

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА

Косарева Наталья Витальевна, факультет философии и социальных наук, 3 курс,

Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск

Научный руководитель: Подоляко Т. С., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ

С введением дистанционных форм работы в различные сферы жизнедеятельности молодые люди стали меньше уделять внимания физическим упражнениям и своей активности в течение дня. В рамках данной работы объясняется важность занятий физическими упражнениями для здоровья человека, а также показаны положительные стороны влияния физических нагрузок на деятельность человека и его психологическое состояние.

With the introduction of remote forms of work in various spheres of life, people began to pay less attention to physical exercise and their activity during the day. In the framework of this work, the importance of physical exercise for human health is explained, as well as the positive aspects of the influence of physical activity on the activity of a person and his psychological state are shown.

Ключевые слова: психологическое благополучие; психологическое здоровье; спорт; физическая культура; физические упражнения.

Keywords: psychological well-being; psychological health; sports; physical culture; physical exercises.

Введение. Аргументы в пользу физических упражнений и физического здоровья в настоящее время широко признаются медицинскими авторитетами во всем мире. Сидячий образ жизни удваивает риск заболеваемости смертности от ишемической болезни сердца и инсульта. Кроме того, считается, что низкий уровень активности является основной причиной ожирения и приводит к росту заболеваемости диабетом и некоторыми видами рака. В последнее время растет интерес к роли физической активности в профилактике и лечении проблем психического здоровья [6].

По определению ВОЗ, психическое здоровье — «это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества» [5]. Под психологическим благополучием «понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия» [2, с. 69]. За душевное состояние каждого человека отвечают эндорфины, основным из которых является бета-эндорфин. Этот нейрогормон оказывает противошоковый, обезболивающий и антистрессовый эффект. Кроме того, существенное влияние оказывает кортизол, который мобилизует пита-

тельные вещества. Повысить уровень данных нейрогормонов можно с помощью физических нагрузок, что, в свою очередь, улучшает психическое состояние человека и помогает обрести душевное равновесие. Таким образом, физическая активность и спорт представляют собой универсальные средства борьбы с тревожными расстройствами и депрессиями [3]. Физические упражнения не только изменяют химические реакции в организме в лучшую сторону, но и способствуют повышению самооценки, минимизации влияния стресса [4]. Спорт влияет на жизненно значимые стороны индивида, которые формируются в процессе жизни под воздействием воспитания, обучения, деятельности и окружающей среды. Посредством физической культуры могут удовлетворяться социальные потребности в игре, общении, развлечении [1]. Кроме того, физические упражнения помогают предотвратить эмоциональное выгорание [7].

В целом, с точки зрения психологии, существует четыре основных положительных эффекта физических упражнений: а) физические упражнения могут помочь развитию некогнитивных факторов, которые способствуют повышению уверенности в себе, развитию ответственности и коллективизма. Происходит формирование таких личностных качеств, как настойчивость, решительность, самоконтроль, независимость и т. д. б) Физические упражнения могут улучшить эмоциональную жизнь и уменьшить психологический стресс. В физических упражнениях самодисциплина может смягчить плохие эмоции; с) физические упражнения помогают в выстраивании хороших отношений. Коллективные виды спорта требуют от людей устранения барьеров, настороженности в общении, а также способствуют формированию взаимопонимания; д) физические упражнения могут вызвать чувство насыщенности и удовлетворения [8].

Целью нашего исследования является выявление влияния физической культуры на психологическое благополучие человека. Достижение исследовательской цели представляется нам возможным при решении следующих **задач**:

1. Раскрыть феномен «психологическое благополучие».
2. Охарактеризовать влияние физической культуры на психологическое благополучие человека.
3. Выявить влияние физической культуры на психологическое благополучие человека.

Методика исследования. Анкетный опрос студенческой молодежи. С целью выявления влияния физической культуры на психологическое благополучие мы провели исследование, выборку которого составили студенты 3-го курса факультета философии и социальных наук. Всего в исследовании приняло участие 76 человек.

