

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА ВУЗА

О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия

Рассматривается вопрос об отношении молодого поколения к физической культуре, установленном в ходе опроса в социальных сетях; также выявлено представление молодого поколения о физической культуре.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, физическая культура, качество жизни, физиологическое здоровье.*

Введение. XXI век называют веком технологий и информации. На сегодняшний день человек ежеминутно обрабатывает невообразимо большое количество информации. В связи с таким информационным потоком человек зачастую находится в состоянии стресса, даже не замечая этого. Помимо того, что люди не осознают, что их организм работает «на износ», они также не придают значения физическим нагрузкам. Не каждый понимает витальную важность физических нагрузок. Зачастую, когда людям попадаются материалы о пользе физической активности, они просто принимают их к сведению, но не предпринимают попыток изменить и перестроить свою жизнь, чтобы повысить уровень своей активности, что в свою очередь повысит качество «тела и психики». И если есть тенденция заботиться о физическом здоровье, то этого нельзя сказать о здоровье психическом — эмоциональном состоянии.

Психологическое здоровье — это важнейшая составляющая уровня жизни отдельного человека, которая рассматривается как условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе [5; 6]. Психологическое здоровье представляет собой характеристику личностного благополучия, которая включает в себя когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического, социального уровней и отводит исключительную роль высшим психологическим образованиям, выполняющим функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути [2; 3].

Цель исследования — оценить влияние физической культуры на психологическое состояние человека. На основе цели были сформулированы следующие задачи:

- выявить основные мнения у студентов вузов о дисциплине «Физическая культура»;

- определить понятие физической культуры с точки зрения студентов медицинского вуза;

- рассмотреть влияние физической культуры на психологическое благополучие студента.

Материалы и методы исследования. Для решения обозначенных задач исследования был выбран формат анкетирования с помощью сервиса опросов в социальной сети «ВКонтакте». В исследовании приняли участие 163 респондента в возрасте от 18 до 23 лет из Свердловской области.

Результаты исследования. По результатам анкетирования было выявлено мнение респондентов о необходимости занятий физической культурой для поддержания психологического благополучия: 68 % считают, что физические нагрузки — хороший способ справиться со стрессом, 32 % — что есть менее трудозатратные способы поддержания психологического благополучия.

Также выявлялось мнение о связи психологического здоровья и физической культуры: 51 % респондентов заявил о том, что физические нагрузки не являются определяющим фактором в психологическом здоровье, а 25 % — что связи между этими параметрами нет вовсе.

На вопрос о целях, для достижения которых люди занимаются физической культурой, лишь 9 % респондентов ответили, что рассматривают физическую культуру как способ эмоциональной разгрузки. Остальные называли в качестве целей занятия физической культурой поддержание физического здоровья (62 %), увеличение привлекательности (20 %), следование моде (6 %), поддержание социальных связей (3 %).

Наконец, на вопрос «Что в вашем понимании физическая культура?» самыми популярными ответами стали: «Пара в университете (урок в школе)» — 27 %, «Посещение тренажёрного зала» — 26 %, «Здоровый образ жизни» — 24 %.

Из представленных выше результатов становится очевидно, что большинство респондентов не связывают психологическое здоровье с физической культурой, при этом признавая положительное влияние физических нагрузок в отношении противостояния дистрессу. Между тем положительное влияние занятий физической культурой выходит далеко за рамки копинга [2].

Занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на психику, а именно:

- активизируют кровообращение, более глубокое дыхание содействует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, что повышает способность человека к концентрации внимания;
- движения постепенно снимают нервное напряжение, что в целом улучшает самочувствие;
- установлено, что после бега уровень бета-эндорфина в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %.

Также имеется предположение, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная [4]. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного спокойствия и равновесия [4].

Средняя активность помогает человеку улучшить самооценку, понизить тревожность, бороться с некоторыми вредными привычками, минимизировать влияние стресса [1; 4].

