

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Psychotherapeutic possibilities of physical education

А. Е. Алексеева, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь психотерапевтического воздействия физической культуры и психологическим состоянием молодых людей. В ней рассказывается о пользе занятий спортом. Рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди на психологическом уровне, и то, как физическая культура может способствовать в их решении. Даны рекомендации по выбору спорта для решения определенных психологических проблем и барьеров.

Ключевые слова: физическая культура, молодые люди, психологические проблемы, спорт, само-реализация, здоровье, депрессия, стресс, тревожность, неуверенность в себе.

Summary

The article examines the relationship between the psychotherapeutic effects of physical culture and the psychological state of young people. It tells about the benefits of sports. The problems that young people are associated with on a psychological level and how physical culture can contribute to their solution are considered. Recommendations on the choice of sports to solve certain psychological problems and barriers are derived.

Keywords: Physical education, young people, psychological problems, sports, self-realization, health, depression, stress, anxiety, self-doubt.

Физическая культура неотъемлемая часть нашей жизни, с ней мы встречаемся с самых ранних этапов нашего существования – с занятия физической культурой в детских садах и школах, а в последующим и в вузах, занятиях в различных спортивных секциях. Для многих физическая культура и спорт ассоциируются лишь с физической активностью и укреплением физического здоровья, улучшением показателей своего организма: выносливости, силы, гибкости, скорости и других физических показателей. Однако, помимо очевидных преимуществ для физического здоровья не стоит забывать и о том, что спорт играет важную роль и на психологическое здоровье и стрессоустойчивость организма человека.

С учетом постоянно изменяющегося окружающего мира, молодые люди сталкиваются с агрессивной природой мира, состоянием стресса, моральной перегрузки, что приводит к множеству психологических проблем, которые могут оказывать значительное влияние на их жизнь, здоровье и будущее. Эти проблемы зачастую имеют комплексный характер и связаны с различными факторами — от социальных и экономических до личных и культурных.

Одной из наиболее распространенных проблем среди молодежи является стресс и тревожность. Молодые люди часто испытывают давление из-за учебы, работы и социальных ожиданий. Конкуренция в образовании и на рынке труда создает чувство неопределенности, которое может приводить к повышенному уровню тревожности. Кроме того, постоянное сравнение себя с другими, особенно в эпоху социальных сетей, усиливает чувство неполноценности и страха перед неудачей. По результатам опроса Всероссийского центра изучения об-

щественного мнения (ВЦИОМ) в состоянии стресса находятся 17% молодежи 18-24 лет [1], а по результатам анонимного опроса института психологии РАН 41% молодежи отмечают — симптомы тревоги [2].

Не меньшую опасность имеет и такое психологическое расстройство, как депрессия. Депрессия среди молодежи – это серьезная проблема, которая в последние годы затрагивает все большее количество молодых людей. Это психическое расстройство оказывать значительное влияние на их жизнь, затрагивая их учебу, социальные отношения и общее качество жизни. Связано депрессивное расстройство с различными факторами личной жизни, будто давление со стороны сверстников, проблемы в семье, учебная нагрузка, подготовка к экзаменам. Исходя из опроса института психологии РАН 75% респондентов возраста 18-24 отмечают у себя симптомы депрессии, что является чрезвычайно опасным показателем как для общества, так и для самого молодого человека.

Не стоит забывать и о проблемах с самооценкой. Молодые люди часто сталкиваются с проблемами самооценки, что может быть связано с физическим обликом, социальным статусом. Влияние медиа и стереотипов о «идеальном» теле и жизни усиливает это давление. Низкая самооценка приводит к таким проблемам как: социальная изоляция, злоупотребление психоактивными веществами и рискованное поведение, ненависть к самому себе и своему телу.

Психологические проблемы, проблемы, требующие разнопланового подхода в их исправлении – это работа с психологом, самопознание, преодоление самого себя, а в некоторых моментах и умение расслабиться. Работа с психологом, самим собой позволят выявить и начать борьбу с данными проблемами, а в совокупности с физической культурой и решить их, физическая культура является важным аспектом борьбы с психологическими проблемами, барьерами.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам у человека повышается уровень кровоснабжения в головном мозге, улучшается состояние центральной нервной системы [5]. При физической нагрузке организм вырабатывает эндорфины – «гормоны счастья». Эндорфины положительно сказываются на эмоциональном фоне, способствуют избавлению от подавленного настроения [6].

Переходя к конкретным видам спорта, рекомендованным для преодоления психологических проблем хочется указать, что этот список не законченный, он лишь отталкивается на особенностях данного вида спорта и качествах, которые он развивает.

В качестве спорта для преодоления состояния стресса и тревоги подойдут более монотонные виды спорта: бег, плавание, езда на велосипеде. Умеренная и планомерная физическая нагрузка позволит абстрагироваться от проблем, и сконцентрироваться на самом процессе занятия физической культурой. А красивые виды окружающей природы, во время уличной пробежки или езды на велосипеде, только усилят выработку эндорфина, делая человека счастливее, вода – это отличный способ снять напряжение с мышц, и тем самым разгрузить нервную систему организма, а простота занятия данными видами спорта позволяет поддерживать себя в форме круглый год. В зимние времена можно плавать в закрытых бассейнах, а летом на вводных источниках, велосипед можно комбинировать как с ездой на велотренажерах, так и на самом велосипеде, если говорить о беге, то им можно заниматься круглый год и в абсолютно разных условиях: горы, лесные дорожки, занятие в зале, или просто бег в районе своего проживания.

