

Джанзакова Р.Ф.

студент

Колоскова Н.В.

*старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Донского государственного технического университета в г. Шахты*

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ У СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.
ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ.**

Аннотация: В статье исследуется влияние физической активности на восприятие времени у студентов. Основываясь на сравнительном анализе двух групп студентов - занимающихся спортом и не занимающихся, исследование показывает, что регулярные физические упражнения могут способствовать более точному восприятию временных интервалов и позитивному отношению к времени. Анкетный опрос и психологические тесты использовались для сбора данных. Результаты подчеркивают значимость физической активности не только для физического здоровья, но и для психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: физическая активность, восприятие времени, студенты, спорт, психологическое благополучие, управление временем.

Dzhanzakova R.F.

student

Koloskova N.V.

assistant professor of the department of «Physical Culture and Sports»

Institute of Service and Entrepreneurship (branch)

Don State Technical University in Shakhty

FEATURES OF PERCEPTION OF TIME IN STUDENTS WHO ARE AND ARE NOT PLAYED IN SPORTS. PERCEPTION OF TIME.

***Annotation:** This article investigates the impact of physical activity on time perception among students. Based on a comparative analysis of two groups of students - those who engage in sports and those who do not, the study demonstrates that regular physical exercise may lead to more accurate perception of time intervals and a positive attitude towards time. Surveys and psychological tests were used for data collection. The results emphasize the significance of physical activity not only for physical health but also for the psychological well-being of students.*

***Keywords:** physical activity, time perception, students, sports, psychological well-being, time management.*

Введение

Восприятие времени является одним из ключевых аспектов человеческого сознания, играющим важную роль в организации повседневной жизни, планировании и принятии решений. Особенно актуально исследование этой темы становится в контексте студенческой жизни, где управление временем и способность адекватно его воспринимать непосредственно влияют на академическую успеваемость и общее благополучие.

В последние годы наблюдается возрастающий интерес к изучению влияния физической активности на когнитивные функции. Многочисленные исследования подчеркивают положительное воздействие регулярных физических нагрузок на память, внимание, способность к обучению и другие аспекты психической деятельности. Однако вопрос о том, как физическая активность влияет на восприятие времени, до сих пор остается недостаточно изученным.

Целью данной статьи является исследование особенностей восприятия времени у студентов, активно занимающихся спортом, и тех, кто ведет менее активный образ жизни. Основываясь на сравнительном анализе, статья стремится выявить, существуют ли значимые различия в способности к восприятию и оценке времени между этими двумя группами. Помимо теоретического анализа, в статье будут представлены результаты эмпирического исследования, проведенного среди студентов различных учебных заведений.

Знание о том, как физическая активность влияет на восприятие времени, может быть полезным не только для психологов и специалистов в области образования, но и для самих студентов, стремящихся оптимизировать свое время и улучшить академическую эффективность.

Теоретические аспекты восприятия времени

Восприятие времени – сложный и многогранный процесс, который находится в центре внимания психологов, нейробиологов и философов уже многие десятилетия. Оно включает в себя способность оценивать длительность событий, интервалы между ними и их последовательность. Восприятие времени не является простым отражением реального физического времени, оно подвержено влиянию множества факторов – от индивидуальных психологических особенностей до социально-культурного контекста.

Научные исследования показывают, что восприятие времени тесно связано с работой различных областей мозга. Например, влияние лимбической системы, отвечающей за эмоциональные реакции, объясняет, почему время может казаться "тянущимся" в моменты грусти или "летающим" в периоды радости. Кроме того, восприятие времени изменяется в зависимости от уровня активности и усталости человека, его возраста и даже текущего состояния здоровья.

Важную роль в восприятии времени играет и такой фактор, как внимание. Исследования демонстрируют, что сосредоточенность на задаче часто приводит к ощущению, что время проходит быстрее. Это явление объясняется уменьшением количества внешних раздражителей, на которые нужно реагировать, что позволяет человеку погрузиться в деятельность и "потерять" ощущение времени.

Социальные и культурные аспекты также оказывают влияние на то, как люди воспринимают время. Различные культуры могут иметь разные представления о времени – например, в некоторых культурах акцент делается на прошлом, в других – на настоящем или будущем. Такие различия могут формировать уникальные модели восприятия и использования времени.

Таким образом, восприятие времени – это сложное явление, которое определяется целым рядом внутренних и внешних факторов. Понимание этих аспектов может помочь в объяснении различий в восприятии времени у разных людей, в том числе у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Влияние физической активности на восприятие времени

Исследование влияния физической активности на восприятие времени открывает новые горизонты в понимании взаимосвязи между физическим состоянием человека и его психологическими процессами.

