

УДК 796.011.1

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КОММУНИКАбельНОСТИ ЛЮДЕЙ

**Подберезко Н.А., Семенякина Е.М., Труевцева Е.А., Коновалов М.Ю., Горбунов Н.И.**  
*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, e-mail: ulyana\_nata@mail.ru*

В статье рассматривается физическая культура как одно из средств профилактики тревожности, стрессов и депрессий. В зависимости от психологического типа личности (интроверт или экстраверт) люди по-разному воспринимают занятия физической культурой. Цель исследования – изучение влияния регулярных занятий физической культурой на категории черт личности (интроверсия-экстраверсия). Приведены результаты опроса на тему соотношения экстравертов и интровертов в регулярных занятиях физической культурой, в широком возрастном диапазоне среди студентов и сотрудников профессорско-преподавательского состава Алтайского государственного университета (г. Барнаул). Статья направлена на изучение соотношения экстравертов и интровертов разных возрастных диапазонов, регулярно занимающихся физической культурой, и личного отношения каждого опрошенного к данному явлению. К каждому разделу исследования приведены соответствующие выводы, служащие для обобщения приведённой информации. Также предложена теория касательно влияния регулярных занятий физической культурой на психологический тип человека (интроверт, экстраверт), способная в дальнейшем упрочить позицию значимости физической культуры в жизни каждого человека. Для удобства ознакомления и более лёгкого анализа были составлены таблицы с разбивкой по более узким возрастным диапазонам.

**Ключевые слова:** регулярные занятия, интроверт, экстраверт, психологические типы личности

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CULTURE AND PEOPLE'S COMMUNICATION SKILLS

**Podberezko N.A., Semenyakina E.M., Truevtseva E.A., Konovalov M.Yu., Gorbunov N.I.**  
*Altai State University, Barnaul, e-mail: ulyana\_nata@mail.ru*

The article deals with physical education as one of the means of preventing anxiety, stress and depression. Depending on the psychological type of personality, introvert or extrovert, people perceive physical culture activities differently. The purpose of the study is to examine the impact of regular physical activity on personality trait categories (introversion-extroversion). The paper presents the results of a survey on the ratio of extroverts and introverts in regular physical activity in a wide age range among students and staff of the Altai State University (Barnaul). The article aims to study the question, the ratio of extroverts and introverts of different age ranges who regularly engage in physical culture, and the personal attitude of each respondent to this phenomenon. For each section of the study the relevant conclusions are given, serving to summarize the information given. Also the theory of the influence of regular physical activity on the psychological type of the person (introvert, extrovert), which can further strengthen the position of the importance of physical culture in the life of each person is proposed. For the convenience of familiarization and easier analysis, tables were compiled, with a breakdown by narrower age ranges.

**Keywords:** regular classes, introvert, extrovert, psychological personality types

О влиянии физической культуры на физическое развитие, здоровье и функциональное состояние организма уже известно практически каждому человеку, но вот влияние ее на психологическое здоровье остается еще исследуемой темой. Одним из средств профилактики стрессов, тревожности и депрессий является не медикаментозный препарат, а физическая культура [1]. Людям, которые стремятся быть здоровыми психологически, необходимо помнить о пользе двигательной активности.

Мнения ученых о влиянии занятий физической культурой на психологические возможности человека разделились. Одни исследователи считают, что любая физическая активность положительно сказывается на психологическом здоровье человека [2–5]. Другие полагают, что такое влияние оказывается минимальным или даже отрицательным [6, 7]. Для людей различных психологи-

ческих типов личности (по классификации швейцарского психолога Карла Юнга) занятия физической культурой будут восприниматься совершенно по-разному. Интроверты, которые стремятся ограничить свои внешние контакты, часто замыкающиеся в себе, в заполненном спортивном зале и на спортивной площадке будут чувствовать дискомфорт и испытывать стресс. Экстраверт же, стремящийся постоянно общаться, расширять контакты, во время самостоятельных занятий физической культурой будет чувствовать себя одиноко и потеряет интерес. Но в наше время мало кто задумывается о том, как может измениться человек, решивший на постоянной основе уделять время поддержанию и совершенствованию своего тела средствами физической культуры. Как может измениться не только самочувствие, но и даже целый аспект формирования жизни, такой как коммуникабельность, и о том, может

ли интроверт стать экстравертом или, наоборот, замкнуться и стать отрёпанным.

#### Материалы и методы исследования

Существует немало доказательств влияния физической культуры как на физическое развитие человека, так и на психологическое. В связи с этим целью нашего исследования – изучить влияние регулярных занятий физической культурой на категории черт личности (интроверсия-экстраверсия).

Чтобы ответить на этот вопрос, мы провели опрос среди студентов и преподавателей Алтайского государственного университета (г. Барнаул). Возрастной диапазон опрошенных составил от 18 до 65 лет. Всего в опросе приняли участие 250 чел.

