Научная статья
Original article
УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА
THE CONNECTION BETWEEN SPECIAL PHYSICAL EXERCISES AND INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF A PERSON

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), bakeshin@bk.ru
Морозова Арина Денисовна, студентка юридического факультета, Санкт-Петербуржского филиала Российской таможенной академии им. В.Б. Бобкова (192241, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., д. 52, лит. А), тел. 8(921)633-53-14, md_arina2005@mail.ru

Konstantin Petrovich Bakeshin, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior lecturer of the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg Branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52),
Morozova Arina Denisovna, student of the Faculty of Law, St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov (192241, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52, lit. A), tel. 8(921)633-53-14, md_arina2005@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается взаимосвязь между специальными физическими упражнениями и индивидуально-психологическими качествами человека. Во внимание берутся различные аспекты личности, такие как

темперамент, эмоции, чувство, моральные качества, характер, воля, общительность, именно они непосредственно влияют на физическое состояние. Также говорится и об обратной взаимосвязи: влияние физического состояния и спорта на психологическое состояние человека. Затронут аспект важности физических упражнений в жизни каждого человека. Даются рекомендации по интеграции специальных физических упражнений в психологическую практику. А также факты, упомянутые в статье, подтверждаются мнениями современных психологов, даются ссылки на вспомогательную литературу, которая поможет глубже изучить данную тему.

Abstract: This article examines the relationship between special physical exercises and individual psychological qualities of a person. Various aspects of personality are taken into account, such as temperament, emotions, feelings, moral qualities, character, will, sociability, they directly affect the physical condition. It is also said about the inverse relationship: the influence of physical condition and sports on the psychological state of a person. The aspect of the importance of physical exercise in every person's life is touched upon. Recommendations are given on the integration of special physical exercises into psychological practice. As well as the facts mentioned in the article are confirmed by the opinions of modern psychologists, references are given to auxiliary literature that will help to study this topic more deeply.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, психологические качества, физиологическая активность, личность, саморегуляция.

Keywords: sports, physical exercises, psychological qualities, physiological activity, personality, self-regulation.

Введение

В современном мире мы каждый день сталкиваемся со стрессами и разнообразными эмоциональными потрясениями, в этой связи люди всё чаще задумываются о своё психологическом и физическом здоровье. Так, спорт играет важную роль не только в поддержании здоровья человека, но и в формировании устойчивых индивидуально-психологических качеств. Именно это взаимосвязь между телесной активностью и психологическим состоянием становится

популярной темой для исследования в наше время. Различные виды физических упражнений способны оказывать существенное влияние на нашу уверенность в себе, стрессоустойчивость, а также на способность справляться с эмоциональными колебаниями.

Роль физической активности в развитии психологической устойчивости и саморегуляции

Психологическая устойчивость, или резилиентность, представляет собой динамическое свойство личности, лежащее в основе способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путём. Исследования показывают, что систематические занятия спортом и физические упражнения могут значительно повысить уровень устойчивости к переживаниям. Упражнения помогают снизить уровень стрессовых гормонов, таких как кортизол и адреналин, а выработка эндорфинов – естественных болеутоляющих, производимых организмом, – способствует улучшению настроения и общего психоэмоционального состояния и фона.

Нельзя не упомянуть роль физической активности в развитии саморегуляции – способности, умения управлять собственными чувствами, мыслями и поведением для достижения долгосрочных целей. Занятия спортом требуют дисциплины, планомерности и усидчивости, а установление и достижение физических целей тренирует волю и самоконтроль, что, в дальнейшем, переносится и на другие сферы жизни, и, участвуя в спортивных мероприятиях или регулярных тренировках, человек учится ставить перед собой задачи, справляться с временными трудностями и двигаться к поставленной цели. Важно, что во время занятий спортом человек видит результат своих стараний, что помогает правильно видеть результат своей деятельности в жизнь.

Интересный аспект взаимодействия физических упражнений и психологии заключается в том, что определенные виды спорта могут оказывать различное воздействие на психику. Например, командные виды спорта развивают коммуникативные навыки и учат работе в команде, а индивидуальные дисциплины способствуют укреплению самодисциплины и концентрации. Можно сделать промежуточный вывод, что выбор физических активностей может быть направлен на развитие определенных психологических качеств.