Физическая активность, как известно, оказывает значительное воздействие на многие аспекты человеческого здоровья и благополучия, включая улучшение настроения, снижение уровня стресса и увеличение умственной работоспособности. Но как именно она влияет на восприятие времени?

Существует ряд теорий и эмпирических данных, подтверждающих, что регулярные физические упражнения могут изменять восприятие времени. Одна из основных гипотез связывает это с уровнем эндорфинов в организме, которые вырабатываются во время физической активности. Эндорфины, часто называемые «гормонами счастья», не только повышают настроение, но и могут влиять на восприятие скорости течения времени.

Кроме того, физическая активность стимулирует работу различных областей мозга, включая те, которые отвечают за восприятие времени. Упражнения, особенно аэробные, улучшают кровообращение и кислородоснабжение мозга, что способствует более эффективной работе нейронных сетей. Это может привести к более точному восприятию временных интервалов и улучшению способности оценивать продолжительность событий.

Физическая активность также влияет на уровень стресса и усталости. Уменьшение уровня стресса и улучшение качества сна у активно занимающихся спортом людей могут приводить к более ясному и сосредоточенному восприятию времени. При этом снижение усталости улучшает способность к концентрации внимания, что также важно для точности восприятия временных промежутков.

Физическая активность потенциально оказывает множественное и комплексное воздействие на восприятие времени. Это воздействие может проявляться как в более точном восприятии временных интервалов, так и в изменении субъективного ощущения продолжительности различных событий. Понимание этих механизмов имеет важное значение для

разработки стратегий управления временем, особенно в контексте академической и личной жизни студентов.

Методология исследования

Для изучения особенностей восприятия времени у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом, была разработана комплексная методология исследования. Эта методология включает в себя как качественные, так и количественные подходы, позволяя получить максимально полную картину исследуемого явления.

В первую очередь, была сформирована выборка участников. Она состояла из студентов различных университетов в возрасте от 18 до 25 лет. Группа была разделена на две подгруппы: студенты, регулярно занимающиеся спортом (не менее 3 раз в неделю), и те, кто не вовлечен в регулярную физическую активность. Всего в исследование было вовлечено 200 участников, по 100 человек в каждой группе.

Для сбора данных использовались различные методы. Основным инструментом стали стандартизированные анкеты и опросники, направленные на оценку восприятия времени и связанных с ним аспектов жизни участников. В анкетах содержались вопросы, касающиеся оценки продолжительности различных временных интервалов, а также субъективного восприятия времени в различных ситуациях. (см. приложение №1)

Кроме того, были использованы психологические тесты и эксперименты, направленные на измерение временной ориентации, способности оценивать временные промежутки и реакции на временные стимулы. Эти тесты позволили получить более детальное понимание того, как восприятие времени может различаться между двумя группами.

Для анализа полученных данных были применены статистические методы, включая дескриптивную статистику, корреляционный и

регрессионный анализы. Это позволило определить наличие значимых различий в восприятии времени между студентами, регулярно занимающимися спортом, и теми, кто ведет менее активный образ жизни, а также выявить потенциальные связи между физической активностью и различными аспектами восприятия времени.

Примененная методология обеспечивает глубокое и всестороннее исследование взаимосвязей между физической активностью и восприятием времени, позволяя не только выявить эти связи, но и понять их природу.

Результаты исследования

После проведения исследования и анализа собранных данных были получены интересные результаты, касающиеся восприятия времени среди студентов, регулярно занимающихся спортом, и тех, кто ведет менее активный образ жизни.

Одним из ключевых выводов стало то, что студенты, активно участвующие в спортивных занятиях, демонстрировали более точное восприятие временных интервалов. В экспериментах, где требовалось оценить длительность различных событий, эта группа показала лучшие результаты по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. Это может указывать на то, что регулярная физическая активность способствует улучшению способности к точной оценке времени.

Кроме того, в группе спортсменов наблюдалось более позитивное отношение к времени. Студенты этой группы чаще отмечали, что они чувствуют себя "в согласии" со временем, а не "против" него. Это может быть связано с общим улучшением настроения и уровня жизненной энергии, которое часто сопровождает регулярные физические упражнения.

Также было замечено, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, реже жаловались на ощущение нехватки времени и стресс, связанный с его управлением. Это может быть результатом лучшей

саморегуляции и управления временем, которые развиваются благодаря организованности и дисциплине, необходимым для поддержания регулярных тренировок.

Однако следует отметить, что данные результаты не позволяют сделать однозначных выводов о прямой причинно-следственной связи между физической активностью и восприятием времени. Возможно, существуют и другие факторы, такие как индивидуальные психологические особенности или образ жизни, которые также оказывают влияние на эти параметры.

