

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

А. Д. Бердюгина, Т. В. Панова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическая культура и спорт во многом определяют поведение и эмоциональную составляющую человека. В данной статье рассмотрено влияние физической культуры и спорта на психологическое здоровье и благополучие занимающихся, а также подробно изучено психологическое здоровье и его составляющие.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психологическое здоровье, здоровье, поведение человека, эмоции.

Для цитирования: Бердюгина А. Д., Панова Т. В. Психологическое здоровье и благополучие занимающихся физической культурой и спортом // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 3. № 2. С. 44–49.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND WELL-BEING OF THOSE ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A. D. Berdyugina, T. V. Panova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. Physical culture and sports largely determine the behavior and emotional component of a person. This article examines the influence of physical culture and sports on the psychological health and well-being of those involved, and also examines psychological health and its components in more detail.

Keywords: physical culture, sports, psychological health, health, human behavior, emotions.

For citation: Berdyugina A. D., Panova T. V. Psychological health and well-being of those engaged in physical culture and sports // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2., No.3. P. 44–49.

На человека оказывает колоссальное влияние физическая культура и спорт. Спорт помогает людям не только иметь хорошую физическую форму, но и оказывает благотворное влияние на психологическое здоровье человека.

Рассмотрим, что же включает в себя понятие «Психологическое здоровье». Психологическое здоровье – это состояние человека, при котором он способен справляться с жизненными стрессами, реализовывать собственный потенциал, эффективно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Понятие психологического здоровья довольно широко. Для его определения используют несколько критериев:

1. Способность управления своим поведением в соответствии социальными нормами, законами, правилами и в ситуациях изменения жизненных обстоятельств;

2. Осознание своего психического и физического «Я», его непрерывности и постоянства;

3. Соответствие психических реакций (их адекватности) обстоятельствам и условиям социальной среды;

4. Критический подход к себе и собственной психической деятельности и её результатам;

5. Способность к планированию собственной жизни, реализация задуманных целей.

Напротив, критерии психологического нездоровья включают в себя беспричинную злость, повышенную внушаемость, враждебность, а также наличие вредных привычек, пассивную жизненную позицию и жестокость.

Можно сделать вывод, что путем познания психологического здоровья и его улучшения, люди могут не только предупреждать возникновение болезней, но и совершенствовать и себя, и свое здоровье.

В некоторых случаях для решения психических проблем требуется вмешательство квалифицированных специалистов. Тем не менее, порой могут помочь и физические упражнения. Физическая нагрузка является отличным помощником в борьбе со стрессом, позволяет повысить самооценку, улучшить продолжительность и качество сна, что, как правило, оказывает дополнительное положительное влияние на здоровье человека.

Физические упражнения способствуют выработке дофамина, серотонина, норэпинефрина, а также нейромедиаторов, которые, в свою очередь, играют значимую роль в регулировании настроения. Регулярные физические нагрузки повышают концентрацию данных химических веществ в мозге человека, поддерживая позитивное настроение.

Также при физической активности выделяются такие химические вещества, как эндорфины. Они взаимодействуют с рецепторами в мозге, уменьшая восприятие физической боли. Таким образом, длительная или интенсивная физическая нагрузка позволит чувствовать бодрость и легкость в течение продолжительного времени.

Физические упражнения способствуют высвобождению кортизола, известного, как гормон стресса. Регулярное выполнение упражнений снижает реакцию организма на кортизол. Это значит, что при высвобождении кортизола во время, не предназначенное для физиче-

ской активности, его вредное воздействие будет снижаться. Благодаря физическим упражнениям, организм человека будет лучше адаптироваться к кортизолу и, соответственно, эффективнее управлять им.

Кроме того, с помощью физической активности, улучшается кровообращение в мозге, что позволяет мыслить более ясно и четко, способствуя улучшению памяти и благотворно влияя на настроение человека.

Многочисленные научные исследования могут служить подтверждением факта благотворного влияния физической активности на психологическое состояние человека. К примеру, в одном из исследований психологи изучали долгосрочное положительное влияние физических нагрузок на эмоциональную составляющую человека.

Показатели группы мужчин среднего возраста, участвовавших в 6-недельной программе физических тренировок, сравнивали с группой мужчин, ведущих малоподвижный образ жизни на протяжении 6 недель. У исследуемых, ведущих активный образ жизни наблюдалось снижение уровня тревожности и депрессии в отличие от испытуемых, ведущих малоподвижный образ жизни. Эти данные были подтверждены в аналогичных экспериментах.

