

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

Н.Ш. Казымова

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния физической активности на психологическое состояние человека. Актуальность темы заключается в том, что человек, погружаясь в свой повседневный уклад жизни, совершенно забывает про свое физическое и психологическое здоровье, тем самым усугубляя свое эмоциональное состояние. По мнению специалистов, чтобы избежать подобной ситуации, необходимо уделять себе немного времени, например, добавив в свой рацион физическую культуру и спорт. Такая деятельность полезна не только для физического, но и для морального, психоэмоционального состояния человека. Также она влияет и на формирование характера личности и помогает выявить его индивидуальные качества. В настоящее время все больше молодежи подвергается депрессивному и тревожному состоянию в связи с влиянием различных факторов, таких как: социальные, экономические, политические и др. Поэтому спорт и физическая активность помогают отвлечься от негативных эмоций, способствуют развитию волевых качеств, учат правильно ставить цели и достигать их, при этом все эти действия сопровождаются улучшением физического здоровья. Наряду с этим была проанализирована динамика развития спорта и вовлеченность населения России в физическую культуру в целом. В результате чего было выяснено, что за последние годы численность людей, занимающихся самостоятельно физической культурой и спортом, значительно выросла. Все данные были получены на основании официальных статистических данных Российской Федерации и теоретических аспектов в области психологии и психотерапии, физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психология, психологическое состояние человека, психологическое здоровье

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON HUMAN PSYCHOLOGY

N. Kazymova

Abstract. The article researches the problem of the influence of physical activity on the psychological state of a person. The relevance of the topic lies in the fact that a person, immersing himself in his daily way of life, completely forgets about his physical and psychological health, thereby aggravating his emotional state. According to experts, to avoid such a situation, you need to give yourself some time, for example, by adding physical culture and sports to your ration. Such activities are useful not only for the physical, but also for the moral and psycho-emotional state of a person. It also affects the formation of the character of a person and helps to identify his individual qualities. Nowadays, more and more young people are exposed to depressive and anxious state due to various factors such as: social, economic, political and others. Therefore, sport and physical activity help to

distract from negative emotions, promote the development of volitional qualities, teach to set goals and achieve them correctly, and all these actions are accompanied by the improvement of physical health. At the same time, the dynamics of sports development and involvement of the Russian population in physical culture in general were analyzed. As a result of which it was found out that in recent years the number of people engaged in physical culture and sports on their own has increased significantly. All data were obtained on the basis of official statistical data of the Russian Federation and theoretical aspects in the field of psychology and psychotherapy, physical education and sport.

Keywords: *physical culture, sport, psychology, human psychological state, psychological health*

В современном обществе каждый человек сталкивается с повседневной рутинной, где многие люди игнорируют физическую активность, что негативно сказывается на их самочувствии. Во многих случаях у людей снижается стрессоустойчивость, повышаются тревожность и раздражительность. Они постоянно устают, чувствуют себя вялыми и лишенными энергии, что в конечном итоге может стать причиной эмоционального истощения. Чтобы избежать подобных последствий, рекомендуется разнообразить жизнь и добавить в нее хотя бы небольшую часть спорта и физической активности.

Конечно же, есть и другие методы снятия стресса и напряженности, но не все они также эффективно влияют на состояние человека, как спорт. Ведь регулярные и систематические тренировки позволяют не только улучшить и укрепить здоровье, но и сформировать в человеке те качества, которые ему необходимы при адаптации и коммуникации в обществе. Занятия спортом дают возможность более спокойно и легко переносить стресс и тревогу, избавиться от ненужных и дурных мыслей и двигаться в правильном направлении [2].

Во время активных тренировок совершенствуется функции памяти. Это связано с высвобождением эндорфинов, которые стимулируют нервную систему, улучшают концентрацию и помогают сосредоточить внимание на текущей задаче. Вследствие чего спорт становится не просто хобби, а образом жизни, который способствует приобретению уверенности в себе. Регулярные упражнения и тренировки становятся обыденными действиями, что придает человеку ощущение уверенности на каждый день. Такой образ жизни позволяет человеку почувствовать в себе легкость и умиротворение. Благодаря физическим нагрузкам значительно улучшается и качество сна, который обеспечивает отличный отдых для организма.

Спорт не только положительно влияет на здоровье человека, но имеет и другие преимущества. Регулярные тренировки, помимо развития физической силы, способствуют формированию сильного волевого характера, настойчивости и стремления к достижению поставленных целей. Спорт во многом воспитывает дисциплину, выносливость и упорство, улучшает способность преодолевать трудные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Более того, тренировки способствуют управлению эмоциями, а также развитию навыков саморегуляции, которые могут быть полезными во всех аспектах нашей жизни [4].