В целом, результаты исследования подчеркивают важность дальнейшего изучения влияния физической активности на когнитивные процессы и восприятие времени. Эти знания могут быть полезными для разработки методов улучшения управления временем и повышения качества жизни студентов.

Обсуждение результатов

Результаты нашего исследования вносят значительный вклад в понимание того, как физическая активность может влиять на восприятие времени у студентов. Показанное улучшение в оценке временных интервалов у студентов, регулярно занимающихся спортом, может указывать на более эффективное функционирование определенных когнитивных процессов, связанных с восприятием времени. Так, улучшенное кровообращение и повышенный уровень эндорфинов, характерные для физически активных людей, могут способствовать более точной работе мозга и, как следствие, более точной оценке времени.

Однако возникает вопрос о причинно-следственных связях. Необходимо рассмотреть, действительно ли физическая активность является причиной улучшенного восприятия времени, или же эти два

явления связаны через другие общие факторы, такие как образ жизни, психологическое состояние или даже генетические предрасположенности.

Интересно также обратить внимание на психологический аспект: студенты, занимающиеся спортом, демонстрировали более позитивное отношение к времени и меньшую склонность к стрессу из-за его нехватки. Это может быть связано не только с физическими изменениями, но и с развитием навыков саморегуляции и планирования, которые являются важной частью спортивной деятельности. Спорт требует от человека умения распределять свои силы и время, что, возможно, помогает формировать более продуктивный подход к управлению временем в повседневной жизни.

Эти результаты могут иметь важное значение для разработки образовательных и развивающих программ, направленных на улучшение качества жизни и академической эффективности студентов. Включение физической активности в повседневный распорядок может быть одним из ключевых элементов в развитии умения эффективно управлять временем и ресурсами. Однако для более глубокого понимания этих взаимосвязей необходимы дальнейшие исследования, в том числе с учетом других переменных, таких как социально-экономический статус, культурный и образовательный контекст.

Заключение

В ходе нашего исследования было установлено, что физическая активность оказывает заметное влияние на восприятие времени у студентов. Эти результаты подчеркивают важность физической активности не только для физического здоровья, но и для когнитивных функций, в частности, для способности точно оценивать и эффективно управлять временем.

Отмеченные различия в восприятии времени между студентами, регулярно занимающимися спортом, и теми, кто ведет менее активный образ жизни, подчеркивают потенциальную роль физической активности в формировании более эффективных стратегий временного планирования и управления. Однако необходимо учитывать, что на восприятие времени влияют множество факторов, и физическая активность является лишь одним из них.

Важным направлением для будущих исследований является изучение влияния различных видов и интенсивности физической активности на восприятие времени. Также ценным будет анализ влияния других социальных, психологических и биологических факторов на данное явление.

Наши результаты могут быть полезными для разработки образовательных программ и стратегий по улучшению управления временем среди студентов. Включение физических упражнений и спортивных мероприятий в учебный процесс может способствовать не только улучшению физического состояния студентов, но и повышению их академической эффективности и общего благополучия.

Таким образом, данное исследование открывает новые перспективы для понимания взаимосвязи между физической активностью и восприятием времени, предлагая полезные направления для дальнейших исследований и практического применения в образовательной среде.

Использованные источники:

1. Ананьева, Л. В. Методика формирования здорового образа жизни студентов вузов : учебно-методическое пособие / Л. В. Ананьева. — Самара : Самарский университет, 2020. — 44 с. — ISBN 978-5-7883-1580-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

- система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189081> (дата обращения: 14.12.2023).
2. Шамовская, Т. В. Психология развития личности : учебно-методическое пособие / Т. В. Шамовская, Д. В. Гриненко. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 102 с. — ISBN 978-5-8353-2921-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253256> (дата обращения: 14.12.2023).
 3. Зубова, Л. В. Практикум по общей психологии по изучению самосознания личности : учебное пособие / Л. В. Зубова, Е. В. Назаренко, А. А. Кириенко. — Оренбург : ОГУ, 2017. — 140 с. — ISBN 978-5-7410-1956-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/110652> (дата обращения: 14.12.2023).
 4. Белогай, К. Н. Самореференция образа тела. Позитивный образ тела : учебное пособие / К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко, Н. А. Бугрова. — Кемерово : КемГУ, 2020. — 94 с. — ISBN 978-5-8353-2731-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233360> (дата обращения: 14.12.2023).
 5. Драндров, Г. Л. Психологические основы обучения двигательным действиям : учебное пособие / Г. Л. Драндров, Л. А. Дюкина, А. С. Зейнетдинов. — Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. — 162 с. — ISBN 978-5-88297-638-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/354083> (дата обращения: 14.12.2023).