Кроме того, регулярность выполнения физических упражнений способствует формированию положительного самовосприятия и уверенности в себе. Постепенное улучшение физической формы, достижение спортивных результатов положительно влияют на самооценку и общее отношение к собственной личности. А уверенность и любовь к себе создают благоприятную основу для развития психологической устойчивости, поскольку человек с высоким уровнем самоуважения более уверенно сталкивается с жизненными вызовами и не сомневается в себе и своих решениях.

Систематические занятия спортом не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют становлению крепкой психики, обучая индивида справляться со стрессом, контролировать свои эмоции и поведение, а также формировать положительное отношение к жизни.

Взаимосвязь между специальными физическими упражнениями и различными аспектами человеческой личности

В данном разделе разберем, как различные аспекты человеческой психики соотносятся со спортом.

Специальные физические упражнения оказывают значительное влияние на индивидуально-психологические качества человека, такие как темперамент, эмоции, чувства, моральные качества, характер, волю и общительность.

Темперамент является одним из основных структурных компонентов личности, обозначающим динамические характеристики поведения. Б. М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т. е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой» (Теплов Б. М., 1985).Регулярные спортивные тренировки могут модифицировать проявления темперамента, сглаживая чрезмерную импульсивность или стимулируя активность у более флегматичных личностей.

Моральные качества, такие как честность, справедливость и ответственность, могут быть укреплены в процессе спортивных занятий, которые часто предполагают соблюдение правил и этики, так во время командных игр происходит взаимодействие с другими людьми, что помогает развитию вышеупомянутых

качеств. Говоря о спортивных играх, важно упомянуть развитие коммуникативных способностей.

Характер индивида – это совокупность индивидуальных психических свойств, складывающихся в типичных для данного человека способах деятельности и формах поведения. Терпимость, упорство, настойчивость и решительность – это качества, которые формируются и развиваются во время занятий спортом. Физическая активность, а особенно занятия профессиональным спортом, может стать отличной школой для формирования сильного характера.

Также важно развитие воли, она закаляется в процессе физических упражнений. Преодоление усталости, дискомфорта и упорство в достижении поставленных целей способствует развитию волевых качеств, таких как самоконтроль, решимость и выносливость, а также терпение, без которого сложно достичь успеха.

И наконец, общительность, как способность к коммуникации и взаимодействию с другими людьми, также может быть улучшена через физическую активность. Спортивные упражнения, особенно групповые, предоставляют возможности для социализации, обмена опытом и создания новых социальных связей.

Следовательно, регулярные занятия спортом не только укрепляют тело, но и способствуют развитию личности, улучшению психологического состояния и повышению общего качества жизни.

Влияние тренировок на эмоциональное благополучие и стрессоустойчивость

Специальные физические упражнения, являясь важной частью фитнес-программ и спортивных тренировок, значительно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние человека. Интенсивное воздействие на тело через упражнения способствует изменениям в эмоциональной сфере, а также укреплению стрессоустойчивость, что является важным фактором для общего благополучия.

Эмоциональное благополучие – это способность самостоятельно совладать со стрессом, быть жизнестойким, переживать эмоции, которые обеспечивают хорошее настроение. Соответственно, возвращаясь к сказанному выше,

физические нагрузки способствуют выделению эндорфинов – химических веществ в мозге, которые часто называют "гормонами счастья". Эти нейротрансмиттеры играют ключевую роль в формировании ощущения удовлетворения и оптимизма.

Кроме того, систематические занятия спортом помогают снижать уровень стрессовых гормонов, таких как кортизол и адреналин. Во время физической нагрузки организм испытывает положительный стресс, который учит его более эффективно реагировать на будущие стрессовые ситуации. Это способствует повышению стрессоустойчивости, что особенно важно в современном мире, полном вызовов и нестабильности.

Спорт также способствует развитию настойчивости и уверенности в своих силах. Выполнение и освоение новых физических упражнений укрепляет не только мышцы, но и веру человека в себя. Это, в свою очередь, позитивно сказывается на принятии решений и общей жизненной активности. Люди, регулярно занимающиеся спортом, чаще смотрят на жизнь оптимистично и меньше подвержены депрессии и апатии.

