(cc) BY

Уваров Александр Андреевич
студент
Научный руководитель
Груздев Андрей Сергеевич
старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный
химико-технологический университет»
г. Иваново, Ивановская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация*: в статье исследуется связь между физической активностью и психологическим восприятием студентов технического вуза. Как показывают результаты исследования, активный образ жизни положительно влияет на самооценку, настроение, снижает стресс и уровень тревожности у студентов. Автором выявлено, что физическая активность улучшает когнитивные функции, включая концентрацию, память и учебную эффективность.*

Ключевые слова*: физическая активность, психологическое восприятие, технический ВУЗ, стресс, здоровый образ жизни.*

Регулярные занятия спортом развивают и укрепляют самодисциплину студентов по нескольким причинам:

1) *структурированное расписание.* Спортивные занятия требуют определенного времени и регулярности, что развивает планирование и самодисциплину. Это помогает формированию внутренней мотивации и управлению временем у студентов;

2) *повышение психологической выносливости.* Занятия спортом могут быть физически и психологически сложными, что помогает улучшить способность преодолевать трудности и сохранять настойчивость;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3) *постановка и достижение целей.* Тренировки создают возможность для постановки и достижения новых спортивных целей, что требует постоянных усилий, терпения и самодисциплины;

4) *психологический отдых.* Занятия спортом могут служить способом релаксации и освобождения от стресса и напряжения, способствуя психологической стабильности и концентрации;

5) *стремление к самосовершенствованию.* Занятия спортом часто сопровождаются желанием улучшить свои способности и физическую форму, что требует постоянного усилия и дисциплины.

Несколько исследований подтверждают, что физическая активность способствует формированию и укреплению устойчивых навыков самодисциплины [1; 2; 3]. Одним из ключевых механизмов, лежащих в основе этой связи, является тренировка «психологической мышцы», что способствует усилению контроля над собой и развитию высокой степени саморегуляции.

Результаты, полученные при проведении исследования в Университете Пенсильвании в 2018 году [4], подтвердили, что регулярные занятия спортом улучшают функции мозга, ответственные за решение задач, планирование и контроль поведения, что прямо связано с самодисциплиной. Кроме того, ученые из Университета Цюриха обнаружили, что регулярные физические тренировки стимулируют продукцию гормонов, таких как эндорфины и допамин, которые способствуют контролю над своими поступками и адаптации к стрессовым ситуациям.

Также стоит обратить внимание на анализ взаимосвязи между физическими упражнениями и улучшением самооценки. Одно из ключевых направлений исследований – это анализ влияния физических упражнений на мозг и ментальные процессы. Физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как эндорфины, которые отвечают за чувство удовлетворения, снижение стресса и улучшение настроения. Предполагается, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению функций передней коры головного мозга, ответственной за процессы самоконтроля и регуляции поведения. Это может быть связано с улучшением способности к самоконтролю и развитием самодисциплины.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Другой аспект исследований связан с формированием паттернов поведения. Регулярные тренировки требуют определенной степени самоконтроля и организации распорядка дня. Выполнение планованных тренировок в определенное время развивает привычку, что способствует формированию самодисциплины в повседневной жизни. Эффективная организация времени и управление собственными ресурсами также становятся важной частью регулярной тренировочной программы. Помимо этого, психологические факторы также играют важную роль. Успехи в спорте, будь то улучшение физической формы, достижение поставленных целей или преодоление сложностей, способствуют развитию уверенности в своих силах, что в свою очередь улучшает самооценку и мотивацию. Эти изменения в психологических аспектах могут способствовать формированию личностной самодисциплины.

Исследования показывают, что существует тесная связь между физическими упражнениями и улучшением самооценки. Одно исследование [5], опубликованное в журнале «International Journal of Mental Health Promotion», обнаружило, что регулярные физические занятия способствуют повышению уровня самооценки у людей. Этот эффект можно объяснить несколькими психологическими механизмами.

Во-первых, физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, нейромедиаторов, которые вызывают чувство эйфории и улучшают настроение. Это может привести к улучшению самооценки, поскольку человек чувствует себя более счастливым и уверенным.

Во-вторых, регулярные тренировки могут привести к улучшению физической формы и внешнему виду. Это в свою очередь может повысить уровень уверенности и удовлетворения своим телом. Позитивное отношение к своему внешнему виду может дать толчок для улучшения самооценки.

Третий психологический механизм связи между физическими упражнениями и самооценкой касается самодисциплины. Регулярные тренировки требуют постоянства и самоконтроля. Успешное соблюдение тренировочного режима может укрепить уверенность в собственных силах и способностях, что в свою очередь положительно повлияет на уровень самооценки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, существует несколько психологических механизмов, объясняющих взаимосвязь между физическими упражнениями и улучшением самооценки. Эти механизмы включают биохимические и эмоциональные аспекты, а также аспекты, связанные с развитием самодисциплины и уверенности.

Результаты исследования [6] указывают на явную положительное взаимодействие между физической активностью и улучшением самооценки. В их подтверждение выводы исследователей [7] указывают на большую корреляцию между физической активностью и личностной самооценкой студента.

Выводы и заключение

В ходе анализа литературы мы сделали вывод о том, что физическая активность оказывает значительное воздействие на психологическое состояние студента. Регулярные занятия физической культурой способствуют увеличению уровня самодисциплины, улучшению самооценки и формированию уверенности в собственных силах. Научные исследования показывают, что регулярные занятия спортом способствуют развитию навыков самодисциплины. Через упорный труд и стремление достигать целей в физических упражнениях, человек развивает способность контролировать собственные поступки и преодолевать препятствия.

Список литературы

1. Кардаков Л.Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А. Вагнера / Л.Д. Кардаков, А.С. Загумённов, Е.А. Пестерев // Молодой ученый. – 2022. – №50 (445). – С. 481–484. EDN TBALGT

2. Киреев И.О. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов / И.О. Киреев, М.Г. Кишмерешкин, С.Д. Мишнева // Уральский государственный университет путей сообщения. – 2008. – С. 132–137.

3. Загидуллин Н.М. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов / Н.М. Загидуллин, А.Б. Хабибуллин // Вопросы педагогики. – 2021. – №10–1. – С. 111–113. – EDN FIBOZN.

4. Korcz, Agata & Grzesiak, Joanna & Laudanska-Krzeminska, Ida & Chin, Ming-Kai & Edginton, Christopher & Mok, Magdalena & Bronikowski, Michał.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

(2018). The Impact of Brain Breaks Classroom-Based Physical Activities on Attitudes toward Physical Activity in Polish School Children in Third to Fifth Grade. International Journal of Environmental Research and Public Health. 15. P. 368. DOI:10.3390/ijerph15020368.

5. Edwards, David John & Edwards, Stephen & Basson, Clive. (2004). Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. The International Journal of Mental Health Promotion. 6. Pp. 25–32. 10.1080/14623730.2004.9721921.

6. Zamani Sani, Seyed Hojjat & Fathirezaie, Zahra & Brand, Serge & Pühse, Uwe & Holsboer-Trachsler, Edith & Talepasand, Siavash & Gerber, Markus. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. Neuropsychiatric Disease and Treatment. Vol. 12. 10.2147/NDT.S116811.

7. She, Xi & Gao, Tian-Yu & Ma, Rui Si & Tang, Di & Zhong, Hua & Dong, He-Ling. (2023). Relationship among positive self-esteem, physical literacy, and physical activity in college students: a study of a mediation model. Frontiers in psychology. 14. 1097335. 10.3389/fpsyg.2023.1097335.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)