

УДК 796.011.1_055.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

^{1,2}Еганов А.В., ²Быков В.С., ²Романова Л.А., ²Никифорова С.А., ²Кокин В.Ю.

¹ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
Челябинск, e-mail: eganolv@bk.ru;

²ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет), Челябинск, e-mail: olvk@susu.ac.ru

Рассматривается влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин. Показаны внешние (окружающая среда) и внутренние (повышенные физические и психические нагрузки, ритм учёбы) факторы, влияющие на нарушение психического здоровья обучающихся. Психическое здоровье рассматривается как целостное (холистическое), системно-структурное образование. Выявлено, что мужчины, занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с группой мужчин, не занимающихся активно физической культурой и спортом достоверно имеют более высокие значения по уровню психического здоровья как интегральной характеристики, включающей следующие показатели, характеризующие отдельные компоненты психического здоровья: самочувствие в обычной жизни, активность в деятельности, уверенность в себе по жизни, уравновешенность психических процессов, умение общаться с окружающими людьми, наличие валеологической компетентности о психическом здоровье. Не занимающиеся активно физической культурой и спортом чаще применяют медицинские успокаивающие психику препараты и более податливы реальному давлению группы окружающих людей. По результатам исследования можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению психического здоровья мужчин.

Ключевые слова: спорт, мужчины, психическое здоровье

INFLUENCE OF SPORTS ON THE MENTAL HEALTH OF MEN

^{1,2}Eganov A.V., ²Bykov V.S., ²Romanova L.A., ²Nikiforova S.A., ²Kokin V.Y.

¹ФГБОУ ВО «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk, e-mail: eganolv@bk.ru;

²Federal STATE budget educational institution, of higher professional education
South Ural state University (national research University), Chelyabinsk, e-mail: olvk@susu.ac.ru

The article «Influence of physical training on men's mental health» by Eganov A.V., Bykov V.S., Romanova L.A., Nikiforova S.A., Kokin V.Y. considers issues relating to the impact of sports on the men's mental health. External (environment) and internal (increased physical and mental work loads, pace of studies) factors affecting mental health of students are shown in the article. Mental health is seen as a holistic systemic-structural formation. It is revealed that the men engaged in sports differ from the group of men not engaged in sports by significantly higher level of mental health as integrated characteristics including the following indicators characterizing separate components of mental health: well-being in everyday life, activity, self-confidence in life, steadiness of mental processes, ability to communicate with other people, presence of valeological competence of mental health. People not-involved in active sports often use antianxiety drugs and are more susceptible to real pressure of other people. According to the research results we can state that active sports contribute to the men's mental health.

Keywords: sports, men, mental health

Состояние психического здоровья более чем у одной трети населения является серьёзной проблемой, и наблюдается очевидная тенденция в его ухудшении. Уровень психического здоровья человека непрерывно изменяется и зависит от многочисленных факторов: социальных, психологических, биологических и др. Соотношение различных факторов, влияющих на здоровье различно, например, условия и образ жизни, питание около 50%. Неблагополучие в любом компоненте его функционирования отражается на других [1, 5, 6].

Окружающая среда оказывает на человека социально-педагогическое воздействие, способствуя формированию, воспитанию различных качеств, развитию

продуктивного мышления и свойств личности, которая формирует биосоциальную личность [1, 7, 8].

К внешним факторам, влияющим на улучшение и укрепление психического здоровья, можно отнести занятия физкультурой и спортом. Исследования доказывают, что лица, ведущие активный образ жизни, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют физиологические преимущества перед своими сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни. Занятия способствуют стрессоустойчивости, улучшению самочувствия, настроения, снятию напряжения и т.д. Физическая активность способствует увеличению количества эндорфинов, сохра-

нению бодрости, снижению вероятности возникновения депрессий за счет расходования химических продуктов стрессов, накапливающихся в организме, профилактике психических расстройств и др. Высокая физическая активность способствует повышению общей жизнеспособности, стрессоустойчивости, выработке восстановительных механизмов нервной регуляции вегетативных процессов и положительно влияет на снижение уровня психического утомления, тревожности [2, 6, 8, 9].