Однако следует учитывать, что тип и интенсивность физических упражнений должны подбираться индивидуально. Например, занятия йогой и медитацией способствуют глубокому расслаблению и могут быть особенно полезны для людей, испытывающих тревожность и стресс. В то же время, высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) или занятия боевыми искусствами могут лучше подойти для укрепления самодисциплины и улучшения фокусировки.

Важно также отметить, что преодоление физических трудностей во время тренировок способствует формированию навыка справляться с психологическими нагрузками повседневности. Обучаясь сохранять спокойствие и концентрацию в моменты физического напряжения, человек развивает эти качества и в эмоциональном плане, что делает его более устойчивым к стрессу и его последствиям.

Следовательно, специальные физические упражнения играют существенную роль в улучшении эмоционального фона и стрессоустойчивости. Они становятся не только методом улучшения физического состояния, но и мощным инструментом психологической поддержки, помогающим людям достигать внутреннего спокойствия, а также находить баланс в отношениях с окружающим миром.

Современные психологи о спорте и психологическом состоянии

Для подтверждения вышеназванных тезисов обратимся к мнениям специалистов в данной области. Так в 2019 году в интернете появилось интервью с психологами филиала «Западный» Московской службы психологической помощи Владимиром Беловым и Дмитрием Некрасовым. В данной беседе обсуждались такие вопросы как: «Правда ли, что люди, которые регулярно занимаются спортом, более успешны и уверены в себе? Как физическая культура влияет на настроение? Могут ли регулярные тренировки изменить характер?». Специалисты говорят о важности спорта в жизни человека: Дмитрий Некрасов утверждает, что физическая культура учит человека правильно ставить цели и достигать их, также способствует развитию самоорганизованности, и один из важнейших аспектов – это развитие уверенности в себе. Ещё один аспект, который был затронут, заключается в том, что спорт учит человека не выходить за рамки дозволенных правил, действовать только в их приделах, а именно это формирует порядочность и честность в личности. В свою очередь, отвечая на вопросы, Владимир Белов рассказывает о важности командных видов спорта: «Командные виды спорта также способствуют развитию коммуникативных качеств. С их помощью человек учится работать в коллективе, достигать общих целей, а не только личных. Эти виды спорта воспитывают ответственность не только за себя, но и за команду, а в итоге – за все общество.» Также Дмитрием Некрасовым был высказан факт о связи хорошего настроения и спорта, психолог говорит о выработке гормонов радости во время «активных занятий», что благотворно сказывается на самочувствии и общем психологическом состоянии. Важно отметить, что, по мнению эксперта, люди, сопровождающие работу с психологом регулярными физическими нагрузками, гораздо быстрее выздоравливают и чувствуют себя лучше.

Рекомендации по интеграции специальных физических упражнений в психологическую практику

Интеграция специальных физических упражнений в психологическую практику вообще заслуживает переосмысления и является перспективным направлением, направленным на всестороннее развитие личности. Помимо физического укрепления организма, она способна развивать и индивидуально-психологические качества – выносливость, уверенность в себе,

целеустремленность, стрессоустойчивость. Следующие рекомендации могут быть рекомендованы для эффективного внедрения физических упражнений в рамки психологической работы:

1. Персонализация подхода.

Каждый человек уникален. Этот факт является ключом к правильному выбору физических упражнений. Психологам важно учитывать физическое состояние, предпочтения, уровень подготовленности и индивидуально-психологические особенности каждого клиента. Разработка персонализированной программы упражнений поможет максимально эффективно и с пользой заниматься спортом.

2. Целеполагание

Для эффективных занятий спортом, также важна правильно поставленная цель. Она должна быть конкретной, измеримой, достижимой, реалистичной и ограниченной во времени, именно это, после достижения цели, подарит человеку чувство удовлетворения и радости, так как цель достигнута.

3. Интеграция с психотерапевтическими методами

Физические упражнения могут быть интегрированы с различными психотерапевтическими подходами, такими как когнитивно-поведенческая терапия или гештальт-терапия. Например, при работе тревожностью можно сочетать упражнения на расслабление с техниками повышения осознанности, а также с дыхательными упражнениями.