Говоря о преодолении депрессии и спорте, который поспособствует этому, хорошим выбором будет спортивная йога. В процессе занятия йогой, человек полностью абстрагируется

от внешнего мира и делает акцент на себе и на собственном теле, а сопутствующая расслабляющая музыка способствует полному расслаблению. На первый план выходят самопознание и самосовершенствование, активнее развиваются такие качества как внимательность, умение расслабляться. Если необходим более активный вид спорта, то стоит рассмотреть спортивные танцы. Во время танца, вырабатывается большое количество адреналина, гормона счастья, всплески эмоций позволяют разгрузить нервную систему, а хорошее настроение, после активной и эмоциональной работы, позволяет абстрагироваться от депрессивных мыслей, увеличить трудоспособность мозга, его активность.

Для борьбы с такой психологической проблемой как: неуверенность в себе, стоит рассмотреть командные виды спорта, где каждый участник команды важен, от него зависит исход игры. Это могут быть такие виды спорта: баскетбол, футбол, волейбол и так далее, которые подразумевают в себе постоянную работу с коллективом, развитие коммуникативных навыков, реализацию своих возможностей, улучшение своего тела, прививаются такие качества как целеустремленность, стрессоустойчивость, умение перебарывать себя, окружающие трудности, уверенность в себе. В качестве одиночных видов спорта, стоит рассмотреть занятия в тренажёрном зале, занятия боевыми видами единоборств. Совершенствование собственного тела, преодоление самого себя, поставленных целей – все это положительно сказывается на самооценке человека. Увеличение мышечной массы, позволит ощущать себя больше как ментально, так и физически. А ощущение того, что ты можешь постоять за себя и за своих близких, которое вырабатывается, благодаря боевым единоборствам, воспитание в себе дисциплины и самоконтроля положительно сказывается на ментальную составляющую молодых людей. В статье: «самостоятельные занятия физическими упражнениями – важный фактор подготовки специалистов аграрного сектора экономики» подчеркивается, что помимо тренировок в каких-либо секциях, для поддержания физического развития, физической подготовленности и укрепления здоровья, а в следствии и ментальной составляющей человека, могут послужить самостоятельные тренировки, после консультации с врачом и преподавателем кафедры [3]. Консультация с врачом позволит создать индивидуальную программу, учитывающую уровень подготовки, интересы и здоровье каждого [4].

Таким образом, физическая культура имеет огромные психотерапевтические возможности, благоприятного поддержания психического состояния. Регулярное занятие физической культурой молодыми людьми снижается нервное напряжение, повышается уровень эндорфина – «гормонов счастья» в организме. Улучшается режим сна, организм работает исправно. Занятие физической культурой, необходимый фактор благоприятного психического состояния.

Спорт предоставляет возможность самовыражения и развития личной идентичности. Участие в спортивных мероприятиях позволяет молодым людям проявить свои таланты и способности, а также найти единомышленников. Это создает чувство принадлежности к сообществу, чувство важности себя как личности, что играет важную роль в формировании самооценки и уверенности в себе. Спорт – это не только способ поддерживать физическую форму, но и мощный инструмент для развития психологической устойчивости. Он учит нас преодолевать трудности, работать в команде, справляться со стрессом и развивать дисциплину. Занимаясь спортом, мы не только укрепляем тело, но и формируем характер.

В заключение хочется сказать, что для поддержания благоприятной среды среди молодежи необходима активная политика по развитию спорта на территории нашей страны. Проведение массовых спортивных мероприятий, большее количество видов спорта, предоставляемых молодым людям, для выражения их индивидуальности

Библиографический список

1. Информационное агентство ТАСС. Опрос показал, что почти 20% россиян испытывают стресс на регулярной основе / Информационное агентство ТАСС. URL: <https://tass.ru/obschestvo/20548267> (дата обращения: 11.11.2024).
2. *Мезенцева Е. А., Карева Ю. Ю.* Психотерапевтические возможности физической культуры и спорта в ситуации переживания проблемного одиночества. 2022. № 1 (14). С. 9-12.
3. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М.* Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями в подготовке специалистов аграрного сектора экономики // Сборник трудов конференций. Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. С. 256-259.
4. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М., Каримов Н. М., Несмелов Б. Ю., Черникова Г. С.* Психолого-педагогические особенности организации и проведения занятия со студентами специального учебного. Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2011. 110 с.
5. *Пивоварова А. Е., Пермьяков О. М.* Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы V Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 27 марта 2019 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург: РГППУ, 2019. С. 330-333.
6. *Прытков Р.* Институт психологии РАН: симптомы депрессии у себя отмечает уже каждый третий россиянин // МОЁ! Online. URL: https://moe-belgorod.ru/news/society/1179761?utm_source=sorupast (дата обращения: 12.11.2024).