Более того, нами было проведено собственное исследование эмоционального состояния студентов, занимающихся спортом. В нем принимали участие 50 студентов, для оценки эмоционального состояния использовался опросник «Самооценка эмоциональных состояний» (табл. 1).

Таблица 1

Самооценка эмоциональных состояний

Спокойствие – тревожность	
1	Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.
2	Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
3	Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
4	Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуясь, раздражен.
5	Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
6	Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
7	В целом уверен и свободен от беспокойства.
8	Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
9	Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуясь.
10	Совершенное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.

Окончание таблицы 1

Энергичность – усталость	
1	Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.
2	Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
3	Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии.
4	Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
5	Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
6	Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
7	Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
8	Много энергии, сильная потребность в действии
9	Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
10	Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
Приподнятость – подавленность	
1	Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.
2	Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
3	Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
4	Настроение подавленное и несколько унылое.
5	Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
6	Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
7	Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
8	Возбужден, в хорошем расположении духа.
9	Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
10	Сильный подъем, восторженное веселье.
Уверенность в себе – беспомощность	
1	Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.
2	Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
3	Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
4	Чувствую себя довольно неспособным.
5	Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
6	Чувствую себя довольно компетентным.
7	Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
8	Очень уверен в своих способностях.
9	Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
10	Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.

Большинство опрошенных студентов, а именно 80 % респондентов (40 человек), отметили достаточно высокие оценки своих ощущений (от 6 до 10) после физических нагрузок. Это означает, что занятия спортом помогают им чувствовать себя энергичными, не сомневаться в себе, чувствовать, что они способны на эффективный труд. Остальная часть опрошенных, а именно 20 % студентов (10 человек), выбрали оценки своего настроения от 1 до 5, из чего следует, что после занятий спортом они чувствуют упадок сил и энергии.

На основе исследования можно сделать вывод о том, что существует некая связь между физической активностью и эмоциональным состоянием. После физической нагрузки у большинства респондентов отмечается улучшение психологического состояния.

Следовательно, физическая культура и спорт помогают человеку чувствовать эмоциональный подъем. Он, в свою очередь, делает деятельность человека продуктивнее, помогает ему чувствовать себя увереннее, справляться с нагрузками, у человека появляются силы на новые свершения. Таким образом, физические нагрузки позволяют людям быть здоровее и в физическом плане, и в психологическом.

Список литературы

1. Абдулаева П. З., Османова А. А. Психология здоровья – как новое научное понятие, которое необходимо для полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического // Научное обозрение. Медицинские науки. 2017. № 1. С. 5–11. URL: <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=955> (дата обращения: 04.10.2022).
2. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8. С. 51–56.
3. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 12. С. 69–73.
4. Психологическое здоровье человека // Информационный бюллетень. 2019. № 4. С. 1–4. URL: https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_140072.pdf (дата обращения: 04.10.2022).

Reference

1. Abdulaeva, P. Z., & Osmanova, A. A. (2017). *Psikhologiya zdorovia – kak novoye nauchnoye ponyatiye. kotoroye neobkhodimo dlya polnotsennogo funktsionirovaniya cheloveka v sotsiуме. chto opredelyayet nerazdelimost telesnogo i psikhicheskogo* [Psychology of health – as a new scientific concept that is necessary for the full functioning of a person in society, which determines the inseparability of the physical and mental]. *Nauchnoye obozreniye. Meditsinskiye nauki* [Scientific Review. Medical sciences], 1, 5–11. <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=955>. (In Russ.).
2. Bichev, V. G. (2019). *Vliyaniye fizicheskikh nagruzok na emotsionalnoye sostoyaniye studenta* [The effect of physical exertion on the emotional state of the student]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of Humanities and Natural Sciences], 8, 51–56. (In Russ.).
3. Ilyina, N. L. (2011). *Vliyaniye fizicheskoy kultury na psikhologicheskoye blagopoluchiye cheloveka* [The influence of physical culture on the psychological well-

being of a person]. *Uchenyye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 12, 69–73. (In Russ.).

4. Psikhologicheskoye zdorovye cheloveka [Psychological human health]. (2019). *Informatsionnyy byulleten* [Newsletter], 4, 1–4. https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_140072.pdf. (In Russ.).

Информация об авторах / Information about the authors

Арина Дмитриевна Бердюгина – студент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; berdyugina.arina@internet.ru.

Татьяна Вадимовна Панова – старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; eremkina-tanya@mail.ru.

Arina Dmitrievna Berdyugina – student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; berdyugina.arina@internet.ru.

Tatiana Vadimovna Panova – senior lecturer, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; eremkina-tanya@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 04.08.2022

Принята к публикации / Accepted: 06.09.2022