

# ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТА И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЁЖИ

М. А. Васильева<sup>1</sup>, Н. С. Ильина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Липецкий государственный технический университет, Липецк, Россия

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 28, Мытищи, Россия

Рассматривается влияние занятий физической культуры на морально-психологическое состояние личности. Показано влияние физической культуры на повышение работоспособности молодёжи и обеспечение здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, личность, психология, здоровый образ жизни, работоспособность.

**Актуальность данной темы** обосновывается новой социальной и, в частности, молодёжной политикой, где главное место присваивается всем направлениям оздоровления общества и морально-психологическому развитию личности в целом. Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

**Цель:** определить влияние физической культуры на психологическое состояние личности.

**Задачи:**

1. Изучить литературные источники по проблеме психофизиологического воспитания молодёжи.
2. Определить значимость физической подготовленности человека.
3. Изучить влияние физической культуры на здоровье, развитие и морально-психологическое состояние личности.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Изучение и обобщение.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Спорт, здоровый образ жизни, стрессоустойчивость — важнейшие составляющие жизни большинства успешных людей в бизнесе, политике, образовании, науке и других сферах деятельности.

Здоровый образ жизни можно назвать системой воспитания, культуры физической, нравственной, духовной. Физическая культура во многом является определяющим фактором поведенческого выражения сути человека в обыденной жизни: в общении, во время учёбы, работы, отдыха. В случае, когда физическое развитие человека возводится в принцип жизни или становится её смыслом, профессией, следует говорить о спорте, который невозможно рассматривать вне индустрии современных зрелищных мероприятий. В таких условиях воз-

растает значимость морально-психологического состояния человека.

Спорт — это одна из многочисленных отраслей, где Российская Федерация способна заявлять свои лидерские позиции. Прогрессивные шаги в области физической культуры, спорта, а также профилактики и реабилитации обеспечат успех цивилизованного, морально развитого и психологически устойчивого общества [2. С. 24]. История развития общества с древнейших времён определила самый эффективный способ не только сохранения, но и восстановления здоровья — занятия спортом и физической культурой. Значит, спорт, физическая культура и здоровый образ жизни — это залог сохранения физического и психологического здоровья, продления жизни.

Образовательный процесс оказывает большую учебную нагрузку на студентов и школьников, что отрицательно сказывается на их физиологическом и психологическом состоянии. Данный факт может в свою очередь негативно отразиться на формировании морально-психологического состояния личности. В подростковый период необходимо особое внимание уделять таким понятиям, как «физическое развитие молодёжи» и «физическая культура».

Отсутствие надлежащего уровня развития спорта и пропаганды здорового образа жизни распространяет отклонения в психическом развитии, что в свою очередь может привести к девиантному, и, что ещё хуже, аддиктивному поведению подрастающего поколения. Психология описывает аддикцию как некое пограничное состояние, возникающее между патологической зависимостью и нормой. Эта грань особенно тонка, если речь идёт об аддиктивном поведении подростков. Чаще всего это никотиновая зависимость, алкоголизм, а также «пивной алкоголизм», наркомания [6. С. 313].

Для изучения воздействия физической культуры на процесс формирования личности в ходе обучения в вузах, школах и выборе профессиональной деятельности следует принимать во внимание критерии, способствующие совершенствованию физического состояния личности. К последним относят взаимосвязь физической культуры и морально-психологического состояния личности.

Важность физической культуры и спорта для здоровья и формирования морально-психологического состояния студентов и школьников сложно переоценить. Именно поэтому в учебных заведениях особое внимание уделяют дисциплине «физическая культура», которая непосредственно оказывает влияние на психологическое здоровье обучающихся. Более того, в последнее время выделилось новое научное направление — психология здоровья — «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» [1]. В рамках этого направления подробно изучается влияние психических факторов на сохранение здоровья и на появление болезни. И само здоровье рассматривается не как самоцель, а как условие для самовоплощения человека на Земле, выполнения им своей индивидуальной миссии. Поэтому, опираясь на положения психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического.

Позитивным аспектом считается и то, что физкультура оказывает содействие в формировании общительности, освобождает от комплексов и раскрепощает; физические перегрузки, интенсивные движения при занятиях физкультурой весьма положительно сказываются на интеллектуальной деятельности, что особенно важно для нового поколения. Совместно с этим наступает и потребность независимой оценки собственных физических возможностей. Учебная дисциплина «физическая культура» создаёт ещё один пласт в общем физическом состоянии личности, его самочувствии, физической подготовленности и стрессоустойчивости [1. С. 218–220].

