

разделов не оказалось достаточно успешным, в связи с чем целесообразно для студентов, обучающихся по направлению ФК, несколько изменить вводную лекцию по анатомии сердечно-сосудистой системы, включив в нее общие вопросы строения не только кровеносной, но лимфатической и лимфоидной систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Олейник Е.А. Современные аспекты преподавания «Спортивной морфологии» / Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова, Е.А. Кокорина // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2015. – Т. 4, № 3. – С. 94–95.
2. Иммунология спорта (обзор литературы) / Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова, Е.В. Быков [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 3 (25). – С. 21–37.
3. Сапин М.Р. Лимфатическая система – важнейшая часть иммунной (защитной) системы в теле человека / М.Р. Сапин // Морфология. – 2014. – Т. 145, № 3. – С. 170.
4. Ерофеев Н.П. Современные представления о движении лимфы в теле человека и механизмах отека / Н.П. Ерофеев // Смоленский медицинский альманах. – 2018. – № 6. – С. 224–226.
5. Анализ качества знаний студентов НГУ имени П.Ф. Лесгафта, обучающихся на кафедре анатомии с применением дистанционных образовательных технологий / М.Г. Ткачук, П.Г. Бордовский, Е.В. Петренко [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4 (72). – С. 32–35.

REFERENCES

1. Oleynik, E.A., Dyusenova, A.A. and Kokorina, E.A. (2015), “Modern aspects of teaching “Sports morphology”, *Journal of Anatomy and Histopathology*, Vol. 4, No. 3, pp. 94–95.
2. Petrushkina, N.P., Simonova, N.A., Bykov, E.V. et al. (2019), “Immunology of sports (literature review)”, *Scientific and Sports Bulletin of the Urals and Siberia*, No. 3 (25), pp. 21–37.
3. Sapin, M.R. (2014), “The lymphatic system is the most important part of the immune (protective) system in the human body”, *Morphology*, Vol. 145, No. 3, p. 170.
4. Erofeev, N.P. (2018) “Modern ideas about the movement of lymph in the human body and the mechanisms of edema”, *Smolensk Medical Almanac*, No. 6, pp. 224–226.
5. Tkachuk, M.G., Bordovsky, P.G., Petrenko, E.V. et al. (2019), “Analysis of the quality of knowledge of students of the Lesgaft National State University studying at the Department of Anatomy using distance educational technologies”, *Physical Culture and Health*, No 4 (72), pp. 32–35.

Контактная информация: e_v_petrenko@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.08.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

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. Малоподвижный образ жизни и физической активности может не только приводить к проблемам со здоровьем, но и оказывать негативное влияние на наше психическое состояние. О влиянии физических упражнений на психику человека проведено множество исследований, установлено, что связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем оказывает позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой. Для достижения этой цели был использован метод онлайн анкетирования, в ходе которого участники опроса отвечали на вопросы о своей физической активности, психическом состоянии и влиянии физической культуры на их

здоровье. Результаты показали, что регулярная физическая активность имеет положительное воздействие на психическое состояние человека. Люди, занимающиеся физическими нагрузками более стрессоустойчивы, не поддаются депрессии, а также имеют повышенный уровень гормонов радости и счастья. Таким образом, исследование подтвердило важность физической активности для психического здоровья. Практическая значимость. Статья представляет собой полезный материал для всех, кто интересуется сохранением и улучшением своего психического состояния. В целом, статья представляет собой полезный материал для тех, кто хочет разобраться в том, как физическая культура и спорт могут помочь в сохранении и улучшении психического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, спорт, физические упражнения, эмоциональное состояние, тревожность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p260-265

IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON HUMAN MENTAL HEALTH

Pitkin Viktor Aleksandrovich, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The purpose of this study was to explore the relationship between physical culture and human mental health, as well as to find out how physical education can help people with various mental disorders. Physical activity and a healthy lifestyle have become one of the main trends of modern society. We all understand the importance of keeping fit and taking care of your body, but mental health is just as important. A sedentary lifestyle and physical activity can not only lead to health problems, but also have a negative impact on our mental state. A lot of research has been done on the effect of physical exercise on the human psyche, and it has been established that the relationship between regular physical activity and mental health has a positive psychological effect, especially for people suffering from depression and anxiety. To achieve this goal, an online survey method was used, during which the survey participants answered questions about their physical activity, mental state and the impact of physical culture on their health. The results showed that regular physical activity has a positive effect on a person's mental state. People involved in physical activity are more stress-resistant, do not succumb to depression, and also have an increased level of hormones of joy and happiness. Thus, the study confirmed the importance of physical activity for mental health. Practical significance. The article is a useful material for everyone who is interested in maintaining and improving their mental state. In general, the article is a useful material for those who want to understand how physical culture and sports can help maintain and improve mental health.

Keywords: physical culture, mental health, sports, physical exercises, emotional state, anxiety.

ВВЕДЕНИЕ

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 [1, 2].

Физическая культура и психическое здоровье человека очень тесно связаны [3]. 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. В первую очередь, 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 [4]. Во время тренировок увеличивается его выработка, что обеспечивает положительный эффект на здоровье человека.

Во-вторых, физические упражнения помогают снизить 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 [5, 6] 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 сегодняшней молодежи обеспечит здоровье будущих специалистов и руководителей, здоровье молодых семей, здоровье следующих поколений и здоровье страны [7, 8].

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 [4, 9].

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 [10, 11, 12] улучшает метаболические процессы, снижает риск развития сердечной недостаточности, повышает общую выживаемость индивида [13]. Такая физическая культура быстро развивается и помогает многим людям, имеющим ограничения в здоровье, участвовать в спортивной деятельности [14].

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. (рисунок 1)

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.

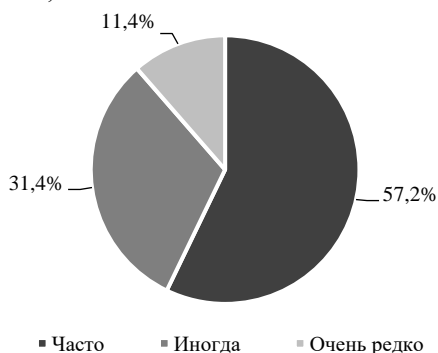


Рисунок 1 – Эмоциональное состояние человека

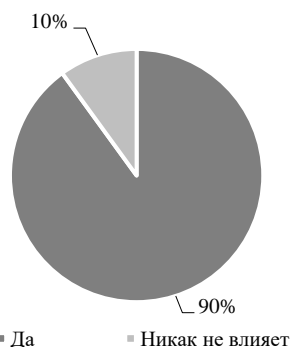


Рисунок 2 – Показатель самочувствия после физических упражнений

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 [15, 16]. С другой стороны, существуют данные о том, что часть людей сознательно избегают регулярных физических нагрузок, считая их неприятными [9, 17].

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ситникова А.Е. Влияние физической культуры на здоровье человека / А.Е. Ситникова, И.Ю. Головинова // Наука-2020. – 2022. – № 7 (61). – С. 207–211.
2. 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.
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. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.И. Дубровский. – Изд. 2-е доп. – Москва : Владос. – 2002. – 512 с.
5. 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.
6. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Н. Еременко, В.А. Питкин, О.В. Синько, Т.А. Гришко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 126–130.
7. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова, В.А. Питкин, О.В. Синько, Л.Н. Хамзина // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
8. Безгласная А.Д. Роль ведения ЗОЖ в жизни студента / А.Д. Безгласная, К.М. Потницкая, В.Н. Еременко // Педагогика, психология, языкознание: социально–культурные парадигмы : материалы IX Всероссийской научно–практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 35–37.
9. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва : Радуга, 1982. – 400 с.
10. Лейбовский А.Ю. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 110–112.
11. Иванова Н.Г. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения на пути новых преобразований в российских вузах / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7. – С. 147–150.
12. Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10, № 4 (37). – С. 86–88.
13. Глобализация как причина заболеваний сердечно-сосудистой системы / В.Н. Еременко, О.В. Синько, А.В. Семкина, Н.В. Раилко // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 3 (83). – С. 106–109.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры и их эффективность в социальной среде / В.Н. Еременко, О.В. Синько, А.В. Семкина, Н.В. Раилко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 173–176.
15. Питкин В.А. Влияние физических упражнений на интеллектуальное развитие / В.А. Питкин, Д.В. Харченко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С.