Физическая культура обычно рассматривается исключительно с точки зрения ее физиологических преимуществ, в то время как она также играет важную роль и в психологическом аспекте. При движении у человека формируются определенные

психологические процессы, происходящие внутри нашего организма. Это помогает нам снизить излишнее напряжение, снять стресс и чрезмерную усталость [1].

Однако следует помнить, что физическая активность является своего рода нагрузкой на организм человека. Во время тренировок уходят тревожные мысли и все действия направлены на выполнения физического упражнения. Но если же человек страдает серьезными психологическими заболеваниями, важно проконсультироваться с врачом-психотерапевтом, прежде чем принимать меры о физической реабилитации. При занятии спортом важно не перегружать себя интенсивными тренировками, ведь физическая нагрузка должна быть индивидуально составлена для каждого человека. Важно помнить, что значимые результаты достигаются постепенно, поэтому не стоит ожидать мгновенных перемен. Только регулярная физическая активность и терпение помогут достичь успеха.

Когда человек начинает заниматься спортом, возникает особый интерес к жизни, сопровождающийся яркими и глубокими впечатлениями, которые положительно влияют на внутреннее состояние человека. Данный процесс совершенствует такие качества, как работоспособность, чувство достижения и чувство собственного превосходства. У каждого человека разные предпочтения в спорте, кто-то использует боевые искусства для снятия агрессии и стресса, в то время как некоторые занимаются более спокойными физическими упражнениями, так называемые йога, пилатес, стретчинг, они позволяют организму полностью расслабиться и привести мысли в порядок. Можно сказать, что спорт – это многофункциональный инструмент, предназначенный не только в целях физического оздоровления, но и для психологического [5].

Рост активности жителей России в физической культуре и спорте является реальностью, неоспоримой на основе исследования центра социальных исследований «Платформа» по совместительству с Министерством спорта Российской Федерации [6]. В последние годы наблюдается значительный тренд – все больше людей предпочитают самостоятельные тренировки. В настоящее время наиболее распространёнными видами занятий стали утренняя или вечерняя пробежка, ее процентное соотношение составляет 24% от занимающихся физкультурой, а также плавание, которое выбрано у 16% респондентов. Не отстает от них и фитнес, который предпочитают около 14% опрошенных, среди них большое количество составляют именно женщины. Данная тенденция связана с тем, что фитнес наиболее ярко и плодотворно влияет на женский организм, помогает сбросить лишний вес, подтянуть тело и прийти в хорошую физическую форму, что немаловажно для современных девушек, при этом значительно улучшается и психическое здоровье. Лечебная физическая культура и оздоровительная гимнастика, тяжелая атлетика и командные игры также имеют своих поклонников, заняв 11% и 13% соответственно. Необходимо отметить, регулярные занятия командными видами спорта имеют положительное влияние на расширение коммуникативных навыков человека. Они способствуют развитию общительности, творческого мышления и способности принимать самостоятельные решения. Кроме того, игра в команде помогает формированию чувства долга и ответственности перед товарищами и коллегами. Индивид, который активно участвует в командных спортивных играх, приобретает навыки эмпатии и заботы о других. Все данные исследования наглядно отображены на рисунке 1.