Для проведения опроса использовалась платформа Google Формы. Перечень вопросов с вариантами ответов представлен в табл. 1.

#### Результаты исследования и их обсуждение

Мы сформировали 8 возрастных категорий (18–23 года – студенты, 24–29 лет, 30–35 лет, 36–41 год, 42–47 лет, 48–53 года, 54–60 лет, 61–65 лет). Распределение респондентов по возрастным категориям представлено на рис. 1.

Изучая ответы респондентов на вопрос, какой психологический тип присущ им, авторы получили следующие результаты (рис. 2).

Внимательно рассмотрев полученные результаты, можно заметить, что в целом экстравертов значительно больше, чем интровертов, причём, что характерно, не только по общему числу (84% – экстраверты, 16% – интроверты). В отдельных возрастных категориях количество экстравертов достигает 100%.

Таблица 1

Вопросы, используемые для исследования

Вопрос	Варианты ответа
Какой психологический тип присущ вам?	– Экстраверт – Интроверт
Как вы относитесь к регулярным занятиям физической культурой?	– Отрицательно – Положительно
Регулярно ли вы занимаетесь физической культурой?	– Занимаются физической культурой – Не занимаются физической культурой
По какой причине у вас отсутствуют или могут отсутствовать регулярные занятия физической культурой, несмотря на положительное к ним отношение?	– По причине болезни или заболевания (здоровье) – Нет желания (лень) – Учебная или трудовая занятость (занятость)
Какой срок вы регулярно занимаетесь физической культурой?	– Менее 1 года – 1–3 года – 3–5 лет – Более 5 лет
Какой психологический тип (коммуникативное поведение) был присущ вам до начала регулярных занятий физической культурой?	– Экстраверт – Интроверт

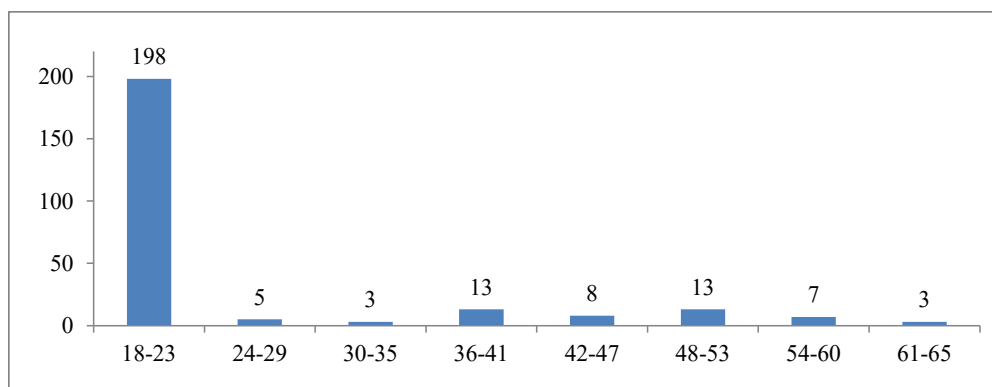


Рис. 1. Распределение респондентов по возрастным категориям (количество человек)

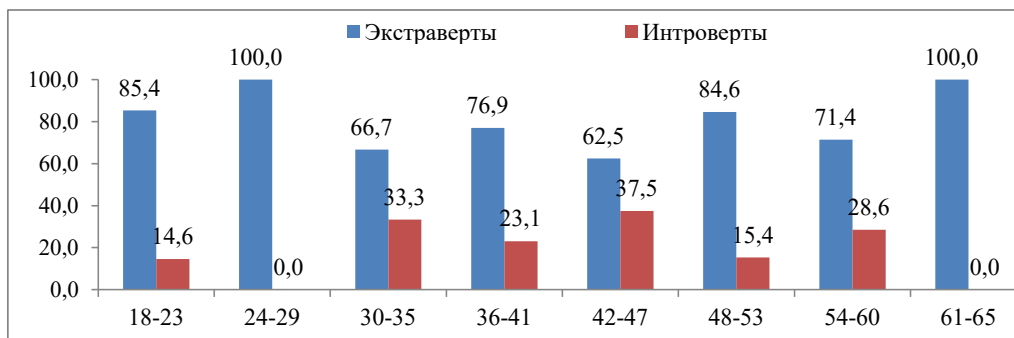


Рис. 2. Количество экстравертов и интровертов в различных возрастных группах (%)

Таблица 2

Отношение экстравертов и интровертов в различных возрастных группах к регулярной физической культуре

Возраст (лет)	Экстраверты				Интроверты			
	Отрицательно		Положительно		Отрицательно		Положительно	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
18-23	17	8,1	152	72,4	20	50,0	9	22,5
24-29	0	0,0	5	2,4	0	0,0	0	0,0
30-35	0	0,0	2	1,0	1	2,5	0	0,0
36-41	4	1,9	6	2,9	2	5,0	1	2,5
42-47	2	1,0	3	1,4	2	5,0	1	02,5
48-53	3	1,4	8	3,8	1	2,5	1	2,5
54-60	1	0,5	4	1,9	2	5,0	0	0,0
61-65	0	0,0	3	1,4	0	0,0	0	0,0

Для изучения вопроса об отношении экстравертов и интровертов к регулярным занятиям физической культурой мы каждую из этих групп взяли за стопроцентную величину (табл. 2).

