

УДК 796.011.1

Гуляева Дарья Александровна
студентка 2 курса фармацевтического факультета
Стринкевич Наталья Михайловна
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта СССР по художественной гимнастике
УО «Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье отражены результаты социологического опроса студентов Белорусского государственного медицинского университета на предмет уровня их физической культуры и проведен анализ полученных данных с целью выявить влияние уровня физической активности на психоэмоциональное состояние современной молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, психоэмоциональное состояние, здоровье, благополучие.

Annotation. The article reflects the results of a sociological survey of students of the Belarusian State Medical University on the level of their physical culture and analyzes the data obtained in order to identify the impact of the level of physical activity on the psycho-emotional state of modern youth.

Keywords: physical education, mental and emotional state, health, well-being.

На сегодняшний день люди сталкиваются с огромным количеством стресса, обусловленным бешеным ритмом жизни. Внешние факторы все чаще дестабилизируют физическое и психоэмоциональное состояние современных людей, поэтому изучение влияния физической культуры на психологическое благополучие человека является более чем актуальным в современных реалиях.

Анализ литературы. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни, ключевым элементом которого является физическая культура. В понятие здоровья входит как физическое, так духовное и социальное благополучие человека. Из этого исходит, что психоэмоциональное состояние современного человека напрямую зависит от уровня развития физической культуры.

Изучением взаимосвязи физической активности и коррекции психологических расстройств занимались Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд. В своей монографии «Основы психологии спорта и физической культуры» данные исследователи говорят о широких возможностях занятий спортом для улучшения психоэмоционального состояния человека [1]. Активный образ жизни не только помогает поддерживать физическую форму и массу тела на приемлемом уровне, но и способствует формированию характера и социальных связей. Так, можно сказать, что спорт – это многофункциональный инструмент, предназначенный не только для физического оздоровления, но и для формирования психоэмоционального благополучия [2].

Целью данной работы является изучение влияния физической культуры на психоэмоциональное состояние современной молодежи путем анализа результатов опроса студентов Белорусского государственного медицинского университета.

Результаты исследований. В социологическом опросе приняли участие 97 студентов Белорусского государственного медицинского университета в возрастном диапазоне от 18 до 24 лет. Основная цель опроса – выявить различия в психоэмоциональном состоянии людей, занимающихся спортивной деятельностью, и людей, ведущих пассивный образ жизни.

В ходе опроса было выявлено, что только 48% респондентов регулярно подвергаются посильным физическим нагрузкам, оставшиеся 52% респондентов в силу личных обстоятельств или по состоянию здоровья им не подвергаются. Основными причинами выбора активного образа жизни стали: поддержание физической формы (26%), забота о здоровье (24%), способ отвлечься от проблем (21%), способ «разгрузить» голову (27%) и некоторые другие (2%).

Более 85% респондентов заявили, что после физической нагрузки они заметно ощущают сни-

жение уровня стресса, улучшение эмоционального фона и повышение общего тонуса тела. Около 15% респондентов считают, что физическая культура никак не влияет на их психоэмоциональное состояние. Многие из них (примерно 11%) наоборот утверждают, что именно физическая активность становится причиной повышения у них тревожности и вызывает неприятные чувства, обоснованные негативным опытом.

Также, согласно результатам опроса, 78% респондентов считают, что регулярные занятия спортом способствуют формированию у них дисциплины и волевого характера, помогают развитию социальных навыков и способствуют улучшению качества жизни.

Выводы. Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что в подавляющем большинстве случаев уровень физической культуры действительно напрямую влияет на психоэмоциональное состояние современной молодежи. Молодые люди не только осознают важность и ценность активного образа жизни, но и ощущают его влияние на себе.

Регулярные физические нагрузки ведут к снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения, повышению самооценки и уровню мотивированности, улучшению памяти и когнитивных функций мозга, повышению качества сна, снижению риска развития депрессивных состояний. Физическая активность также помогает людям структурировать свои мысли, отвлекаться от навязчивых идей, тренировать силу воли и укреплять силу духа. Более того, не стоит забывать об огромном вкладе физических нагрузок в профилактику многих серьезных заболеваний: ожирение, атеросклероз, сахарный диабет, гипертония, нарушения опорно-двигательного аппарата, ряд психологических расстройств.

Также было отмечено, что для некоторых респондентов данная тема является табуированной. Это дает возможность предположить, что пропаганда здорового образа жизни, открытое обсуждение взаимосвязи физического и духовного благополучия и социальное стимулирование молодежи может привести к повышению доли тех, кто занимается физической деятельностью.

Перспективы дальнейших исследований.

Поскольку физическая культура является базой для формирования стабильного общества в целом и здоровья каждого отдельно взятого человека в частности, то практическое применение и более глубокое изучение корреляции между уровнем физического развития и психоэмоциональным состоянием современной молодежи является перспективным направлением в становлении современного общества как здорового.

Список литературы

1. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
2. Влияние спорта на психологическое состояние человека : [сайт]. – URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (дата обращения: 27.03.2025). – Текст : электронный.

© Гуляева Д.А., Стринкевич Н.М., 2025

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

X

Международной
научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

17-18 апреля 2025 г.

*Посвящается
80-летию Победы
в Великой Отечественной войне*

г. Донецк