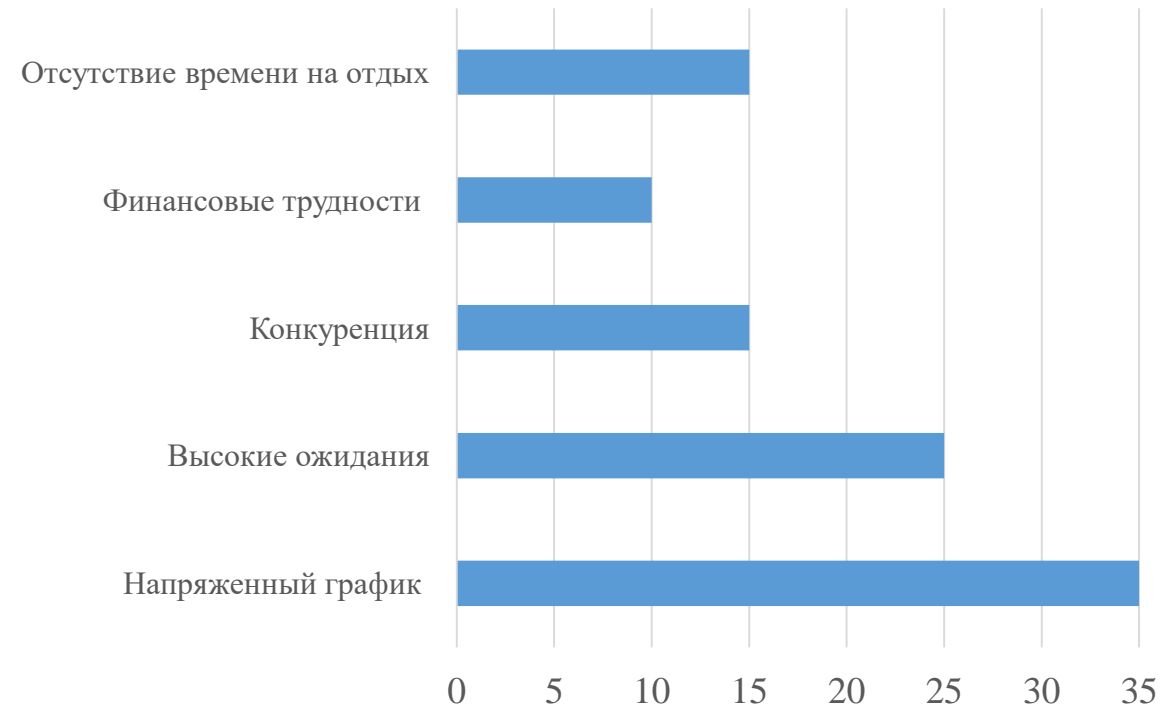


Причины стресса у студентов-спортсменов

Главные источники стресса

- Напряженный график.
- Высокие ожидания от тренеров и преподавателей.
- Конкуренция среди спортсменов.
- Финансовые трудности (если спорт не финансируется полностью).
- Отсутствие времени на хобби и общение с друзьями.

Причины стресса студентов-спортсменов



Цель проекта: создание комплексной программы поддержки ментального здоровья студентов-спортсменов, направленной на профилактику и коррекцию психоэмоциональных расстройств, связанных с высокими физическими нагрузками, соревновательным стрессом и академическими требованиями.

Задачи проекта:

1. Проведение информационно-просветительской кампании среди студентов-спортсменов о важности заботы о своем ментальном здоровье;
2. Организация регулярных консультаций с психологами и специалистами по спортивной медицине;
3. Разработка и внедрение тренингов по управлению стрессом, развитию навыков саморегуляции и преодоления тревоги;
4. Создание благоприятной среды в учебных заведениях для поддержки студентов-спортсменов;
5. Проведение научных исследований по изучению влияния разных видов спорта (в том числе технологичных видов спорта) на ментальное здоровье студенческой молодежи.

Реализация проекта

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап (3 месяца):

- Формирование рабочей группы.
- Разработка концептуальных материалов и плана мероприятий.
- Привлечение партнеров и спонсоров.

2. Реализационный этап (9 месяцев):

- Проведение информационных кампаний и тренингов.
- Организация консультаций с психологами.
- Внедрение профилактических мер в учебные заведения.

3. Завершающий этап (3 месяца):

- Подведение итогов и анализ результатов.
- Публикация отчетов и рекомендаций.
- Планирование дальнейших шагов по поддержке ментального здоровья студентов-спортсменов.

Польза проекта

Предлагаемый проект направлен на создание условий для гармоничного развития личности студента-спортсмена, обеспечивая баланс между физическими нагрузками, учебной деятельностью и психоэмоциональным благополучием.



Помощь в проекте

Ресурсное обеспечение:

1. Кадровые ресурсы: психологи, тренеры, преподаватели.
2. Материально-технические ресурсы: помещения для проведения тренингов и консультаций, оборудование для мониторинга состояния здоровья.
3. Информационные ресурсы: образовательные материалы, веб-платформы для дистанционного обучения.
4. Финансовые ресурсы: бюджет проекта, привлеченные средства от спонсоров и грантов.

Партнерство и сотрудничество:

Проект предполагает активное взаимодействие с учебными заведениями, спортивными организациями, медицинскими учреждениями и общественными объединениями.

Мотивационное обращение

Надеюсь, предлагаемый мной проект будет поддержан и реализован.

Имею опыт проведения масштабных мониторинговых исследований, организации научных, научно-методических конференций, круглых столов.

Поддерживаю научные связи с коллегами вузов России, Казахстана, Беларуси, что позволит провести апробацию и внедрение в вузы, имеющие спортивные команды.

Для меня имеет важно, что мой проект может принести реальную долгосрочную пользу молодому поколению!

Благодарю за внимание!!!

оомакунина@mail.ru

+7-919-351-89-64

С уважением, Макунина Ольга Александровна