## Физическое воспитание и образование

# Physical education and training

УДК 796

### ЦВЕТ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Тарабыкина А.А.

Оренбургский государственный университет

Оренбург, Российская Федерация **ORCID:** 0009-0008-5810-3770

E-mail: 89taa@mail.ru

#### Витун Е.В.

Оренбургский государственный университет

Оренбург, Российская Федерация **ORCID:** 0000-0001-8924-894X

AuthorID: 592337

E-mail: evv2350@gmail.com

**Аннотация.** В данной работе рассматривается вопрос о влиянии цвета на эффективность физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, анализируется влияние цвета спортивного инвентаря и униформы на желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и на показатели результатов. В работе имеется практическая часть, в ходе которой проверяется гипотеза, предполагающая значимость цвета для эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность. В связи тем, что тренерами, преподавателями физической культуры постоянно ведется поиск средств и методов, способствующих повышению эффективности физкультурно-спортивной деятельности занимающихся, наше исследование представляется актуальным. В ходе исследования проверяется гипотеза влияния цветового фактора на мотивацию обучающихся к занятиям физической культуры и спортом, улучшение их спортивных результатов и достижение поставленной цели.

**Проблема, цель, задачи.** Проблема исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день вопрос о влиянии цвета на эффективность физкультурно-спортивной деятельности недостаточно изучен, хотя имеет значительный потенциал и играет немаловажную роль в жизни людей, занимающихся спортом, как в сфере профессионального спорта, так и массового. Таким образом, были поставлены цель и задачи данной работы. Целью нашей работы является, определение влияния цветового фактора на эффективность физкультурно-спортивной деятельности. К задачам относятся: изучение специальной литературы по теме исследование, анкетирование обучающихся, анализ полученных данных, рекомендации и выводы.

**Результаты и их обсуждение.** Среди обучающихся 1-3 курсов Оренбургского государственного университета было проведено анкетирование на тему влияния цвета на эффективность физкультурно-спортивную деятельность. В результате обработки полученных в ходе анкетирования данных было выявлено, что большая часть опрошенных не акцентирует своё внима-

ние на цвете, но несмотря на это они отмечают у себя тенденцию изменения отношения к спорту и чаще выбирают цвета — значение которых направленно на усердную работу над собой.

**Вывод и заключение.** Представленные данные о влиянии цвета на эффективность физкультурно-спортивной деятельности отражают у людей, занимающихся физической нагрузкой, формирование цветовой значимости, которое обеспечит хорошие условия для достижения поставленных цели в спортивном направлении.

**Ключевые слова.** Цвет, хроматические цвета, ахроматические цвета, оптимальные цвета, спектр, психофизиологические воздействия, эмоционально-эстетические воздействия.

Актуальность. Цвет — это нефиксированное свойство предмета, особенность человеческого глаза воспринимать волны света различной длины.

Цвет играет одну из ведущих ролей в жизни человека, несмотря на то, что не каждый человек способен различать полную цветовую гамму. Все сферы человеческой жизни наполнены различными оттенками, тонами и цветами. В физкультурноспортивной деятельности также важен цвет инвентаря, униформы и помещения, в котором проходит занятие.

Многие люди даже не задумываются о том, что цвет может повлиять на желание заниматься и эффективность спортивной деятельности, а ведь на самом деле это так. Эффективность занятий спортивной деятельностью зависит от зала, костюма, а также инвентаря необходимого для занятий.

Цветовые характеристики тоже играют немаловажную роль, необходимо учитывать все факторы при выборе окраса стен ведь это очень сильно влияет на психологическое и эмоциональное состояние людей, участвующих в соревнованиях или же просто занимающихся физической подготовкой.

Для выделения объектов и предметов, ориентации в интерьере, а также для обозначения коммуникационных проходов и создания благоприятного фона во время спортивных соревнований цвет играет одну из ключевых ролей и является основным средством информации [2].

Цветовое восприятие ребенку прививается с самого детства, поэтому определенные режимы цвета, например цвет зала, цвет тренажеров, спортивного инвентаря, помогают более эффективному двигатель-

ному развитию дошкольников, улучшению психического здоровья и адаптации в обществе.

