



УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**Бочкарев Антон Павлович**

студент 2 курса СамГТУ

Филюшкина Елена Владимировна

доцент, кафедра “Физическое воспитание и спорт”

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Целью данного исследования было изучить связь между физической культурой и психическим здоровьем человека, а также выяснить, как физическая культура может помочь людям с различными психическими расстройствами. Физическая активность и здоровый образ жизни стали одной из главных тенденций современного общества. Мы все понимаем важность поддержания формы и заботы о своем теле, но не менее важное значение имеет и психическое здоровье.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, спорт, наука.

Вводная часть

Влияние физической культуры на психическое здоровье человека очевидно. Под психическим здоровьем понимается состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Укрепление собственного здоровья является, несомненно, долгом каждого человека в первую очередь перед самим собой. К тому же, большинство специалистов в области вопросов здоровья утверждают, что физическая культура и поддержание здорового образа жизни могут обеспечить отсутствие заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой.

Физическая культура и психическое здоровье человека очень тесно связаны. Человеческий организм состоит из органов и систем, которые взаимодействуют между собой. Физические упражнения, спорт и активный образ жизни оказывают положительное воздействие на организм и могут значительно улучшить психическое состояние человека. Во-первых, регулярные занятия физической культурой увеличивают выработку гормона счастья - эндорфинов. Этот гормон дарит радость и ощущение легкости, а также обладает способностью уменьшать боль, снижать температуру тела, оказывает противовоспалительное действие. Во



время тренировок увеличивается его выработка, что обеспечивает положительный эффект на здоровье человека.

Во-вторых, физические упражнения помогают снижать уровень стресса и тревожности. После тяжелого рабочего дня или завершения нескольких занятий спортом человек чувствует облегчение и расслабление, что значительно снижает уровень тревоги и напряжения.

В-третьих, регулярные занятия физической культурой помогают улучшить качество сна. Физические нагрузки устраняют накопленное напряжение в мышцах и возбуждение в нервной системе, что позволяет лучше расслабиться и получить более качественный сон. Это, в свою очередь, положительно сказывается на психическом здоровье человека.

В целом физическая культура оказывает сильное воздействие на психическое здоровье человека. Регулярные занятия спортом и активный образ жизни могут помочь справиться с депрессией, тревогой и стрессом, повысить уровень самооценки, настроения и бодрости на протяжении всего дня. Привитие здоровых привычек современной молодежи обеспечит здоровье будущих специалистов и руководителей, здоровье молодых семей, здоровье следующих поколений и здоровье страны.

Опираясь на исследования большинства авторов, рассматривающих связь здоровья человека с личностными особенностями, в качестве одного из главных факторов риска выделяют тревожность. Для тревожного человека характерен когнитивный стиль, сопровождающийся заниженной оценкой собственных сил и преувеличением трудностей (тревожная диада по А. Бекку). Кроме того, высокая тревожность обуславливает снижение уровня притязаний личности, самооценки, решительности, уверенности в себе, выступая фактором риска для психологического здоровья.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, серьезные проблемы со здоровьем приводят и к изменению психологического здоровья, эмоционального состояния, отношений с окружающими, изменению системы ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела). Регулярные занятия спортом также оказывают неоспоримое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний. Влияние физической культуры не только распространяется на физиологическое и психологическое здоровье, но и является одним из факторов, формирующим характер и способствующим становлению полноценной личности. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, целеустремленность - это те качества, которые мечтает развить в себе каждый человек и развить которые помогает спорт. Регулярная физическая активность улучшает метаболические процессы, снижает риск развития сердечной недостаточности, повышает общую выживаемость индивида. Такая физическая культура быстро развивается и помогает многим людям, имеющим ограничения в



здоровье, участвовать в спортивной деятельности.

В процессе исследования, для получения информации использовалось онлайн анкетирование, с последующей оценкой результатов. Целью исследования было определить, оказывают ли занятия физической культурой на психическое состояние человека. Всего приняло участие 70 человек. Анализ исследуемых позволил получить материал для организации дальнейшего исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Подтвердим все вышесказанные слова результатами проведенного опроса.