Внутренними факторами, влияющими на нарушения психического здоровья обучающихся, могут быть повышенные физические и психические нагрузки, ритм учёбы, низкая адаптация в социальной среде; клиническими особенностями психических расстройств, очевидным влиянием – неблагоприятные социально-психологические условия, неуспеваемость в учёбе, конфликты, социальная необустроенность, гигиеническая неграмотность населения, стресс, болезни, курение, алкоголь, наркотическая зависимость, душевные болезни, утрата целостности личности и т.п. Это вызвано также политической, экономической, социальной нестабильностью, провоцирующей различные психические расстройства и, как результат, снижением реактивности организма к воздействию неблагоприятных психологических и социально-средовых факторов [1, 5, 8, 9].

В исследовании К.Н. Канатьева показано, что в формировании благоприятного психологического климата команды должны быть учтены тренером гендерные особенности и психологические характеристики спортсменов [7]. В нашей работе было выявлено наличие статистически значимых различий и более высоких значений в группе студентов мужского пола по сравнению со студентками по составляющим параметрам психического здоровья: волнению в повседневной жизни, переживанию, тревожности, необходимости в поддержке других людей, применению медицинских успокаивающих психику препаратов, признаков психологической усталости, необходимости более продолжительного времени на отдых, тратой нервной энергии, психического переутомления [4].

В целом, комплекс вышеуказанных причин приводит к тому, что в настоящее время недооценивается роль физической культуры и спорта и её влияние на психическое здоровье мужчин. Структура и содержание психического здоровья многокомпонентны (физический, социальный, нравственно-духовный, профессиональный, психоэмоциональный, вегетативный), а между его

составляющими сложно провести границу, которая достаточно подвижна [6, 9].

Психическое здоровье нами рассматривается как целостное (холистическое), системно-структурное образование, имеющее сложную, многокомпонентную и многоуровневую структуру полноценности функционирования систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида, также как состояние психического (душевного) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений, адекватной реакцией работы механизмов саморегуляции, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, способностью продуктивно учиться, работать, создавать материальные и духовные ценности.

Структурными компонентами психического здоровья в рамках холистического подхода рассматривается в единстве связи и развития физического (телесного), социального (положения в обществе), психического (чувственного, эмоционального), духовного (следование принципам гуманизма, справедливости, чести) сфер человека.

Теоретический анализ показал, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на здоровье человека, однако нет данных по вопросу влияния занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье мужчин внутри одной социальной и половой группы.

Цель исследования: изучить влияние занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье мужчин.

Материалы и методы исследования

Для достижения цели в 2013–2015 гг. был получен материал исследования на базах Уральского государственного университета физической культуры и Южно-Уральского государственного университета с участием 61 студента дневной формы обучения мужского пола, разделённых на две группы: занимающихся физической культурой и спортом и не занимающихся. Для оценки психического здоровья мужчин нами применялся тест диагностики уровня психического здоровья по десятибалльной шкале, включающей 69 утверждений, относящихся к психическому здоровью [5, с. 486–187].

В первую группу вошли студенты мужского пола, занимающиеся различными видами спорта (лёгкая атлетика, волейбол, туризм, конькобежный, лыжный, конный спорт, атлетическая гимнастика, плавание, самбо, дзюдо, скалолазание) со стажем занятий спортом $8,52 \pm 0,57$ лет, со средним уровнем спортивного мастерства кандидата в мастера спорта.