Кроме того, в результате опроса у респондентов отмечены крайне неполные представления о физической культуре в целом. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4]. В представлениях же респондентов суть понятия либо отражается частично, либо не отражается вовсе.

Поступила в редакцию 17 января 2019 г.

Для цитирования: Сапожникова, О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 115–117.

Выводы

Анкетирование выявило, что большая часть респондентов понимает под термином «физическая культура» занятие в университете или же урок в школе. Предполагается, что это связано с недостаточно активной просветительской деятельностью в этой сфере с точки зрения молодого поколения. Будучи мало осведомлёнными о целях физического воспитания, люди уделяют ему недостаточное внимание во взрослой жизни, когда оно перестаёт быть обязательным. Важно отметить, что большая часть опрошенных имеет крайне отрывочные и неполные представления о влиянии занятий физической культуры на психологическое благосостояние человека.

Видится необходимым ведение просветительской работы в области психологического аспекта физической культуры. Предполагается, что это улучшит отношение людей к физическим нагрузкам и, как следствие, благотворно скажется на уровне жизни в целом.

Список литературы

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учеб. пособие / В. А. Епифанов. — М. : Медицина, 1999. — 304 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — М., СПб., Н. Новгород, 2010. — 43 с.
3. Кисельман, В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>
4. Улащик, В. С. Лечебная физическая культура. Физиотерапия : учеб. пособие / В. С. Улащик. — Минск : Кн. дом, 2008.
5. Романова, Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49–59. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>
6. Арпентьева, М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 2 (9). — С. 84–101. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>

Сведения об авторах

Сапожникова Ольга Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, Уральский государственный медицинский университет. Екатеринбург, Россия. SOlga08@mail.ru

Шешенина Антонина Владимировна — студентка второго курса факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования, специализация «Клиническая психология», Уральский государственный медицинский университет. Екатеринбург, Россия. tonyasheshenina@icloud.com

Шевнина Дарья Сергеевна — студентка второго курса курс факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования, специализация «Клиническая психология», Уральский государственный медицинский университет. Екатеринбург, Россия. schevnina.daria2014@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 115–117.

The Effect of Physical Training on the Psychological State of a Student

¹Sapozhnikova O.V., ²Sheshenina A.V., ³Shevnina D.S.

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

¹SOlga08@mail.ru; ²tonyasheshenina@icloud.com; ³schevnina.daria2014@yandex.ru

The article deals with the question of the attitude of the young generation to physical culture, conducted in the form of a sociological survey in social networks, as well as their idea of it.

Keywords: *psychological health, physical culture, quality of life, physiological health.*

References

1. Epifanov V.A. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura i sportivnaya meditsina* [Physical culture and sports medicine]. Moscow, 1999. 304 p. (In Russ.).
2. Il'yin E.P. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sport]. Moscow, Sankt-Peterburg, Nizhniy Novgorod, 2010. 43 p. (In Russ.).
3. Kisel'man V.S. Vliyaniye zanyatiy fizicheskoy kul'turoy na psikhologiyu cheloveka i kachestva lichnosti [Influence of physical culture on human psychology and personality quality]. *Studencheskiy nauchnyy forum 2017* [Student scientific forum 2017]. Available at: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655> (In Russ.).
4. Ulashchik V.S. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura. Fizioterapiya* [Therapeutic physical culture. Physical therapy]. Minsk, 2008. Pp. 308–315. (In Russ.).
5. Romanova E.V., Gotovchikova L.V. Motivatsiya molodyozhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (na primere studentov altayskogo kraya) [Motivation of youth to occupations by physical culture (on the example of students of the Altai territory)]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 1 (4), pp. 49–59. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>
6. Arpenteva M.R. Psikhologiya zdorov'ya: bazovyye ustanovki obucheniya [Health Psychology: a basic installation training]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 2 (9), pp. 84–101. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>