

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Султани Д.Э.

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

Нижний Новгород, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

E-mail: [diana.adami@yandex.ru](mailto:diana.adami@yandex.ru).



**Аннотация.** В статье рассматривается проблема взаимосвязи физической активности и психологического здоровья учащихся учебных заведений. Уделяется внимание принятию детьми и подростками, являющимися наиболее уязвимой перед общественным мнением группой населения, себя как отдельной личности.



**Актуальность** поставленной темы подтверждает тенденция к ведению менее активного образа жизни среди подростков. Физические нагрузки на организм недооцениваются современным подрастающим поколением, упускается их необходимость как для физического здоровья, так и для психологического.

Упуская психологические аспекты, общество недооценивает значение физической культуры с точки зрения важнейшего механизма всестороннего развития личности, что является немаловажной проблемой, затрагивающей вопросы значимости спорта в жизни подрастающего поколения.

**Целью данной работы** является подтверждение значительного влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние учащихся образовательных учреждений. В рамках этого выполняются следующие задачи:

1. Изучение статистических данных о причинах заболеваемости детей и подростков в России, влияния физической активности на ускорение мыслительных и психологических процессов.
2. Анализ утверждений учёных относительно поставленного вопроса.
3. Поиск исследований, подтверждающих положительное влияние занятий физической культурой и спортом на психологические процессы.

Для достижения поставленной цели в статье приводятся утверждения, основанные на данных статистики, работах ученых и проводимых исследованиях в данной области. Используемые методы исследования – теоретические.



**Ключевые слова:** личность, физическая культура и спорт, психологическое здоровье, тело, самооценка, общество, учащиеся.

**Введение.** Принято считать, что основной целью физического воспитания является развитие физических качеств учащихся и укрепление их здоровья. На сегодняшний день множество исследований подтверждают рост числа людей, неудовлетворенных своим телом, что может, в том числе сказываться на психологическом здоровье человека. Рассматриваемая проблема затрагивает все группы общества, независимо от критериев возраста, этнической принадлежности, принадлежности к определенному полу, статусу и т.д. Однако

наиболее уязвимыми в вопросах внешности/образа тела являются дети и подростки.



**Актуальность.** Образ телесности учащихся неустойчив в первую очередь из-за длительности процесса его формирования, что особо наблюдается в подростковый период. Данный этап жизни отличается активным стремлением к познанию себя, что непременно усиливает внимание ко всем деталям, в комплексе составляющим отдельную индивидуальную личность. Именно в этом возрасте че-

ловек всё больше обращает внимание на свои возможности, на то, какое впечатление он производит на окружающих.

Многие статистические данные подтверждают, что низкий уровень двигательной активности на сегодняшний день является основной причиной заболеваемости детей не только в России, но и по всему миру.

Согласно исследованию уровня физической активности среди подрастающего поколения, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения, для повышения уровня физической активности требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% учащихся образовательных учреждений в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) [7. С. 5-6].

Наблюдается комплексное ухудшение состояния мышц, тканей и костей. Возникающая гиподинамия негативно сказывается на эмоционально-психологическом состоянии детей, что приводит к чрезмерной раздражительности, замкнутости, снижению количества положительных эмоций, развитию враждебности, агрессивности и тревожности. Всё это в комплексе является причиной возникновения трудностей во взаимоотношениях с окружающими [1. С. 19-26].

Важно понимать взаимозависимость физического и психологического состояния подростка. Понимание физических возможностей и телесного благополучия способствуют устойчивому развитию чувства внутреннего комфорта. Также психические напряжения/дискомфорт напрямую сказываются на мышечном тонусе и, наоборот, мышечное напряжение зачастую является причиной эмоционального всплеска.

Для уменьшения болевых ощущений организм в ответ на стрессовое воздействие увеличивает выработку эндорфинов. В определенной степени можно говорить о возможности игнорирования боли как физической, так и психологической. Наше эмоциональное состояние подразумевает

своеобразный сложный химический процесс, поддающийся контролю. Регулярное выполнение умеренных физических нагрузок поможет снизить уровни тревожности и раздражительности, поможет предотвратить формирование хронических форм данных состояний. Благодаря усилению процессов концентрации улучшаются также мыслительные процессы. Есть множество подтверждающих данных о том, что под прямым влиянием физических упражнений увеличиваются объемы памяти, ускоряются процессы решения различных задач и зрительно-двигательные реакции, повышается внимательность. [3. С. 112-135].

Всё больше авторов современности утверждают – повлиять на здоровое восприятие себя и своего тела можно через двигательный и телесный опыт. Многочисленные исследования Н.М. Коллинз и его соавторов показали, что регулярность занятий физической культурой на протяжении всей жизни улучшают как физическое, так и психологическое состояние человека [6. С. 5-7]. У учащихся, занимающихся физической культурой, более высокие показатели самооценки и восприимчивости положительных эмоций, чем у других респондентов. Тесты подтвердили, что им менее свойственны паника, избегание и состояние апатии при принятии тех или иных решений.

Для подтверждения вышесказанных утверждений можно обратиться к исследованиям, во время которых показатели психологических процессов изучались до и после выполнения физических упражнений – то есть проводились сравнения по определенным критериям после физической и умственной нагрузок.

Так, была исследована простейшая мыслительная деятельность учащихся одного колледжа после уроков физической культуры и математического анализа. По полученным данным оказалось, что после обеих дисциплин количество правильно просмотренных знаков (что определяет уровень концентрации) увеличилось примерно в равной степени, однако после занятия физической культурой поменялась скорость мыслительных процессов уча-

щихся – она стала протекать активнее при одинаковом исходном уровне: задачи стали выполняться точнее; на 30% увеличилось количество просмотренных знаков; на 10% возросла скорость мыслительных процессов (после изучения учащимися математического анализа она снизилась на 4%).

