

DOI: 10.33184/dokbsu-2022.2.12

Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека

Т. С. Аслаев*, С. Т. Аслаев

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: timurkfvbgu@yandex.ru*

Предложенная статья рассказывает о том, как спорт и физические нагрузки воздействуют на депрессию, а также на психологические особенности человека. Раскрывает то, как оставаться девушкам женственными, при этом, занимаясь чисто «мужскими» видами спорта.

Ключевые слова: характер, спорт, человек, Олимпийские игры, физические нагрузки.

В настоящее время известно, что спорт положительно влияет на многие системы в человеческом теле. Укрепляет мускулатуру и костную систему человека. Благодаря ему повышается выносливость, приходят в норму пульс и кровеносное давление, а для людей с избыточным весом – одно из первых условий похудения. Спорт полезен так же и для сна, так как хотя бы час тренировки на открытом свежем воздухе позволит спать крепко и долго.

Однако изучение воздействия спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека является новой и относительно молодой отраслью. На данную тему проводилось мало исследований, но они все-таки есть.

Одним из исследований является изучение влияния физических нагрузок на депрессию, где испытуемыми являлись мужчины. Для группы мужчин составили шестинедельную программу тренировок, которая включала в себя не только бег трусцой, но и плавание, и езду на велосипеде. Данную группу мужчин сравнивали с другой группой, которая на протяжении тех же шести недель вела малоподвижный образ жизни. Вместе с высоким уровнем физической подготовленности у первых испытуемых, было выявлено снижение уровня депрессии [6].

Регулярные и умеренные занятия спортом поднимают настрой, уверенность в себе и любовь к жизни, как у мужчин, так и у женщин. Занятия спортом позволяют справиться со многими комплексами. Однако за месяц посещения спортзала не сбросить все «лишнее», но психологический дискомфорт, который связан с переживаниями по это-

му поводу постепенно уйдет. Позитивный эффект от тренировок может перерасти в частичное или полное принятие себя и своей внешности.

Теперь рассмотрим, как спорт влияет на психологические особенности женщин на сегодняшний день. Но для начала вернемся немного в историю. Во вторых Олимпийских играх, для женщин, участвующих впервые, были доступны всего два вида спорта: теннис и гольф. Так же было нормальным довольно малое количество участниц, например, в Париже 1900 года участвовало одиннадцать женщин. Сейчас же все по-другому. Женщины практикуются в таких видах спорта, которые ранее все называли бы чисто «мужскими»: тяжелой атлетикой, борьбой, хоккеем, футболом, боксом. Увеличивается так же и количество участвующих в соревнованиях женщин, от десятков ранее, до десятков тысяч в настоящее время [1].

В обществе уже давно закрепились мысли о том, что профессиональным спортом генетически склонны заниматься только мужчины, женщины же занимают в этой категории не самые высокие позиции. Конечно, реальность далека от рассуждений общества, так как даже в спорте женщины стараются занимать лидирующие позиции и двигаться вверх, поднимаясь по спортивной карьерной лестнице. Женщины отстаивают свое право на занятия чисто «мужскими» видами спорта [2].

На данный момент мнения ученых по поводу влияния спорта на психологические особенности мужчин и женщин сильно разделились. Одни предполагают, что спорт имеет место в психологической маскулинизации женщин, другие же с этим не согласны, а третьи решили не примыкать ни к одному из существующих мнений и занимают удобную позицию между двумя этими группами, считая, что спорт способствует маскулинизации, но не достигает критических для женщин значений [7].

В целях изучения данного вопроса были проведены психологические тестирования спортсменов, спортсменок и лиц, не занимающихся спортом.

Результаты анализов и тестирований показали, что занимаясь профессиональным спортом, мужчины и женщины начинают обладать более высокой эмоциональной стабильностью, смелостью, самодостаточностью, самомнением и меньшей тревожностью, мягкостью характера и экспрессивностью.

Также была выявлена разница между обычными мужчинами, не занимающимися спортом, спортсменами и спортсменками. Сравнение психологических особенностей спортсменок с обычными мужчинами и мужчинами-спортсменами, показывает, что спортсменки отличаются большей маскулинностью от обычных мужчин, но не дотягивают до мужественности спортсменов [7].

Однако заниматься спортом можно не только для достижения высоких спортивных результатов, но и для поддержания своей формы, здоровья и самооценки. Существуют

специальные секции и группы, направленные на это. Например, девушкам можно заниматься такими видами спорта, как бокс. В ходе тренировок можно исключить условные бои и спарринги, а также другие тяжелые физические нагрузки. При этом, занимаясь по такой программе, можно не только улучшить свое здоровье, фигуру и самооценку, но также сохранить женственность.

Исходя из приведенных данных, можно сделать вывод, что физические нагрузки и спорт снижают уровень депрессии. Женщины и мужчины занимаясь профессиональным спортом, становятся более мужественными. Но при этом, если женщинам заниматься в специальных группах для поддержания своего здоровья, тела и самооценки, то они смогут сохранить свою женственность.

Литература

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002. 544 с.
2. Соболева Т. С., Азарных Т. Д., Соболев Д. В. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт. Ученые записки университета им. Лесгафта, 2013, №10(104). С. 158–162.
3. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : Физическая культура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Лубышева, Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №6. – С. 13–16.
5. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминных видах спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2003. 19 с.
6. Основы психологии спорта и физической культуры: пер. с англ. / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко – Киев : Олимпийская литература, 2001. 335 с.
7. Дамадаева А. С. Влияние спорта на психологические особенности мужчин и женщин. Вестник спортивной науки, 2010 №6. С. 3–6.

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания БашГУ (проф. С. Т. Аслаев)

The impact of sports and physical activity on depression and psychological characteristics of a person

T. S. Aslaev*, S. T. Aslaev

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: timurkfvbgu@yandex.ru*

The proposed article tells about how sports and physical activity affect depression, as well as psychological characteristics of a person. Reveals how to stay feminine for girls, while doing purely “male” sports.

Keywords: personality, sport, human, Olympic games, physical activity.