Во вторую группу – студенты мужского пола, занимающиеся физической культурой по общепринятой программе вуза дисциплины «Физическая культура»

(не занимающиеся спортом) со стажем занятий спортом $0,61 \pm 0,15$ лет. Средний возраст студентов составлял 22,3 года. Возраст, рост, масса тела студентов были статистически недостоверными, следовательно, группы по этим показателям были однородны. Математико-статистические расчёты результатов констатирующего исследования проводились на персональном компьютере по пакету анализа Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице представлены результаты статистических сравнений по двухвыборочному парному t-тесту для независимых выборок показателей, характеризующих различные составляющие психического здоровья двух групп студентов-мужчин, занимающихся физической культурой и спортом и не занимающихся. В таблице отражены только статистически достоверные или

имеющие близко к достоверным различиям показатели.

Как видно из таблицы, мужчины, занимающиеся физической культурой и спортом, по сравнению с группой мужчин, не занимающихся активно физической культурой и спортом, достоверно ($t = 3,68-2,08$, при $P \leq 0,05-0,001$) выше в положительную сторону, имеют численные значения от их сверстников по следующим компонентам, характеризующим психическое здоровье: самочувствие в обычной жизни, активность в деятельности, адаптируемость к условиям социума, уверенность в себе по жизни, уравновешенность психических процессов, умение общаться с окружающими людьми, возможности функционирования психических процессов, наличие валеологической компетентности о психическом здоровье.

Результаты статистических сравнений компонентов, характеризующие психическое здоровье двух групп мужчин, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом

Компоненты психического здоровья	Мужчины		t	P
	занимающиеся спортом (n = 33)	не занимающиеся спортом (n = 28)		
1. Переживание в обычной жизни	$5,52 \pm 0,33$	$6,82 \pm 0,30$	-2,91	$\leq 0,01$
2. Наличие психических расстройств, заболеваний	$8,63 \pm 0,35$	$8,70 \pm 0,30$	-0,15	$\geq 0,88$
3. Наличие стрессогенных факторов	$7,26 \pm 0,41$	$7,67 \pm 0,30$	-0,83	$\geq 0,41$
4. Психическое напряжение в повседневной жизни	$6,59 \pm 0,35$	$7,45 \pm 0,23$	-2,10	$\leq 0,04$
5. Применение медицинских успокаивающих психику препаратов	$8,89 \pm 0,44$	$9,70 \pm 0,13$	-1,99	$\leq 0,05$
6. Податливость реальному или воображаемому давлению группы	$6,70 \pm 0,46$	$8,30 \pm 0,30$	-3,01	$\leq 0,01$
7. Трата нервной энергии	$6,04 \pm 0,52$	$7,17 \pm 0,31$	-1,93	0,06
8. Самочувствие в обычной жизни	$7,58 \pm 0,28$	$6,44 \pm 0,39$	2,43	$\leq 0,02$
9. Активность в деятельности	$7,61 \pm 0,30$	$6,59 \pm 0,37$	2,13	$\leq 0,04$
10. Энергичность в обычной жизни	$7,39 \pm 0,27$	$6,78 \pm 0,33$	1,45	$\geq 0,15$
11. Адаптируемость к условиям социума	$7,61 \pm 0,28$	$6,56 \pm 0,36$	2,36	$\leq 0,02$
12. Полноценность функционирования психической сферы	$7,09 \pm 0,27$	$6,65 \pm 0,28$	1,13	$\geq 0,26$
13. Уверенность в себе по жизни	$7,91 \pm 0,28$	$6,41 \pm 0,29$	3,68	$\leq 0,01$
14. Уравновешенность психических процессов	$7,88 \pm 0,23$	$7,17 \pm 0,25$	2,10	$\leq 0,04$
15. Умение регуляции эмоционально-волевой сферы	$7,88 \pm 0,27$	$7,17 \pm 0,29$	1,79	$\geq 0,08$
16. Умение общаться с окружающими людьми	$8,18 \pm 0,23$	$6,83 \pm 0,36$	3,24	$\leq 0,01$
17. Возможности функционирования психических процессов	$7,74 \pm 0,21$	$6,93 \pm 0,30$	2,31	$\leq 0,02$
18. Наличие валеологической компетентности о психическом здоровье	$7,24 \pm 0,22$	$5,30 \pm 0,42$	4,31	$\leq 0,01$
19. Умение оптимизировать психическое состояние при стрессе	$7,48 \pm 0,27$	$6,91 \pm 0,35$	1,33	$\geq 0,19$
20. Уровень психического здоровья как интегральной характеристики (по определению понятия)	$7,45 \pm 0,21$	$6,41 \pm 0,30$	2,90	$\leq 0,01$
21. Уровень психического здоровья (сумма баллов по 69 показателям)	$511,73 \pm 9,77$	$475,29 \pm 7,63$	2,84	$\leq 0,01$