Также дети по своей природе более восприимчивы к разноцветью окружающего мира. Поэтому цвет в любых критических ситуациях помогает ребенку сориентироваться. В отличие от взрослых, дети обычно выбирают красочные, разнообразные цвета, к примеру красный, желтый, зеленый. Это говорит о правильном развитии детей, им интересно все новое, они активны и любопытны.

Исследование. Воздействия цвета на зрителей и участников соревнований достаточно велики со стороны психофизиологической и эмоционально-эстетической точки зрения. Как же правильно подобрать цвет всего необходимого, чтобы получить правильный настрой на тренировку или любое другое физкультурно-спортивное мероприятие (например, на соревнование различного типа). Уже продолжительное время известно, что зеленоватые и голубые тона успокаивают человека и помогают найти успокоение даже в самой не простой обстановке.

Очень часто при выборе интерьера, различных элементов декора, построении цветовых композиций в спортивных залах и не только опираются на основные характеристики цвета на такие, как частота, насыщенность, яркость и тон [1].

Цвета, обладающие яркостью, тоном и оттенком, а также таким свойством как частота, которая способна улавливаться человеком называют хроматическими, а при ином раскладе восприятия, цвета принято считать ахроматическими. К хроматическим цветам относят такие цвета как красный, жёлтый, зелёный синий и другие, об-

ладающие заметным оттенком. К ахроматическим цветами относят цвета с частотой, не улавливаемой человеческим глазом такие как белый, чёрный, серый и другие, которые отличны только по светлоте.

Также цвета еще разделяют физиологически на оптимальные, активные и пассивные. Оптимальными пветами называют наименее утомляющие человека за счёт мягкости и ненавязчивости. Они относятся к среднему участку спектра. К ним можно отнести жёлтый, зелёный, голубой и другие. Цвета, которые действуют на человека содвигая его к большей активности и приводящие к резкому, но не долгосрочному подъёму работоспособности и возбуждению после чего наступает усталость их относят к активным цветам. Активные цвета в цветовом спектре располагаются в крайних участках так же, как и пассивные. К активным цветам относят красный, оранжевый и другие. Пассивные цвета в свою очередь оказывают полностью противоположно воздействие на организм человека в

сравнении с активными. Таким образом, оптимальные, пассивные и активные цвета могут применяться как дополнительные.

Оптимальные цвета принято считать одними из основных. Они положительно хорошо концентрируют внимание на работе, уменьшают зрительное и световое утомление, а также хорошо влияют на состояние организма человека. Однако, даже однообразная окраска пусть и оптимальными цветами часто приводит к утомлению и снижению сенситивности человека. Для того чтобы уменьшить нагрузку на человека и отстранения от однообразия принято разбавлять оптимальные оттенки добавляя взаимодополняющие цвета [5].

Для создания комфорта и положительного психологического воздействия цвета на людей, занимающихся спортивной деятельностью, принято выбирать основные цвета. С помощью большого количества существующих исследований, на основании которых была составлена таблице [4].

Воздействие цвета на человека (при интенсивном освещении)

Цвета	Психофизическое воздействие
Тёплые тёмные	Угнетающее, ограничивают пространство (расстраивают,
	сильнее других-красный), дают ощущение уверенности,
	при касании разогревают;
Тёплые светлые	Приближают расстояние, возбуждают, веселят, дают
	ощущение тепла;
Нейтральные (зелёные)	Успокаивают, освежают, снижают напряжение;
Холодные, светлые	Обостряют ощущение пространства, увеличивают силы и
	создают ощущение высоты при «теплых» стенах, дей-
	ствуют успокаивающе, создают впечатление света, ясно-
	сти, охлаждают;
Холодные, темные	Угнетают, вызывают неуверенность в равновесии (впе-
	чатление скользкости), охлаждают

Ощущение тепла создают тёплые тона они создают впечатление повышенной температуры помещения, в котором находится человек их не принято использовать в банях, саунах, душевых и в подобных помещениях, где, итак, высокая температура воздуха. Так же их не следует применять в спортивных помещениях, так как будет создаваться ощущение духоты и недостатка свежего воздуха в данном случае

будет более уместно использование цветовой гаммы холодных тонов.