Подытоживая всё вышесказанное, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на психологическое здоровье учащихся, что выражается в повышении

показателей уверенности в себе, в уменьшении тревожности и в благоприятном отношении к себе и своему телу. Активный образ жизни улучшает настроение и общее самочувствие, способствует гармоничной оценке себя как отдельно взятой личности.

Таким образом, выполнение учащимися регулярных физических нагрузок крайне важно как для физического, так и психологического здоровья детей и подростков.



## Литература

1. Игнатович С.С., Сотникова Т.В. Особенности социализации детей подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3. № 1. С. 19-26.
2. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности // Проблемы формирования социогенных потребностей. 1974. С. 19.
3. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние, разработки и авторская концепция / В. И. Столяров. - Киев, 2018. – 702.
4. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самоотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры //Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11 (89). С. 102.
5. Ширшова А.Л., Малышев Р.А. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 1.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21128> (дата обращения: 20.04.2023).
6. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // The sport journal. 2018. V.21. Elsevier B.V. The lancet child and adolescent health [Electronic resource] / B.V. Elsevier // Lancet Child Adolesc. Health. – 2017. - №1. – 5-6 p. Available at: <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet-child-and-adolescent-health>, accessed 18.04.2023.

---

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

---

**Для цитирования:** Султани Д.Э. Влияние физической культуры на формирование психологического здоровья учащихся / Д.Э. Султани // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 20-24.

---

## Информация об авторе

**Султани Диана Эдгаровна**

студентка 3 курса

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

Нижний Новгород, Российская Федерация

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

**E-mail:** [diana.adami@yandex.ru](mailto:diana.adami@yandex.ru).

## Информация о научном руководителе

**Волкова Елена Николаевна**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

Ниžний Новгород, Российская Федерация

E-mail: lew-55@mail.ru.

---

## INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 5. pp. 20-24.

---

### THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

**Sultani D.E.**

Nizhny Novgorod Institute of Management – Branch of RANEPА

Nizhny Novgorod, Russian Federation

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

E-mail: diana.adami@yandex.ru.



**Abstract:** this article deals with the problem of the relationship between physical activity and psychological health of students of educational institutions. Attention is paid to self-acceptance as an individual by children and adolescents, who are the most vulnerable group of the population to public opinion.

**The relevance** of the topic is confirmed by the observed tendency among adolescents to lead a less active lifestyle. Physical loads on the body are underestimated by the modern younger generation, their necessity for both physical and psychological health is overlooked.

Missing the psychological aspects, society underestimates the importance of physical culture from the point of view of the most important mechanism of comprehensive personal development, which is an important problem affecting the importance of sports in the life of the younger generation.

**The purpose of this work** is to confirm the significant impact of physical education and sports on the psychological state of students of educational institutions. As part of this, you need to perform the following tasks:

1. To study statistical data on the causes of morbidity of children and adolescents in Russia, the influence of physical activity on the acceleration of mental and psychological processes.
2. Analyze the statements of scientists regarding the question posed.
3. Find a study(s) confirming the positive impact of physical education and sports on psychological processes.

**To achieve this goal**, statements will be made based on statistical data, the work of foreign scientists and ongoing research in this area. The research methods used are theoretical.



**Keywords:** personality, physical culture and sports, psychological health, body, self-esteem, society, students.



### References

1. Ignatovich S.S., Sotnikova T.V. Osobennosti socializacii detej podrozkovogo vozrasta [Features of socialization of adolescent children] // Pedagogika: istoriya, perspektivy. 2020. Tom. 3. № 1. 19-26 p. (In Russ.).

2. Sardzhveladze N.I. Struktura samootnosheniya lichnosti i sociogennye potrebnosti [The structure of the personality's self-attitude and sociogenic needs] // Problemy formirovaniya sociogennykh potrebnostej. 1974. 19 p.(In Russ.).
3. Stolyarov V. I. Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya : sostoyanie, razrabotki i avtorskaya koncepciya[Theory and methodology of modern physical education : state, developments and author's concept]/ V. I. Stolyarov. - Kiev, 2018. 702 p.(In Russ.).
4. Sheina T.P., Serganov S.N. Osobennosti samootnosheniya i psihologicheskogo sostoyaniya lic, zanimayushchihsya ozdorovitel'nymi vidami fizicheskoy kul'tury[Features of self-attitude and psychological state of persons engaged in recreational types of physical culture]// Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. 2020. № 11 (89).102 p.(In Russ.).
5. Shirshova A.L., Malyshev R.A. Znachenie fizicheskoy kul'tury v processe razvitiya lichnosti podrostka [The importance of physical culture in the process of adolescent personality development] // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2023. – № 1. Available at:<https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21128>, accessed 20.04.2023 (In Russ.).
6. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // The sport journal. 2018. V.21.
7. Elsevier B.V. The lancet child and adolescent health [Electronic resource] / B.V. Elsevier // Lancet Child Adolesc. Health. – 2017. - №1. – 5-6 p. Available at: <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet-child-and-adolescent-health>, accessed 18.04.2023.

---

#### **Information about the author**

**Sultani Diana Edgarovna**

3rd year student

Nizhny Novgorod Institute of Management – branch of RANEPА

Nizhny Novgorod, Russian Federation

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-6575-537X>

**E-mail:** [diana.adami@yandex.ru](mailto:diana.adami@yandex.ru).

#### **Information about the scientific supervisor**

**Volkova Elena Nikolaevna**

senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports

Nizhny Novgorod Institute of Management – branch of RANEPА

Nizhny Novgorod, Russian Federation

**E-mail:** [lew-55@mail.ru](mailto:lew-55@mail.ru).

---

Поступила в редакцию 14.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 22.05.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>