

2. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов /А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Минск., Тесей, 2003.
3. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ИНФРА-М, 2016. 311 с. Текст: непосредственный.
4. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы» Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. №30//«О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Текст: электронный.

УДК 378

Герасимова Е.А., Сапегина Т.А.
Gerasimova E.A., Sapagina T.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg
t.sapagina54@yandex.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПСИХОЛОГИИ THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL CULTURE AND PSYCHOLOGY

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на психологическое и эмоциональное состояние человека, как взаимосвязь двух наук: физическая культура и психология. Показано, что регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на психологическое состояние студентов, появляется способность к саморегуляции психического состояния.

Abstract. The article examines the influence of physical culture and sports on the psychological and emotional state of a person, as the relationship of two sciences: physical culture and psychology. It is shown that regular physical education and sports have a positive effect on the psychological state of students, the ability to self-regulate the mental state appears.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психологическое здоровье, эмоциональное состояние.

Keywords: physical culture, sports, psychological health, emotional state.

Физическую культуру в традиционном значении принято понимать, как средство поддержания и укрепления здоровья человека. Однако признано, что она может влиять не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека.

Изучением данного явления занимается отдельная область психологии – психология физической культуры и спорта.

Целью психологии физической культуры и спорта является изучение закономерностей психической деятельности как отдельных людей, так и коллективов в условиях тренировок, физической активности, соревнований [1].

Движения являются физиологической, базовой потребностью организма любого человека, это заложено на генетическом уровне. Некоторые двигательные акты обладают способностью вызывать специфическое психологическое состояние. Например, тренировка или за-

нятие спортом могут снизить психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение, повысить умственную активность.

Занимаясь физической активностью, у человека могут возникать различные психологические состояния. Особенно это явно проявляется у спортсменов. Например, во время соревнований или перед ними спортсмены волнуются, испытывают беспокойство, возникает состояние тревоги. У спортсмена может возникать состояние апатии, физического или эмоционального истощения или наоборот состояние агрессии, излишняя эмоциональность.

Естественно все данные состояния, в совокупности с остальными факторами, оказывают влияние на результат. Восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Исходя из этого можно сделать вывод, что для людей, которые занимаются физической культурой или тем более связывают свою жизнь со спортом, очень важно психологическое состояние, знания в области психологии, умение контролировать свое психоэмоциональное состояние.

Физическая культура и спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание личностных качеств спортсмена, составляет основную часть его общей психологической подготовки.

Регулярные занятия физической культурой и спортом положительно воздействуют на психологическое состояние человека [2].

В своем большинстве современные люди, проживающие в городской местности, ведут достаточно быстрый и активный, но в основном сидячий образ жизни. Отсутствие регулярной физической деятельности может приводить к потере мышечного чувства, физиологической депрессии, эмоциональной усталости. Самочувствие человека напрямую связано с его эмоциональной сферой.

Следует отметить, что при занятии спортом происходит выброс эндорфинов (гормон), это оказывает положительное влияние на настроение человека. Каждые 30 минут физической активности способны увеличить содержание этого гормона в 5-6 раз. Однако не каждый человек сможет найти 30 минут в день для какой-либо спортивной активности. Это является следующей психологической проблемой, которая имеет прямую взаимосвязь со спортом.

Регулярные занятия осознанной двигательной активности требуют наличия такого качества личности, как сила воли. Ведь нужно постоянно следовать принятому решению вопреки внезапно проявляющимся помехам и настроению. Это работа, не над телом, а над собой, своим внутренним состоянием. Занимаясь спортом, человек приобретает уверенность в себе, в своих возможностях.

Помимо этого, следует отметить, что во время любой физической активности человек входит в так называемое состояние транса, когда сознание сужается, за счет периодического повторения тех или иных движений. Входя в подобное состояние сознания, психика как бы делает перезагрузку, как компьютер. Это позволяет выйти из проблем и заново взглянуть на сложившиеся жизненные ситуации. Можно сказать, что в такие моменты происходит своеобразная психологическая разгрузка.

То есть физическая культура способна положительно влиять на общее состояние человека, как физическое, так и эмоциональное, психологическое.

В связи с этим отдельной наукой признается психология физического воспитания. Данная наука является актуальной для тех, кто уже ведет осознанную двигательную актив-

ность регулярность и для тех, кто по какой-то причине сталкивается с различными проблемами при занятии физической культурой.

Психология физического воспитания имеет собственную цель, она помогает рационально решать проблемы и практические вопросы общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности [3].

Физическая культура развивалась как наука постепенно, появлялись различные принципы, цели, методики развития различных качеств. В процессе развития начали выделяться различные направления (виды): образовательная, спортивная, рекреационная, реабилитационная и другие.

Каждый из этих видов имеет собственные цели и условия деятельности, которые могут варьироваться и отличаться между собой. Научные исследования и практическая работа психологов в данных направлениях также могут иметь различия. Каждая отрасль характеризуется отдельными исследованиями и разработками как в области физического развития, так и в области психологии, потому что в каждой из них соблюдается разный подход и выполняются различные задачи, а значит и психологическая составляющая будет отличаться.

В процессе занятия тем или иным видом физической активности человек способен существенно измениться, особенно в детском и подростковом возрасте. В процессе развития у ребёнка и подростка меняются формы его тела (рост, вес), совершенствуются различные важные для жизнедеятельности системы (мышечная, сердечно-сосудистая, нервная и другие), расширяются функциональные особенности организма. Все эти процессы могут быть неразрывно связаны с двигательной активностью и даже зависеть от нее.

Во взрослом возрасте человек также может быть подвержен изменениям в результате занятия физической культурой и спортом. Это, естественно, отражается на самоощущении и восприятии себя, как личности. Таким образом, можно утверждать, что идет изменение физических способностей в результате развития различных качеств и психологическое изменение. Человек, который смог измерить себя внешне, может изменить себя и внутренне. Он становится более уверенным в себе, своем теле, своих действиях. Для такого человека становится намного легче достигать поставленных целей и строить планы на будущее. Помимо этого, вырабатывается дисциплина посредством регулярных занятий физической активностью, что тоже является отличным изменением.

В процессе занятия физической культурой человек постепенно начинает регулировать свои действия на основе, зрительных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений, помимо этого, у него начинает развиваться двигательная память, мышление, тренируется сила воли и появляется способность к саморегуляции психического состояния. Более того, физическая активность способна улучшить психологическое состояние человека, самоощущение и даже поднять настроение.

Библиографический список

1. *Озолин, Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО «Астрель», 2003. 863 с. Текст: непосредственный.
2. *Родионова, А.В.* Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 182 с. Текст: непосредственный.
3. *Сонов, В.Ф.* Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва: Трикта, 2010. 116 с. Текст: непосредственный.