В бассейнах и душевых кабинках принято использование нейтральных и светлых холодных тонов так как при их наличии возникает освежающее ощущение и на подсознательном уровне складывается ощущение увеличения пространства вокруг. Именно поэтому в бассейнах и общественных душевых принято использование голубой окраски разных тонов.

Пассивные и активные цвета очень сильно влияют на оптическое восприятие окружающего пространства. Так, например в открытых спортивных зонах пассивные цвета разделяю наблюдаемые объекты как в то же время активные цвета, наоборот, сближают их между собой [3].

Для обретения душевного равновесия рекомендуется использование светлых, тёплых цветов небольших деталей на фоне пассивных фоновых цветов. Голубая плитка бассейна создаёт ощущение умиротворения, спокойствия и душевного равновесия, а не только создаёт эстетическое удовлетворение.

При выборе спортивной одежды многие предпочитают практичные ахроматические цвета тем самым совершая грубую ошибку. Ведь ахроматические цвета быстро приводят к потере интереса и мотивации. Психологи советуют почаще обращать внимание на яркую экипировку, да так чтобы направленность действия цвета совпадала с желаемым результатом работы, ведь они очень сильно влияют на результат [2].

В свою очередь давайте рассмотрим основные цвета по отдельности.

Красный. Один из наиболее ярких цветов, который позволяет человеку заниматься намного продуктивней так как на подсознательном уровне красный цвет воспринимается человеком как вызов. Если у команды униформа красного цвета, то она позволяет заявить о себе как о сильном и способном сопернике.

Оранжевый и желтые цвета. Одни из самых тёплых цветов, которые дарят море позитива и заряжают человека энергией и позитивом на последующее время тренировки. Люди, одетые в данные цвета, могут расположить к себе кого угодно, вызывая доверие со стороны не знакомых людей.

Зелёный цвет. Данный цвет вызывает ассоциации, связанные с природой, свежим воздухом и свободой, помогает обрести душевное спокойствие. Человек одетый в униформу зелёного цвета с лёгкостью выполняет даже самые не простые для выполнения задания и упражнения, а таже добиваться успеха, занимая призовые

места на соревнованиях. Психологи рекомендуют выбирать зелёную униформу если вы занимаетесь после тяжёлого рабочего дня.

Синий. Один из цветов способный задавать темп он идеально подходит для отработки различных техник в том числе и бега. Помогает проанализировать свои силы и правильно задать настрой на качественную тренировку, логически правильно выстроив последовательность упражнений, а при участии в различных видах соревнований проложить путь к победе. Синий делает человека более уверенным в себе.

Фиолетовый. Не даром существует выражение «всё фиолетово» именно этот цвет снижает активность различных видов нагрузки на человеческое сознание. Это не самый подходящий цвет для тренировок, где требуется упорство и настрой на продуктивную работу, но зато он идеально подходит для занятий йогой ведь максимально хорошо помогает абстрагироваться от лишних мыслей и разгрузить сознание от проблем внешнего мира.

Розовый. Часто можно услышать, что этот цвет исключительно женский, однако до двадцатого века он был исключительно мужским цветом, подчёркивающим мужественность так, как считалось, что это всего лишь оттенок красного, который символизировал силу и мощь мужской натуры. Сейчас психологи и колористы всё больше склоняются к мнению, что розовый подходит абсолютно всем будь то мальчик или же девочка так как он способствует уменьшению раздражительности, снятию напряжения, а также ускоряет процесс восстановления костных тканей и процесс засыпания при продолжительной бессоннице. Идеально подходит людям занимающимся спортом с травмами или хроническими заболеваниями [6].

Для оценки влияния цвета на эффективность физкультурно-спортивной деятельности нами было предложено пройти анкетирование, которое помогло выявить некоторую зависимость.

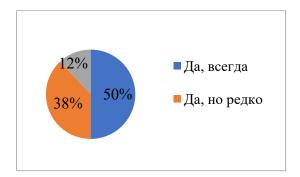


Рис.1. Обращаете ли вы внимание на цветовою гамму помещения, в котором занимаетесь спортивной деятельностью?

