

## ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК РЕГУЛЯТОРНЫЙ ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ИНДИВИДА

**В. В. Зотин, М. Н. Антоненко, А. Г. Джанджугазян**

*Сибирский государственный университет им. Решетнева, г. Красноярск, Россия,  
e-mail: artashesd@mail.ru*

По мнению автора, здоровье человека обуславливается благополучием не только со стороны физического, но и психического аспектов жизнедеятельности. В статье представлены материалы, свидетельствующие о положительном влиянии физической нагрузки на психологическое состояние человека.

In the author's opinion, human health is conditioned by well-being not only on the part of the physical, but also on the mental aspects of life. The article presents materials that testify to the positive effect of physical exertion on a person's psychological state.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие; физическая нагрузка; психическое состояние.

**Keywords:** psychological well-being; physical activity; mental state.

Термин психологическое благополучие представляет собой слаженную работу функций психики и ее процессов, гармонию личности, целостность и внутреннее равновесие. Именно оно (психологическое благополучие) влияет на состояние психики человека, его поведение, продуктивность выполняемой деятельности, межличностное взаимодействие и т. д. Существует множество способов, позволяющих воздействовать на состояние психики человека, в том числе и на его настроение. Физическая культура, в данном случае, выступает как один из факторов, регулирующих эти составляющие человеческой сущности, что и формирует психологическое благополучие.

Как правило, под физической культурой подразумевают средство развития исключительно физических качеств человека, но при этом физическая нагрузка способна оказывать значительное влияние и психическое состояние человека. Следовательно, нивелируя, направленность, интенсивность и продолжительность выполняемых физических упражнений можно, так или иначе, корректировать психические процессы, состояния и свойства индивида. Выполнение некоторых двигательных актов способно вызывать специфичные психические состояния: снижение психоэмоционального напряжения, улучшение настроения, умственной работоспособности и т. д.

В качестве подтверждения вышеизложенных фактов служат многочисленные исследования американских авторов, изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека.

Дифференцированная по направленности и продолжительности физическая нагрузка может давать разный временной эффект. Так называемый «срочный эффект» обусловлен отдельным циклом физической нагрузки. Анализ данного эффекта позволяет оценить психическое состояние непосредственно после

физической нагрузки (например, одним из таких эффектов является снижения состояния тревожности).

В другом эксперименте ученые изучали показатели уровня тревожности у мужчин и женщин до и после аэробной физической нагрузки, продолжительность которой составляла 45 мин. В результате у всех испытуемых отмечалось значительное снижение уровня тревожности непосредственно в постнагрузочный период не зависимо от половой принадлежности. После 4–6 часов уровень тревожности у участников эксперимента изменялся до исходных (первоначальных) показателей. Рассматриваемые данные подтверждают возможность снижения уровня тревожности и предотвращения развития состояний хронической тревожности благодаря регулярным физическим нагрузкам.

Кроме того, психологи изучали долгосрочное влияние физических нагрузок на организм человека. Подобные исследования в большинстве случаев были направлены на изучение изменений состояния тревоги и депрессии в течение продолжительного промежутка времени.

Испытуемых произвольно разделили на три группы:

I группа, выполняющая высокие по интенсивности аэробные упражнения;

II группа, выполняющая аэробные упражнения средней интенсивности;

III группа, выполняющая силовые упражнения и упражнения на растягивание.

Во всех трех группах проводилось одинаковое количество занятий – 4 занятия в неделю. Наблюдение проводилось в течение 10 недель. В ходе данного исследования было выявлено, что у испытуемых второй группы снизился уровень тревожности, чего не наблюдалось в двух других группах. Это свидетельствует об отрицательном воздействии высоких физических нагрузок, способных приводить к дисгармоничному функционированию психологических состояний человека.

В связи с рассмотренным положительным влиянием физической нагрузки на психологическое состояние и благополучие человека возникает логичный вопрос: почему же зная такое благотворное влияние физической нагрузки на психологическую составляющую сущности человека, большая часть людей пренебрежительно относится к своему здоровью и безынициативно – к занятиям физической культурой и спортом?

Так подавляющее большинство студентов относится к своему физическому здоровью без должного внимания. Как правило, они не видят и не осознают взаимозависимости физического и психического здоровья. К своему физическому здоровью и юношей и девушки относятся с одинаковым пониманием. Студенты ограничиваются двумя-тремя фразами, при описании своего состояния, и общими фразами о том, как и каким образом можно поддерживать и сохранять физическое здоровье (правильно питаться, заниматься физической культурой, спать достаточное количество времени, не курить и т. п.). Подобное отношение к своему психофизическому здоровью объясняется недостаточностью знаний студентов о пользе физической культуры, о ее положительном влиянии на состояние психики, недостаточностью знаний в применении навыков укрепления здоровья посредством физической активности и т. д.

Таким образом, очевидно, стремление к психологическому благополучию является необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности человека. Критические нарушения данной сферы жизнедеятельности человека способны привести к изменениям в его привычном образе жизни, создать проблемы формирования и организации межличностных отношений, вызвать дисбаланс индивида с окружающим миром, развить предпосылки к профессиональной недееспособности (профессиональному выгоранию) и др. Физическая культура – мощный регулятор психического состояния человека.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н. Физическая культура глазами студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 1 (59). С. 31–34.
2. Зотин В. В., Дьяченко А. И. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сб. тр. науч.-практ. конф. Томск, 2016. С.41–44
3. Ильина Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление : материалы круглого стола с междунар. участием. СПб., 2009. С. 119–124.
4. Morgan W. P., Goldson S. E. Exercise and mental health. Washington. DC : Hemisphere. 1987.
5. Уэнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 229 с.