Пр и м е ч а н и е. t-критерий Стьюдента для независимых выборок; P – уровень достоверности; $\bar{X} \pm m$ – среднее значение $\pm$ стандартная ошибка; статистически значимые различия выделены жирным шрифтом. В таблице представлен только 21 показатель из 69.

Занимающиеся физической культурой и спортом имеют достоверно низкие численные значения компонентов, характеризующих психическое здоровье: переживание в обычной жизни и психическое напряжение в повседневной жизни.

При этом не занимающиеся активно физической культурой и спортом чаще принимают медицинские успокаивающие психику препараты и более податливы реальному или воображаемому давлению группы окружающих людей.

Также, следует отметить, что мужчины, занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с группой мужчин, активно не занимающихся, достоверно имеют более высокие значения по уровню психического здоровья как интегральной характеристики и уровню психического здоровья по критерию суммы баллов по 69 показателям.

Следовательно, по результатам исследования, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению психического здоровья мужчин. Это ещё раз подтверждает, что физическая культура обладает большими возможностями: оказывать влияние не только на физическое состояние, физическую подготовленность, но и воздействует на отдельные компоненты психического здоровья и в целом на психическое здоровье мужчин.

Выводы

Занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на психическое здоровье мужчин и на отдельные компоненты психического здоровья.

Является перспективным направлением дальнейших экспериментальных исследований по проблеме влияния занятий физической культурой и спортом на психическое здоровье

студентов как будущих специалистов в выбранной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Глебова М.В. Система психолого-педагогических условий развития продуктивного мышления старшеклассников // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 9. – С. 115–119.
2. Гуськов С.И., Панков В.А. Женщина. Физическая активность. Здоровье. – М.: Полиграф сервис, 2000. – 260 с.
3. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001 г. Психическое здоровье: новое понимание, новая надежда. – М.: ООО Издательство «Весь Мир», 2001. – 243 с.
4. Еганов А.В., Быков В.С., Никифорова С.А., Романова Л.А. Гендерные особенности психического здоровья студентов // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте подрастающего поколения: материалы науч.-практ. конф. – М., 2013. – С. 89–91.
5. Еганов А.В., Быков В.С., Черепов Е.А., Романова Л.А., Никифорова С.А., Кокин В.Ю. Психическое здоровье обучающейся молодежи // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи: моног. / под ред. А.Ю. Нагорновой. Ульяновск: SIMJET, 2015. 496 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23872032> (дата обращения 28.11.2015).
6. Еганов А.В., Быков В.С. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия Образование. Педагогические науки». – Челябинск, 2012. – № 8 (267), Вып 30. – С. 12–17.
7. Канатъев К.Н. Влияние гендерных особенностей спортсменов на психологический климат общения в спортивной команде // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20644> (дата обращения: 25.12.2015).
8. Рябова Л.Ш. Социальная роль физической культуры в современном обществе // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2006. – С. 87–90.
9. Черепов Е.А. Содействие сохранению психического здоровья подростков в процессе физического воспитания в школе // Вестник ЮУрГУ серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2013. – № 1(13). – С. 9–16.