

Колосов Григорий Николаевич, старший преподаватель кафедры физической культуры

Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

e - mail: chumpitos@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье исследуется влияние физической активности на психологическое здоровье человека. Рассматриваются особенности долгосрочного влияния спорта на человеческий организм, а также анализируются имеющиеся в научной литературе статистические данные.

Ключевые слова: физическая культура, психологическое состояние, психологическое благополучие, спорт.

Abstract: The article examines the influence of physical activity on the psychological health of a person. The features of the long-term influence of sports on the human body are considered, and the statistical data available in the scientific literature are analyzed.

Keywords: physical culture, psychological state, psychological well-being, sports.

В современном мире невозможно представить гармоничное существование человека без физической активности, поскольку спорт - это не только основа здорового образа жизни, но и один из основополагающих принципов формирования здоровой психики человека. Физическая активность в сочетании с психологическим благополучием человека представляет собой гармонию личности, что позволяет согласовать работу функций психики и ее

процессов наряду с физическим здоровьем человека. Кроме того, занятия спортом способствуют повышению продуктивности деятельности и влияют на поведение индивида. Физическая культура в традиционном понимании выступает как средство не только физического, но и психологического совершенствования человека. Проанализировав некоторые статистические данные, можно сделать вывод о бесспорном влиянии занятий спортом на психическое состояние человека. Этим объясняется актуальность исследования. Цель данной статьи — изучение влияния факторов, определяющих влияние физической культуры на формирование психологического благополучия человека. В работе представлены сведения о положительном влиянии занятий спортом на человека, о причинах и основе данного явления. В связи с этим, сформулируем следующие задачи исследования:

1. Изучить, насколько долгосрочное влияние оказывает физическая культура на организм человека;
2. Выявить основные критерии влияния спорта на психологическое состояние человека;
3. Проанализировать имеющиеся в научной литературе статистические данные.

Прежде всего, необходимо обратиться к терминологии.

По официально признанным данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), под психическим здоровьем следует прежде всего понимать «состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое общество» [6]. Под психологическим благополучием, согласно трактовке кандидата психологических наук Н. Л. Ильиной, следует понимать слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия [3].

Доказано, что наличие регулярных физических нагрузок влияет на химические реакции в организме человека в лучшую сторону, повышая уровень

нейрогормона бета-эндорфина и нормализуя уровень кортизола, который, в свою очередь, отвечает за циркуляцию питательных веществ в организме [5]. Замечено, что физическая активность и спорт помогают не только улучшить общее психическое состояние человека, но и обрести душевное равновесие. Физическая культура помогает усовершенствовать свои личностные навыки и характерные особенности. В частности, регулярное занятие спортом помогает выработать дисциплинированность, способствовать повышению самооценки, минимизировать влияние стресса. Кроме того, занятие спортом способствует удовлетворению некоторых важных социальных потребностей человека, в частности, потребности в игре, коммуникации с другими индивидами, развлечении. Регулярная физическая нагрузка улучшает физическое состояние человека: гибкость, выносливость, улучшает работу легких, печени и сердечно-сосудистой системы. Занятия спортом помогают поддерживать в норме обмен веществ, что способствует положительному влиянию на умственное развитие человека. Кроме того, физические нагрузки оказывают благотворное влияние на развитие таких ценных человеческих качеств, как трудолюбие, выдержка, настойчивость, самообладание.

Известно, что физические нагрузки оказывают колоссальное воздействие на психические функции человека. В частности, психологи выделяют целый комплекс положительных эффектов от регулярных занятий спортом.

Во-первых, физическая активность способствует повышению так называемых не когнитивных навыков - социально-эмоциональная способность думать, чувствовать и вести себя в определенных обстоятельствах, таких как работа в команде, настойчивость, мотивация, самодисциплина, решительность, самоконтроль, дисциплина.

Во-вторых, занятия спортом помогают улучшить свое эмоциональное состояние и уменьшить последствия психологического стресса. Это происходит за счет развития навыков самодисциплины и самоконтроля, которые, в свою очередь, способствуют снижению или вовсе исчезновению негативных эмоций в психоэмоциональном состоянии человека [4].

В-третьих, занятия физической культурой способствуют коммуникации между людьми в процессе выполнения совместных упражнений или спортивной игре. Общение с другими людьми представляет собой один из основополагающих факторов гармоничного психологического развития человека.

Регулярные спортивные тренировки являются отличным методом профилактики нервно-эмоционального выгорания и психофизического утомления, а также способствует повышению работоспособности и продуктивности. Для характеристики влияния физической культуры на эмоциональную устойчивость индивида обратимся к научным исследованиям. Так, ученым, исследовавшим различия устойчивости внимания у людей, регулярно занимающихся спортом, и тех, кто предпочитает не заниматься физической культурой вообще, удалось установить, что сохранять работоспособность в определенный заданный в ходе эксперимента промежуток времени удавалось людям, чья степень разносторонней спортивной подготовки была выше [1].