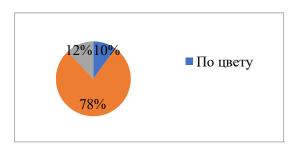


Рис.2. Покупая спортивную одежду, по какому принципу вы её выбираете?

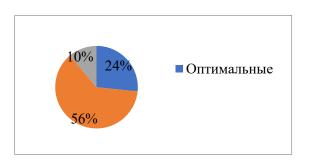


Рис.3. При выборе спортивной одежды по цвету, какие оттенки вы чаще всего выбираете?

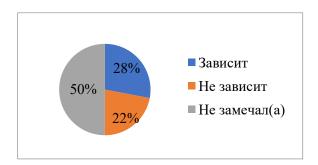


Рис.4. Зависит ли ваш настрой на занятие спорта от цвета спортивной одежды?

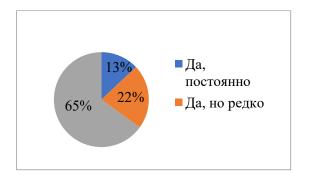


Рис.5. Может ли на вас повлиять цветовая гамма спортивного инвентаря?

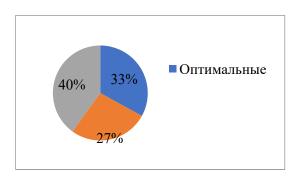


Рис.6. Каких оттенков вы чаще всего выбираете инвентарь?

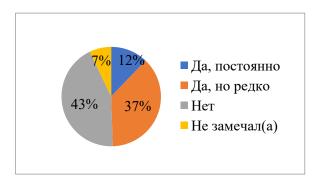


Рис.7. Зависит ли ваш настрой на тренировку от выбора цвета инвентаря?

Заключение. Большая часть людей не акцентирует своё внимание на цвете, но, несмотря на это они прослеживают за собой тенденцию изменения отношения к спорту и чаще выбирают цвета — значение которых направленно на усердную работу над собой.



#### Литература

- 1. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения / Л.В. Аристова, Б.И. Быкова, А.П. Голубинский // СпортАкадем-Пресс. Москва, 1999. С. 173-178.
- 2. Браэм Г. Психология цвета / Г. Браэм // Астрель. Мюнхен, 2009. С. 12-89.
- 3. Кобыскан А.С. Место цвета в семиотической системе спорта / А.С. Кобыскан, Е.А. Яковлева // Вестник Челябинского государственного университета. 2020. № 3, вып. 120. С. 73-78.
- 4. Система нормативных документов в строительстве. Свод правил по проектированию и строительству. СП 31-112-2004 «Физкультурно-спортивные залы», Госстрой России, 2004. С. 8-17.
- 5. Черемушникова И.И. Возможности теста Люшера (8-цветовой вариант) в диагностике характерологических и поведенческих особенностей студентов с различным уровнем физической подготовки / И.И. Черемушникова, Е.В. Витун, Е.С. Петросиенко, С.В. Нотова // Вестник Оренбургского государственного университета, 2010. № 12-1, вып.118. С 2-3.

6. Эванс Г. История цвета / Г. Эванс // Эскимо. Москва. 2019. C. 153-166.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Тарабыкина А.А. Цвет как фактор, влияющий на эффективность физкультурно-спортивную деятельность / А.А. Тарабыкина, Е.В. Витун // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Том 4, № 5. С. 40-47.

#### Информация об авторах

#### Тарабыкина Арина Андреевна

студент 2 курса

Оренбургский государственный университет

Оренбург, Россия

**ORCID:** https://orcid.org/0009-0008-5810-3770

E-mail: 89taa@mail.ru

#### Витун Елена Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Физического воспитания

Оренбургский государственный университет

Оренбург, Россия

**ORCID:** https://orcid.org/0000-0001-8924-894X

SPIN-код: 4728-9638, AuthorID: 592337

E-mail: evv2350@gmail.com

## ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023, vol. 4, no. 5, pp. 40-47.

## COLOR AS A FACTOR INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY

#### Tarabykina A.A.

Orenburg State University Orenburg, Russian Federation.

