

осуждению. Неконтролируемая агрессия, безусловно, вредит спортсмену как во время состязаний, так и в обыденной жизни. Тренер несет моральную ответственность за спортсмена, потому обязан вырабатывать у него механизмы остановки агрессии, научить его выражать негативные эмоции в адекватной форме. Спортсмен, в свою очередь, должен приобрести навык снятия стресса, научиться разграничивать агрессию и напористое поведение, не переносить свое поведение в ринге на социально-бытовую почву.

#### Библиографический список

1. Бызова В.М. Отношение спортсменов к проявлению агрессии в спорте. – СПб., 2000. – 45 с.
2. Маркелов И.П. Проблема агрессивного поведения в спорте // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск: ЧелГУ, 2017. Т. 2, № 2. – С. 121–126.
3. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. – М.: Олма-пресс, 2004. – 428 с.
4. Палагина А.О. Формы проявления агрессии по классификации А. Басса в русской классической литературе // Образование и воспитание. – 2016. № 4. – С. 1–4.

УДК 371.7

Студ. Яна В. Станислав, Яросл. В. Станислав  
Рук. О.Ю. Малозёмов  
УГЛТУ, Екатеринбург

#### **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В факторной модели здоровья ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) имеет определяющее значение. Адекватная текущему состоянию человека двигательная деятельность является смысловым ядром ЗОЖ. Более того, сбалансированный двигательный компонент благотворно влияет и на соматическое состояние, и на психику, что в значительной степени снижает психосоматическую проблему – взаимосвязи психического и соматического компонентов в развитии заболеваний [1]. Данная сфера достаточно широка

и актуальна для современности, ею занимаются многие отрасли человекознания: медицина, психология, педагогика, социология, философия и др.

Наиболее оптимально и эффективно решение психосоматических проблем на ранних стадиях, следовательно, у такой социальной группы, как учащаяся молодёжь. Для студентов вузов это актуально, поскольку интенсивная ежедневная образовательная деятельность по многим дисциплинам, дефицит времени заставляют чувствовать себя угнетёнными и уставшими в психофизическом плане. Даже если дело и не доходит до «синдрома хронической усталости», то подобные ощущения приводят к развитию неуверенности в себе, т.е. человек начинает принижать себя, провоцируя снижение самооценки, гиперрефлексию (придирчивое «самокопание»). К этому добавляются сопутствующие студенческому быту негативные факторы, такие как нарушение режима сна/бодрствования, питания, гипокинезия (уменьшение силы и объёма движений) и, как следствие, – гиподинамия (комплекс функциональных отклонений вследствие ограничения движений).

Озвучим основные последствия гиподинамии на организменном и психосоциальном уровнях.

На *организменном уровне* всё достаточно понятно. В соматической сфере происходят такие негативные процессы, как:

- 1) атрофия тканей с уменьшением функциональных резервов (по закону «свёртывания функций за ненадобностью»);
- 2) «водителем ритма» организма становится не естественная активность человека, а доминирующий (самый слабый, больной) морфофункциональный очаг, патологически изменённая система;
- 3) перестраивается весь обмен веществ: минеральный, жировой, белковый, углеводный, водный;
- 4) негативные изменения в иммунологических свойствах организма и терморегуляции.

Всё гораздо сложнее с психосоциальной составляющей человеческой жизни, которая завуалирована многими жизненными обстоятельствами. Основные последствия гиподинамии на социально-психологическом уровне проявляются в логической цепочке изменений.

1. *Выключается эволюционно выработанное конечное звено стрессовой реакции – движение.* Это ведёт к перенапряжению ЦНС, что в условиях и без того высоких информационных и социальных нагрузок современного человека закономерно переводит *стресс в дистресс.*

2. Зачастую ухудшаются внешние социально привлекательные физические качества, что приводит к *расстройствам в эмоциональной сфере.*

3. Устойчивая утрата равновесия в эмоциональной сфере, снижение самообладания, самооценки значительно изменяют *стиль поведения* человека, делая его часто *непредсказуемым*.