Опираясь на полученные результаты, можно сделать вывод о том, что среди интровертов отрицательное отношение к ре-

гулярным занятиям физической культурой встречается чаще (70%), чем среди экстравертов (12,9%). Оставшимся отвечающим требованиям нашей выборки респондентам был задан вопрос о непосредственной реализации своего положительного отношения к регулярным физическим нагрузкам (табл. 3).

Таблица 3

Фактическая реализация регулярных занятий физической культурой среди экстравертов и интровертов в различных возрастных группах

Возраст (лет)	Экстраверты				Интроверты			
	Занимаются		Не занимаются		Занимаются		Не занимаются	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
18-23	109	59,6	43	23,5	1	8,3	8	66,7
24-29	5	2,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0
30-35	2	1,1	0	0,0	1	8,3	0	0,0
36-41	4	2,2	2	1,1	1	8,3	1	0,0
42-47	1	0,5	2	1,1	0	0,0	0	8,3
48-53	2	1,1	6	3,3	0	0,0	0	0,0
54-60	0	0,0	4	2,2	0	0,0	0	0,0
61-65	0	0,0	3	1,6	0	0,0	0	0,0

Внимательно изучив полученные результаты, можно уверенно сказать о целом ряде вещей. Во-первых, среди экстравертов положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой чаще подкрепляется фактической реализацией (67,2%). Во-вторых, в данной выборке, как у экстравертов, так и у интровертов, в период 42–47 лет, случается надлом общего тренда для экстравертов (число не занимающихся перевешивает, а у интровертов случается полный обрыв в количественной динамике занимающихся физической культурой на регулярной основе). В-третьих, в достаточно широком возрастном промежутке (54–65 лет) никто не занимается физической культурой на регулярной основе.

Тем, кто ответил, что относится к регулярным занятиям физической культурой положительно, но при этом не вводит их в свою жизнь, был задан вопрос о причинах такой ситуации.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что среди экстравертов самой частой причиной нереализации своего отношения является занятость (60%), у интровертов превалирует отсутствие желания (77,8%). Также видна тенденция переноса здоровья как причины с увеличением возраста. Казалось бы, можно подвести итоги статистической выборки, но далее при поверхностном зрительном анализе можно будет заметить две интересные особенности, которые в дальнейшем подведут черту данному исследованию, но и перечеркнут мысль, которая могла возникнуть по причине умозаключений, основанных на предыдущих рассмотренных выше данных.

Из табл. 5 видно, что люди, подверженные интроверсии, хоть и не отличаются открытостью, но куда сильнее превосходят экстравертов по мотивации и самодисциплине к занятиям физической культурой.

**Таблица 4**

Основные причины отсутствия регулярных занятий физической культурой, несмотря на положительное к ним отношение

Возраст (лет)	Экстраверты						Интроверты					
	Здоровье		Лень		Занятость		Здоровье		Лень		Занятость	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
18–23	3	5,0	14	23,3	26	43,3	1	11,1	7	77,8	0	0,0
24–29	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
30–35	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
36–41	0	0,0	0	0,0	2	3,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0
42–47	0	0,0	0	0,0	2	3,3	1	11,1	0	0,0	0	0,0
48–53	2	3,3	1	1,7	3	5,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
54–60	1	1,7	0	0,0	3	5,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
61–65	3	5,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

**Таблица 5**

Срок регулярных занятий физической культурой среди интровертов и экстравертов в разных возрастных категориях

Возраст (лет)	Экстраверты								Интроверты							
	< 1 года		1–3 года		3–5 лет		> 5 лет		< 1 года		1–3 года		3–5 лет		> 5 лет	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
18–23	98	79,0	8	6,5	4	3,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	3,33
24–29	3	2,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
30–35	2	1,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	3,33
36–41	2	1,6	3	2,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	3,33
42–47	0	0,0	1	0,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
48–53	1	0,8	1	0,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
54–60	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
61–65	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Таблица 6

Ответы на вопрос «Как вы оцениваете свой психологический тип до начала регулярных занятий физической культурой?»