Участникам анкетирования был задан такой вопрос: «Как часто вы испытываете стресс?» 40 респондентов ответили, что очень часто сталкиваются с тревогой. «Иногда» ответило 22 человека. 8 респондентов ответили, что очень редко сталкиваются с подобным. Следующий вопрос был такой: «Влияет ли физическая активность на Ваше психическое состояние?» 90% опрошенных (63 человека) дали положительный ответ. Свой ответ каждый прокомментировал тем, что после физической нагрузки наступает стадия эмоционального подъёма; у 10% (7 человек) эмоциональное состояние остаётся на прежнем уровне, либо появляется состояние апатии и полного безразличия.

С помощью сравнительного анализа показателей физического и психического состояний было выявлено, что высокий уровень переживания зависит от уровня физической подготовленности. Таким образом, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня стресса, что в дальнейшем будет способствовать созданию гармонично развитой личности.

Также было выяснено, что существует связь между физическими нагрузками и эмоциональным состоянием человека. Мы можем наблюдать, что у большинства респондентов улучшается эмоциональное состояние после физической нагрузки. Существуют различные мнения относительно влияния на человека физических нагрузок и эмоциональных стрессов. С одной стороны, выделяется их позитивная роль как средства подготовки к трудностям. В доказательство приводятся сведения о том, что регулярно тренирующиеся люди наиболее социально адаптированы и устойчивы к стрессу, чем не тренирующиеся. Помимо этого, физические нагрузки прививают некоторые личностные качества, они развивают человека, формируют характеристики, необходимые при интеллектуальном развитии человека. С другой стороны, существуют данные о том, что часть людей сознательно избегают регулярных физических нагрузок, считая их неприятными.

Результаты исследования подтверждают, что физическая культура оказывает положительное влияние на психическое состояние людей. Улучшение самочувствия, снижение утомляемости и тревожности являются важными факторами для поддержания эмоционального



благополучия. Кроме того, физическая культура может способствовать снижению реактивной тревоги, что особенно важно для людей, испытывающих повышенную тревожность. Это позволяет использовать физическую культуру как средство оптимизации эмоционального состояния и повышения общего самочувствия у людей. Единичные занятия могут принести значительные результаты, поэтому важно включать физическую культуру в режим дня. Кроме того, физическая активность может помочь справиться со стрессом и улучшить настроение.

ВЫВОДЫ

Оценивая результаты исследования, можно сделать вывод о том, что систематические и постоянные занятия физической культурой положительно влияют на психологию человека. Физические нагрузки позволяют повысить иммунитет человека, снизить на минимум душевные переживания, наладить режим, позволяет поверить в себя и в свои силы.

Постоянные тренировки помогают избавляться от нагрузок, накопленных за день. Самое главное то, что физическая культура является профилактикой от всех болезней, помогает не только в лечении, но и в избавлении от недугов в организме. Чтобы оставаться в балансе с собой, не стоит забывать о ежедневных физических нагрузках, которые будут более действенными, нежели лекарственные препараты. Регулярные физические нагрузки также способствуют улучшению когнитивных функций и общей продуктивности.

Важно отметить, что каждый человек уникален и может иметь индивидуальную реакцию на физическую активность. Некоторым людям может быть сложно начать заниматься спортом или поддерживать регулярные тренировки из-за различных факторов, таких как здоровье, расписание или мотивация. В таких случаях важно найти альтернативные способы поддержания психологического благополучия, такие как медитация, йога или другие виды релаксации. В целом, физическая активность играет важную роль в поддержании психологического состояния.

Список литературы:

1. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. - 2019. - № 5. - С. 171-177.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.И. Дубровский. - Изд. 2-е доп. - Москва : Владос. - 2002. - 512 с.
3. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 7 (209). - С. 321-327.
4. Тихонова В.А. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры:



на примере формирования здорового образа жизни студента / В.А. Тихонова, А.М. Данилова // Наука через призму времени. - 2019. - № 6 (27). - С. 169-172.

5. Ситникова А.Е. Влияние физической культуры на здоровье человека / А.Е. Ситникова, И.Ю. Головинова // Наука-2020. - 2022. - № 7 (61). - С. 207-211.