Особо важным занятием физической культурой представляется для учебного труда студентов, поскольку физические нагрузки способствуют снижению уровня утомления, которое, в свою очередь, характеризуется как последствие длительной и чересчур напряженной работы. Утомление выражается в ощущении усталости, поскольку, являясь своеобразным биологическим сигналом-предупреждением, оно оповещает человека о возможности перенапряжения как всего организма в целом, так и отдельных его органов. Переутомление может вызвать серьезные заболевания нервной системы организма, повлиять на работу сердечно-сосудистой системы и общее самочувствие человека.

Перейдем к рассмотрению статистических данных из научной литературы, наглядно демонстрирующих влияние занятий спортом на психологическое состояние человека.

В частности, обратимся к исследованию ученых-психологов Р. С.

Уэнберга и Д. Гоулда, посвященного изучению положительному психологическому воздействию физических нагрузок на организм человека [7]. Психологи выяснили, что у мужчин и женщин после занятия физической активностью более сорока минут значительно снижается уровень тревожности, а также предотвращается развитие хронического состояния тревоги.

Кроме того, исследователи, опираясь на анализ показателей группы мужчин среднего возраста, которые вели здоровые образ жизни в сочетании с активными физическими тренировками, и мужчин, которые вели малоподвижный образ жизни, выяснили, что у физически активных людей наблюдалось снижение уровня депрессии, что было также неоднократно подтверждено и в других экспериментах.

Еще один фактор, оказавшийся в фокусе внимания исследователей — долгосрочность влияния занятий спортом на человека. Р. С. Уэберг и Д. Гоулд выяснили, что продолжительные физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на организм человека, снижая уровень тревожности, а также возможность развития фобий. Кроме того, физические нагрузки могут быть использованы в качестве вспомогательного лечения при борьбе с депрессией, снижая уровень различных показателей стресса: нервно-мышечного напряжения и уровня некоторых гормонов, отвечающих за стресс и нервозность.

Российские исследователи И. Д. Белая и С. Д. Мишнева, фокусируя внимание на рассмотрении влияния занятий физической культурой на психическое здоровье студентов, на основании проведенного эксперимента с участием студентов Уральского Государственного Университета Путей Сообщения делают вывод о положительном влиянии спорта на эмоциональное состояние человека [1]. В частности, исследователи разделили студентов на две группы, участники одной из которых занимались физической культурой как в стенах университета в рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», так и дополнительно в тренажерном зале. Вторая группа обучающихся не занималась дополнительно физической активностью вне университета.

Подводя итоги эксперимента, ученые выяснили, что студенты группы, которая занималась спортом дополнительно, отмечали повышение стрессоустойчивости, снижение уровня раздражительности и развитие самодисциплины. Кроме того, участники эксперимента отметили, что физическая активность простимулировала рост мотивации к погружению в учебный процесс, а также повысила уровень концентрации при выполнении учебных задач. Вторая группа студентов, которая не занималась спортом вне стен университета, показала высокий уровень стресса и раздражительности, а также отмечала проблемы со сном, общую усталость и снижение работоспособности.

Согласно исследованию американского ученого М. Л. Сачса, положительное влияние на эмоциональное состояние оказывает занятие бегом при соблюдении нескольких факторов [8]. В частности, дистанция для забега должна быть длинной — минимум 6 миль или больше — а продолжительность бега не должна быть менее тридцати минут в удобном для человека темпе. Проведя опрос среди участников эксперимента, М. Л. Сачс установил, что продолжительный бег способствует повышению настроения, эмоциональному удовлетворению и развитию дисциплинированности.

Таким образом, занятия физической культурой благоприятно влияют на психологическое состояние человека, развивая самодисциплину, выносливость, способствуя снижению уровня стресса и раздражительности, а также формированию хорошего настроения и работоспособности.

Библиографический список:

1. Белая, И. Д. Влияние занятий физической культурой на психическое состояние студента / И. Д. Белая, С. Д. Мишнева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2017. - С. 221-224.

2. Еременко, В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Том 8, № 3 (28). – С. 353–355.
3. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. — 2010. — №12 (70). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka> (дата обращения: 28.05.2023).
4. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127. URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (дата обращения: 28.05.2023)
5. Косарева Н. В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // БГУ, Каф. Физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю. И. Масловская (отв. ред.) и др.] — Минск : БГУ, 2021. — С. 85—88.
6. Психическое здоровье. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. – Дата обращения: 28.08. 2023.
7. Уэнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 229 с.
8. Sachs M. L. On the trail of the runner’s high – a descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.