4. *Длительные аффективные переживания* могут стать причиной *патологического развития личности*, её дезинтеграции. Чаще начинают включаться механизмы психологической защиты, нравственно неприемлемые в обществе (обман, унижение других, пользование служебным, семейным положением, криминализация, аутизм и др.).

5. Дефекты в нравственной сфере провоцируют *неправильный выбор ценностных ориентаций*, что приводит к доминированию *негативных черт характера* (зависть, трусость, педантизм, обидчивость, настороженность, эгоцентризм и др.) и *снижает психическую компоненту здоровья*. Далее возникают проблемы психосоматики.

Поскольку психических феноменов у человека как самого высокоразвитого существа достаточно много, то в рамках данной публикации кратко рассмотрим взаимосвязь физкультурной деятельности и самооценки – ценности, значимости, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения [1]. Самооценка играет существенную роль в жизни человека, и в пирамиде ценностей А. Маслоу она занимает важную позицию. Снижение самооценки зачастую сопровождается длительными негативными переживаниями.

Заостряя внимание на *взаимосвязи двигательной деятельности и самооценки*, можно сказать следующее. В процессе выполнения основных двигательных действий складывается самооценка, формирующаяся также самоубеждением и самовнушением, убеждением и внушением преподавателя (тренера). Самооценка образуется на осознаваемом уровне, когда человек видит, понимает, осознаёт и делает выводы, и на неосознаваемом уровне, что проявляется в форме эмоций и интуиции. Эти две формы самооценки могут проявляться и несогласованно. При успехах в двигательной деятельности у человека формируется соответствующее (оптимистическое, уверенное) отношение к предстоящим трудностям, деятельности; при неудачах – неуверенное. Если ситуации систематически повторяются, то это создаёт доминанту поведения: в первом случае человек стремится к деятельности, повышается его уверенность, он быстрее принимает решения, экономит и энергию, и время; во втором случае снижается самооценка, уверенность, зачастую наблюдается реакция избегания неудачной деятельности.

Таким образом, решение проблемы самооздоровительной двигательной деятельности сводится к поиску для конкретного человека и конкретных условий наиболее оптимального вида физической нагрузки как способа телесно-ориентированной терапии и психологической разгрузки.

В настоящее время в Интернете находится огромное количество разнообразных упражнений, которые можно выполнять, находясь даже в очень стеснённых условиях. Разумеется, не все виды физической нагрузки приведут к видимому телесному, тем более спортивному результату, но любая нагрузка способна поддерживать организм в тонусе и заставлять человека уважать себя, т.е. поддерживать или повышать самооценку.

Сказанное выше, подтверждают специалисты из Университета Флориды [2]. Выяснилось, что ежедневные занятия физическими упражнениями влияют не только на тело, но и заставляют чувствовать себя более успешными и состоявшимися в жизни. Другое исследование показало, что люди, занимающиеся спортом, оценивают свое психофизическое состояние лучше [3]. Интересно, что многие испытуемые отмечали бóльшую удовлетворённость своей фигурой, хотя визуально изменений не наблюдалось.

Таким образом, адекватная способностям и возможностям человека двигательная деятельность, выполняемая с целью оздоровления, улучшения самочувствия, а не достижения сугубо спортивного результата, играет существенную роль в стабилизации психосоматической сферы. Депривация данной деятельности приводит, наоборот, к проблемам психосоматики.

Основной **вывод** из вышеизложенного заключается в том, что учащейся молодёжи необходимо использовать повседневную адекватную текущему состоянию двигательную деятельность, являющуюся естественной мерой профилактики психосоматических проблем и средством развития личности.

### Библиографический список

1. Торохова Е.И. Валеология: словарь-справочник. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 344 с.
2. Спорт – средство повышения самооценки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/psychotherapy/8242.htm> (дата обращения 16.10.2017 г.).
3. Как при помощи физкультуры повысить самооценку? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://nashpilkah.com.ua/zdorove/sportsovety/kak\\_pri\\_pomowi\\_fizkultury\\_povysit\\_samoocenku.html](http://nashpilkah.com.ua/zdorove/sportsovety/kak_pri_pomowi_fizkultury_povysit_samoocenku.html) (дата обращения 16.10.2017 г.).