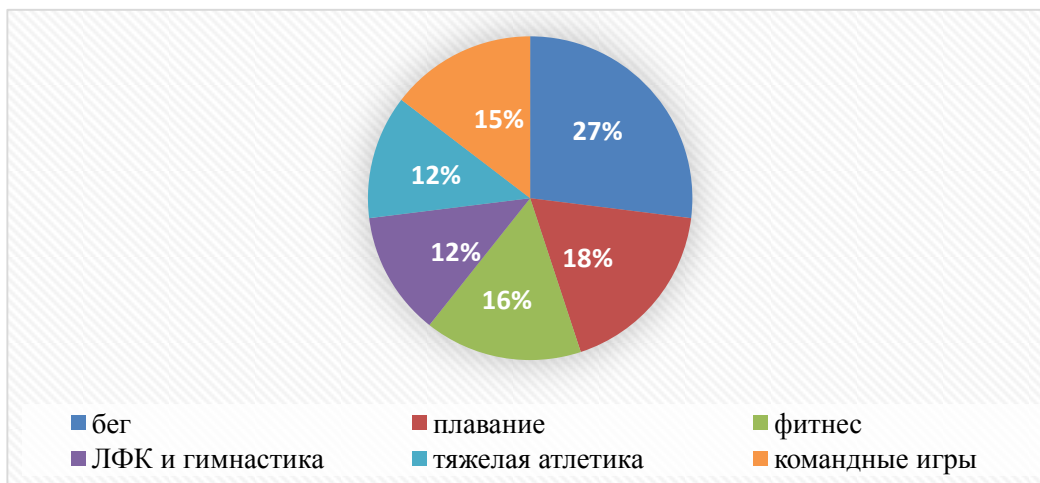


Рисунок 1 – Процентное соотношение популярных видов спорта на 2023 г.

Практика спорта приносит неопишущую уверенность в своих способностях и личной ценности. Каждому человеку непременно хочется проанализировать и понять свои возможности. Прекрасные спортивные результаты способны привести к подъему самооценки, повлиять на волевые качества и направления в поисках цели, привести к насыщенности, качественности и конструктивности человеческой деятельности.

Участие в спортивной деятельности играет ключевую роль в развитии интеллектуальных способностей человека. При этом не стоит недооценивать важность построения спортивных стратегий и тактик, совершенствование технических навыков в спорте, контроля эмоций и быстрого принятия решений. Все эти аспекты способствуют развитию умения мыслить глубоко, расширенно, а также активно исследовать окружающую действительность. Отметим также, что коммуникация в сфере физической культуры играет значительную роль в стимулировании познавательной активности [3].

Таким образом, за последнее время спорт развивается все более сложными и умными подходами, что делает его еще более интересным. Вместе с этим мы также наблюдаем рост активного интереса к спорту. Это свидетельствует о том, что физкультура и спорт играют все более значимую роль в формировании личностных качеств человека. Также стоит отметить, что регулярное и постоянное занятие физической культурой благотворно влияет на психологическое состояние человека. Физическая активность способствует укреплению иммунной системы, возобновлению правильного распорядка дня и избавлению стресса и бессонницы, а также помогает развить веру в себя и в свои возможности. Ежедневные упражнения позволяют избавиться от накопившейся напряженности за день. Особенно важно то, что спорт является профилактической деятельностью различных заболеваний и помогает не только в их лечении, но и в их предотвращении. Поэтому, если мы хотим сохранить гармонию с самим собой, необходимо помнить о ежедневной физической активности, которая докажет свою эффективность даже сильнее любых медикаментов.

Список литературы:

1. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 353-355.
2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки. – 2020. – № 12. – С. 69-74.
3. Левин П.В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры. – 2019. – С. 209-213.
4. Максимова Е.Н. Физическая активность и психическое состояние человека // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2019. – № 4. – С. 73-76.
5. Влияние спорта на психологическое состояние человека. – URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (дата обращения: 06.02.2024).
6. Официальный сайт Центра Стратегических Исследований (ЦСИ) «Платформа 21». – URL: <http://platformaxxi.org/> (дата обращения 06.02.2024)

References:

1. Eremenko V.N. (2019) The role of physical culture in human life [*Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni cheloveka*] – P. 353-355.
2. Ilyina N.L. (2020) Influence of physical culture on the psychological well-being of a person [*Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psikhologicheskoe blagopoluchie cheloveka*] – P. 69-74.
3. Levin P.V. (2019) Influence of physical culture on the psychological state of a person [*Vliyanie fizicheskoy kul'tury na psikhologicheskoe sostoyanie cheloveka*] – P. 209-213.
4. Maximova E.N. (2019) Physical activity and mental state of a person [*Fizicheskaya aktivnost' i psikhicheskoe sostoyanie cheloveka*] – P. 73-76.
5. The influence of sport on the psychological state of a person. [*Vliyanie sporta na psikhologicheskoe sostoyanie cheloveka*]. – URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (access date: 06.02.2024).
6. Official website of the Centre for Strategic Studies «Platform 21». [*Ofitsial'nyy sayt Tsentra Strategicheskikh Issledovaniy (TsSI) «Platforma 21»*] – URL: <http://platformaxxi.org/> (access date 06.02.2024)

УДК 378

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ МУЗЕЙ КАК ПРОСТРАНСТВО СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.Ю. Рыжов

Аннотация. Университетские музеи, часто остающиеся недооцененными участниками образовательного процесса, могут являться источником инноваций в высшем образовании. На сегодняшний день их вклад в образовательную среду всё еще