В ходе выполнения физических упражнений увеличивается трудоспособность. О данном явлении свидетельствует возрастающая способность индивида осуществлять большой объём работы за конкретный период времени. С увеличением работоспособности в состоянии мышечного покоя снижается частота сердечных сокращений. Это свидетельствует о том, что подросток начи-

нает больше работать, но при этом меньше утомляется [4. С. 58].

Во время обучения школьники и студенты расходуют много энергии, а значит, они должны обладать хорошей физической формой и хорошим состоянием здоровья, а достичь этого можно только при систематическом занятии физической культурой или спортом.

Физическая подготовленность молодёжи играет значительную роль в процессе формирования психологически здорового общества. Помимо этого, занятие физической культурой и спортом вызывает в учащихся чувство физической безупречности, а также мотивирует их, придаёт силы и формирует силу воли, увеличивает степень нравственных качеств индивида, которая на сегодняшний день необходима и актуальна для современного общества.

Большую роль играет физический уровень культуры в ходе развития подростка, воздействуя на него с разных сторон, формируя нравственные качества, силу духа, влияя на эмоциональное состояние.

Таким образом, для того чтобы осознать значимость физической культуры и спорта, подросток должен определить её роль в своей жизни. Ведь спорт и физическую культуру можно охарактеризовать не только как здоровый образ жизни, но и как «правильную жизнь», которая способствует реализации сил и талантов молодёжи. Путь здорового образа жизни способствует плодотворной деятельности человека и приносит моральное удовлетворение как самой личности, так и окружающим людям. Правильный ритм жизни требует большой физической активности и хорошей подготовленности. Нагрузки, которые сопровождают обучающихся на протяжении не только учебной деятельности, но и всей жизни, требуют наиболее высокого уровня физической подготовки, которая достигается с помощью занятий физической культурой и спортом.

### Список литературы

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. — СПб. : Речь, 2006. — 384 с.
2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры / С. Д. Бойченко. — Минск : Лазурок, 2016. — 312 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М. : Физкультура и спорт, 2015. — 208 с.

4. Васильева, М. А. Физкультура и здоровье студентов : учеб. пособие для студентов спец. мед. групп / М. А. Васильева, Т. К. Костина, Л. А. Трухачева. — Липецк : ЛГТУ, 2012, 65 с.

5. Еншин, М. М. Социология физической культуры и спорта / М. М. Еншин. — Минск, 2014. — 273 с.

6. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. — 607 с.

*Поступила в редакцию 10 августа 2018 г.*

**Для цитирования:** Васильева, М. А. Взаимосвязь спорта и морально-психологического состояния молодёжи / М. А. Васильева, Н. С. Ильина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 25–27.

### Сведения об авторах

**Васильева Маргарита Александровна** — преподаватель кафедры физвоспитания, Липецкий государственный технический университет. Липецк, Россия. *myhomor.86@yandex.ru*

**Ильина Наталья Сергеевна** — педагог-психолог, средняя общеобразовательная школа № 28. Мытищи, Россия. *vipnota08@gmail.com*

---

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 25–27.

### The Relationship between Sport and Moral-Psychological State of Youth

**M.A. Vasilyeva<sup>1</sup>, N.S. Ilyina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia. *myhomor.86@yandex.ru*

<sup>2</sup>Secondary school № 28, Mytishchi, Russia. *vipnota08@gmail.com*

In this work, the influence of physical culture on the moral and psychological state of the person is considered. The influence of physical culture on improving the performance of young people and ensuring a healthy lifestyle.

**Keywords:** *physical culture, personality, psychology, healthy lifestyle, working capacity.*

### References

1. Anan'yev V.A. *Osnovy psikhologii zdorov'ya*. [Foundations of health psychology]. St. Petersburg, 2006. 384 p. (In Russ.).

2. Boychenko S.D. *Klassicheskaya teoriya fizicheskoy kul'tury* [Classical theory of physical culture]. Minsk, 2016. 312 p. (In Russ.).

3. Balsevich V.K. *Fizicheskaya kul'tura dlya vsekh i dlya kazhdogo* [Physical culture for all and for every-

one]. Moscow, 2015. 208 p. (In Russ.).

4. Vasil'yeva M.A., Kostina T.K., Truhacheva L.A. *Fizkul'tura i zdorov'ye studentov* [Physical education and health students]. Lipetsk, 2012. 65 p. (In Russ.).

5. Enshin M.M. *Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Sociology of physical culture and sport]. Minsk, 2014. 273 p. (In Russ.).

6. *Psikhologiya zdorov'ya* [Health psychology]. St. Petersburg, 2006. 607 p. (In Russ.).