Результаты исследования. Нами было установлено, что при дистанционной форме обучения 69,7 % учащихся самостоятельно занимались физическими упражнениями. При этом частота выполнения студентами физических упражнений в течение недели представлена следующим образом: 1–2 раза в неделю занимались 19 человек (34,5 %); 3–4 раза в неделю занимались 27 человек (49,1 %); 5–6 раз в неделю занимались 7 человек (12,7 %) и каждый день занимались 2 человека (3,6 %). На вопрос «Как Вы оцениваете изменение Вашего самочувствия после выполнения физических упражнений?» 9 респондентов ответили,

что их самочувствие значительно улучшилось; 26 респондентов ответили, что их самочувствие улучшилось, но незначительно; 15 респондентов не заметили каких-либо изменений; 4 респондента отметили, что их самочувствие ухудшилось; 2 респондента ответили, что их самочувствие значительно ухудшилось (рисунок 1). Соотношение оценок относительно изменений эмоционального состояния и физического можно увидеть на рисунке 2.

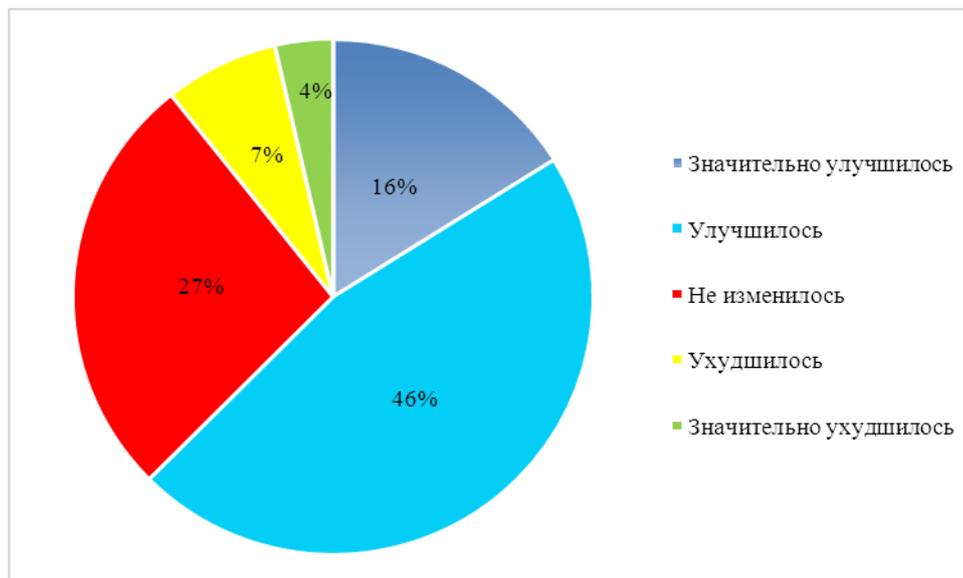


Рисунок 1 – Оценка испытуемыми своего самочувствия после выполнения физических упражнений