4. Обучение саморегуляции

В процессе выполнения физических упражнений клиенты могут научиться контролировать свое дыхание, сердцебиение и мышечное напряжение. Именно правильное понимание потребностей своего тела поможет человеку в повседневной жизни.

5. Включение элементов групповой работы

Групповые занятия способствуют формированию социальной поддержке и развитию коммуникативных навыков. Работая вместе, участники могут делиться своими успехами и трудностями, что становится дополнительным стимулом к преодолению препятствий. Ещё один важный аспект командной работы – это улучшение навыка коммуникации.

6. Регулярный мониторинг и обратная связь

Для оценки эффективности интеграции физических упражнений в психологическую практику необходим регулярный мониторинг. Это поможет корректировать программу в соответствии с изменяющимися потребностями и достигать поставленных целей.

Заключение

В заключение подчеркнем, что связь специальных физических упражнений и различных психологических аспектов личности является очень важным аспектом. Развитие данных аспектов неразрывно связано: становясь устойчивее психологически, человек не только развивает психологическую составляющую, но и физические показатели становятся гораздо лучше, и наоборот. Это требует подход всестороннего воздействия на оба названых аспекта, который включает в себя индивидуальное планирование и целеполагание, сочетание с психотерапевтическими методами, обучение навыкам саморегуляции, групповые формы работы и мониторинг. Таким образом, можно не только достичь лучшего показателя физической подготовки, но также улучшить психологическое состояние, в целом, обеспечивая более высокое качество жизни и благополучие.

Литература

1. Демеш Владимир Павлович, Бакешин Константин Петрович, & Дудус Александр Николаевич (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ). Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии, (4 (84)), 112-115.

2. Семенов А.В., Бакешин К.П., Москаленко И.С., & Дудус А.Н. (2022). СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В ПОДДЕРЖАНИИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ. Теория и практика физической культуры, (4), 37-39.

3. Духновский, С. В., & Брюзгин, А. А. (2008). Психологическая устойчивость как условие преодоления критических ситуаций. Вестник Курганского государственного университета, (1 (11)), 131-133.

4. Черепов, Е. А. (2013). Содействие сохранению психического здоровья подростков в процессе физического воспитания в школе. Человек. Спорт. Медицина, 13 (1), 9-16.

5. Тайсаева С.Б., Кузнецова Ю.В., Зиналиева Н.К., & Подосинникова Е.А. (2022). ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА И САМООЦЕНКА ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ, КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН. Теория и практика физической культуры, (8), 51-53.

6. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2016.-583с.: с. 553-555, с.392-415, с. 373-376, с.567-570

References

1. Demesh Vladimir Pavlovich, Bakeshin Konstantin Petrovich, & Dudus Alexander Nikolaevich (2022). RESEARCH OF METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF THE ST. PETERSBURG BRANCH OF THE RUSSIAN CUSTOMS ACADEMY). Scientific notes of the St. Petersburg V. B. Bobkov Branch of the Russian Customs Academy, (4 (84)), 112-115.

2. Semenov A.V., Bakeshin K.P., Moskalenko I.S., & Dudus A.N. (2022). MODERN FITNESS PROGRAMS AND BREATHING PRACTICES IN MAINTAINING THE MENTAL PERFORMANCE OF FUTURE CUSTOMS SERVICE SPECIALISTS. Theory and Practice of Physical culture, (4), 37-39.

3. Dukhnovsky, S. V., & Bryuzgin, A. A. (2008). Psychological stability as a condition for overcoming critical situations. Bulletin of the Kurgan State University, (1 (11)), 131-133.

4. Skerepov, E. A. (2013). Promoting the preservation of the mental health of adolescents in the process of physical education at school. Human. Sport. Medicine, 13 (1), 9-16.

5. Taisaeva S.B., Kuznetsova Yu.V., Zinalieva N.K., & Podosinnikova E.A. (2022). BODY PERCEPTION AND SELF-ESTEEM OF FITNESS GIRLS AS A

PSYCHOLOGICAL PHENOMENON. Theory and practice of physical culture, (8), 51-53.

6. Maklakov A. G. General psychology: Textbook for universities. — St. Petersburg: Peter, 2016.-583s.: pp. 553-555, pp.392-415, pp. 373-376, pp.567-570