319–321.

16. Еременко В.Н. Возможности применения валеологии в системе образования / В.Н. Еременко, Н.В. Раилко, А.В. Семкина, К.С. Агеева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12, № 1 (42). – С. 39–42.

17. Гурфинкель В.С. О связи между восприятием положения звеньев тела и движением. / В.С. Гурфинкель, Е.Е. Дебрева, Ю.С. Левик / Физиология человека. – Москва : Просвещение, 1985. – Т. 11. – С. 7–11.

REFERENCES

1. Sitnikova, A.E. and Golovinova, I.Yu. (2022), "Influence of physical culture on human health", *Science-2020*, No. 7 (61), pp. 207–211.

2. Tikhonova, V.A. and Danilova, A.M. (2019), "Formation of a healthy lifestyle by means of physical culture: on the example of the formation of a healthy lifestyle of a student", *Science through the prism of time*, No. 6 (27), pp. 169–172.

3. Pitkin, V.A., Kholodnaya, L.A., and Sumarokova, Yu.V. (2022), "Physical culture and health technologies in the physical education of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 321–327.

4. Dubrovsky, V.I. (2002), *Sports medicine*, a textbook for students of higher educational institutions, Vldos, Moscow.

5. Pitkin, V.A., Ivanova, D.D. and Kholodnaya, L.A. (2019), "Increasing motivation for physical education", *Problems of modern education*, No. 5. pp. 171–177.

6. Eremenko, V.N., Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and T.A. Grishko (2021), "Fitness programs in the system of physical culture classes at the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 126–130.

7. Eremenko, V.N., Tyupenkova, G.E., Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and Khamzina, L.N. (2018), "Increasing the motivation for physical education among students", *Modern pedagogical research*, No. 3, pp. 59–62.

8. Bezglasnaya, A.D., Potitskaya, K.M. and Eremenko, V.N. (2023), "The role of maintaining a healthy lifestyle in the life of a student", *Pedagogy, psychology, linguistics: socio-cultural paradigms*, materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference, Ryazan, pp. 35–37.

9. Kun, L. (1982), *General history of physical culture and sports*, Raduga, Moscow.

10. Leibovsky, A.Yu., Ivanova, N.G. and Porubaiko, L.N. (2021), "Pros and cons of the new format of the educational process in Russian universities in the transition to distance learning in self-isolation mode", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 110–112.

11. Ivanova, N.G., Porubaiko, L.N. and Kozyrenko, E.A. (2021), "Problems of distance learning and ways to solve them on the way of new transformations in Russian universities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7. pp. 147–150.

12. Ivanova, N.G., Porubaiko, L.N. and Kovtun R.I. (2021) "Healthy lifestyle of a student and its components during the period of study at the university", *Baltic Humanitarian Journal*, Vol. 10, No. 4 (37), pp. 86–88.

13. Eremenko, V.N., Sinko, O.V., Semkina, A.V. and Railko N.V. (2022), "Globalization as a cause of diseases of the cardiovascular system", *Physical culture and health*, No. 3 (83), pp. 106–109.

14. Eremenko, V.N., Sinko, O.V., Semkina, A.V. and Railko, N.V. (2022), "Means and methods of adaptive physical culture and their effectiveness in the social environment", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 173–176.

15. Pitkin, V.A. and Kharchenko, D.V. (2023), "Influence of physical exercises on intellectual development", *Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin)*, No. 1, pp. 319–321.

16. Eremenko, V.N., Railko, N.V., Semkina, A.V. and Ageeva, K.S. (2023), "Possibilities of using valeology in the education system", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 12, No. 1 (42), pp. 39–42.

17. Gurfinkel, V.S., Debreva, E.E., and Levik, Yu.S. (1985), "The relationship between the perception of the position of body parts and movement", *Human physiology*, Education, Moscow, Vol. 11, pp. 7–11.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.08.2023