Возраст (лет)	До начала регулярных занятий являлись			
	Экстравертами		Интровертами	
	Кол-во	%	Кол-во	%
18–23	23	18,7	86	69,9
24–29	2	1,6	3	2,4
30–35	0	0,0	2	1,6
36–41	1	0,8	3	2,4
42–47	0	0,0	1	0,8
48–53	0	0,0	2	1,6
54–60	0	0,0	0	0,0
61–65	0	0,0	0	0,0

При рассмотрении таблицы можно заметить интересную особенность: несмотря на малое количество интровертов, занимающихся физической культурой на регулярной основе, они дольше занимаются физической культурой, сохраняя при этом постоянство. Ещё куда больший интерес вызывают ответы на дополнительный вопрос, заданный экстравертам, занимающимся физической культурой на регулярной основе. Это вопрос о том, как они оценивают свой психологический тип до их регулярных занятий.

В табл. 6 достаточно хороший информативный потенциал для дальнейших исследований, она, по нашему мнению, является самой примечательной.

Люди могут не просто притворяться другими, они действительно могут стать другими [8]. Хорошим тому подтверждением служат результаты из табл. 6, которая демонстрирует, насколько большое количество людей переменялось в процессе регулярных занятий (78,9%).

Экстраверсия и интроверсия не такие нерушимые основы человеческой личности, как о них принято думать [9]. Человек может поменяться во многом, даже сменить психологический тип, но не путём резких потрясений и эмоционального шока, а благодаря ежедневной физической культуре. Человек, вставший на конкретный жизненный путь осознанно, рано или поздно станет таким же, как и большинство личностей, ставших на этот путь много раньше конкретного индивидуума [10]. И этот принцип весьма наглядно отражается в статистике. Так называемый «путь» имеет чёткие очертания и ряд конкретных критериев, определяющих причастность любого человека к нему.

### Заключение

Выводы получились весьма нетипичными, не такими, какими могли показаться по ходу нашего исследования. В основном деятельность психологического типа имеет стандартное соотношение, и экстраверты, чья неотъемлемая черта – это тяга к активности, как в общении, так и в жизни, но куда интереснее тот факт, что большая часть экстравертов, до того как начали регулярно заниматься физической культурой, являлись интровертами. Что создаёт картину того, что, хотя интровертов и куда сложнее вовлечь в регулярные занятия, они куда дольше способны сохранять регулярность своей деятельности, на которую всё же решились, а также наводит на мысль, что постоянные и регулярные занятия физической культурой способны смещать психологический тип в сторону экстраверсии. Дополнительный вопрос к занимающимся интровертам только укрепил убеждённость в данном явлении, поскольку ни один из них никогда не был экстравертом.

### Список литературы

1. Тюканько Д.Г., Демьянова Л.М., Усенко С.В. Лечим депрессию и поддерживаем тело в тонусе без таблеток: тренажёр правило // Аллея Науки. 2019. № 12 (39). URL: [https://alley-science.ru/domains\\_data/files/02December2019/LEChIM%20DEPRESSIYu%20I%20PODDERZhIVAEM%20TELO%20V%20TONUSE%20BEZ%20TABLETOK%20TRENNAZhYoR%20PRAVILO.pdf](https://alley-science.ru/domains_data/files/02December2019/LEChIM%20DEPRESSIYu%20I%20PODDERZhIVAEM%20TELO%20V%20TONUSE%20BEZ%20TABLETOK%20TRENNAZhYoR%20PRAVILO.pdf) (дата обращения: 17.03.2022).
2. Дворкина Н.И. Эмоциогенные факторы, влияющие на студентов вуза физической культуры в период экзаменационной сессии // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: педагогика и психология. 2017. № 1 (193). С. 116–125.
3. Левин П.В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры: сборник материалов научно-методической конференции

(Рязань, 21–22 марта 2019 г.). Рязань: Академия ФСИИ России, 2019. С. 209–213.

4. Масальская М.Е., Сидорова Н.И., Сидорова О.О. Укрепление здоровья при помощи занятий физической культурой и спортом // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XI Междунар. научно-практической конференции (Красноярск, 1 июня 2021 г.). Красноярск: СибГУ им. М.Ф. Решетнева, 2021. С. 102–105.

5. Смирнов Н.К. Обеспечение психологического благополучия обучающихся как важная задача концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации // Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития: материалы VI Международной

научно-практической конференции (Москва, 18 мая 2017 г.). М.: ФГАОУ ДПО АПК и ППРО, 2017. С. 1413–1418.

6. Selecka M., Hagovska M., Bukova A., Svihra J. Influence of sports groups on the risk of stress urinary incontinence in sportswomen. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. 2021. Vol. 264. P. 374–379.

7. Wessels A., Joseph J.E. The effects of sport and aggression on society. *European Psychiatry*. 2013. Vol. 28 (1). P. 1.

8. Леви В.Л. Искусство быть другим. СПб.: Питер, 1993. 191 с.

9. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 4-е изд., расш. М.: АСТ, 2009. 811 с.

10. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.