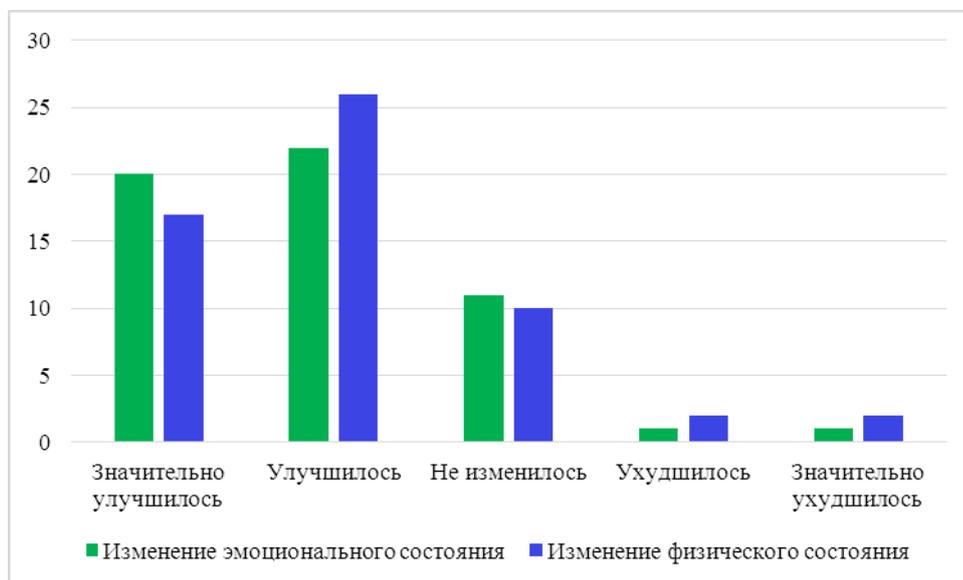


Рисунок 2 – Оценка изменений эмоционального и физического состояний после выполнения физических упражнений

Анализируя полученные данные, мы можем сказать, что физическая культура положительно влияет на психологическое благополучие человека. Наличие ответов об ухудшении самочувствия можно, предположительно, связать с неправильной техникой выполнения физических упражнений, что впоследствии привело к дискомфортным ощущениям, а это повлияло на эмоциональный фон.

В заключении можно сказать, что стремление к психологическому благополучию – это важное условие нормальной и активной жизнедеятельности человека. Физическая культура представляет собой мощный регулятор наших психических состояний [2]. Таким образом, изучение данной темы помогает определить влияние физической культуры на психологическое благополучие людей, а также ее роль в процессе формирования здоровой гармонично развитой личности.

Выводы. 1. Анкетный опрос показал, что при дистанционной форме обучения только 69,7 % студентов самостоятельно занимались физическими упражнениями. 1–2 раза в неделю занимались – 19 человек (34,5 %); 3–4 раза в неделю занимались – 27 человек (49,1 %); 5–6 раз в неделю занимались 7 человек (12,7 %) и ежедневно занимались 2 человека, что составило 3,6 % от общего количества занимающихся.

2. Самочувствие значительно улучшилось у 16 % студенческой молодежи, 46 % респондентов ответили, что их самочувствие улучшилось, но незначительно, 25 % респондентов не заметили каких-либо изменений, 7,6 % респондента отметили, что их самочувствие ухудшилось. Значительно ухудшилось самочувствие у 4 % исследуемых.

3. Физическая культура, проводимая на практике, является активным отдыхом для студентов, после их умственной работоспособности и в большей степени влияет на психическое состояние, чем на дистанционном обучении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.
2. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки. – 2010. – №12 (70). – С. 69–74.
3. Левин, П. В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека / П. В. Левин // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры : сб. материалов науч.-метод. конф., Рязань, 21–22 марта 2019 г. / Академия ФСИИ России ; редкол.: О. В. Имамбаева [и др.]. – Рязань, 2019. – С. 209–213.
4. Максимова, Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е. Н. Левин, А. Е. Алексеенко // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2019. – № 4 (29). – С. 73–76.
5. Психическое здоровье. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. – Дата доступа: 16.03.2021.
6. Fox, K. The influence of physical activity on mental well-being / K. Fox // Public Health Nutrition. – 1999. – № 2 (3а). – P. 411–418.
7. Gao, X. Influence of physical exercise on physical and mental health of teachers / X. Gao, Y. Yin // Revista Argentina de ClinicaPsicologica. – 2020. – Vol. 29, № 1. – P. 583–589.
8. Qu, X. Empirical analysis of the influence of physical exercise on psychological stress of college students / X. Qu // Revista Argentina de ClinicaPsicologica. – 2020. – Vol. 29, № 2. – P. 1443–1451.