**ORCID:** 0009-0008-5810-3770

E-mail: 89taa@mail.ru

#### Vitun E.V.

Orenburg State University Orenburg, Russian Federation

**ORCID:** https://orcid.org/0000-0001-8924-894X

SPIN-код: 4728-9638, AuthorID: 592337

E-mail: evv2350@gmail.com

Abstract. In this paper, the question of the influence of color on the effectiveness of physical culture and sports activities is considered. In addition, the influence of the color of sports equipment and uniforms on the desire to engage in physical culture and sports activities and on the indicators of results is analyzed. There is a practical part in the work, during which the hypothesis is tested, suggesting the importance of color for the effectiveness of physical culture and sports activities.

**Relevance.** Due to the fact that coaches, teachers of physical culture are constantly searching for means and methods that contribute to improving the effectiveness of physical culture and sports activities of students, our research seems relevant. In the course of the study, the hypothesis of the influence of the color factor on the motivation of students to engage in physical culture and sports, improving their sports results and achieving the goal is tested.

**Problem, goal, tasks.** The problem of the study is due to the fact that today the question of the influence of color on the effectiveness of physical culture and sports activities has not been sufficiently studied, although it has a significant potential and plays an important role in the lives of people involved in sports, both in the field of professional sports and mass sports. Thus, the purpose and objectives of this work were set. The purpose of our work is to determine the influence of the color factor on the effectiveness of physical, cultural and sports activities. The tasks include: the study of special literature on the topic of research, the survey of students, the analysis of the data obtained, recommendations and conclusions.

**Results and their discussion.** Among the students of the 1st-3rd courses of Orenburg State University, a questionnaire was conducted on the topic of the influence of color on the effectiveness of physical culture and sports activities. As a result of processing the data obtained during the survey, it was revealed that most of the respondents do not focus their attention on color, but despite this, they note a tendency to change their attitude to sports and more often choose colors - the meaning of which is aimed at hard work on themselves.

Conclusion and conclusion. The presented data on the influence of color on the effectiveness of physical culture and sports activities reflect the formation of color significance in people engaged in physical activity, which will provide good conditions for achieving the goals set in the sports direction.

**Keywords.** Color, chromatic colors, achromatic colors, optimal colors, spectrum, psychophysiological effects, emotional and aesthetic effects.

#### References

- 1. Aristova L.V., Bykova B.I., Golubinskij A.P. Fizkulturno-sportivnye sooruzheniya [Physical culture and sports facilities]. *Sport Akadem Press* [Sport Akadem Press]. Moscow, 1999. Pp. 173-178. (In Russ.).
- 2. Braem G. Psihologiya cveta [Psychology of color]. *Astrel* [Astrel]. Myunhen, 2009. Pp. 12-89. (In Russ.).
- 3. Kobyskan A.S., Yakovleva E.A. Mesto cveta v semioticheskoj sisteme sporta [The place of color in the semiotic system of sports]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Chelyabinsk State University], 2020, no. 3, iss. 120, pp. 73-78. (In Russ.).
- 4. Sistema normativnyh dokumentov v stroitelstve. Svod pravil po proektirovaniyu i stroitelstvu. SP 31-112-2004 «Fizkulturno-sportivnye zaly», Gosstroj Rossii [The system of regulatory documents

in construction. A set of rules for design and construction. SP 31-112-2004 "Physical culture and sports halls", Gosstroy of Russia]. Moscow, 2004. Pp. 8-17. (In Russ.).

- 5. Cheremushnikova I.I., Vitun E.V., Petrosienko E.S., Notova S.V. Vozmozhnosti testa Lyushera (8-cvetovoj variant) v diagnostike harakterologicheskih i povedencheskih osobennostej studentov s razlichnym urovnem fizicheskoj podgotovki [The possibilities of the Lusher test (8-color version) in the diagnosis of characterological and behavioral characteristics of students with different levels of physical fitness]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Orenburg State University], 2010, no. 12-1, iss.118, pp. 2-3. (In Russ.).
- 6. Evans G. Istoriya cveta [History of color]. *Eskimo* [Eskimo]. Moscow. 2019. Pp. 153-166. (In Russ.).

# Information about the author Tarabykina Arina Andreevna

Orenburg State University Orenburg, Russian Federation. **ORCID:** 0009-0008-5810-3770

E-mail: 89taa@mail.ru

#### Vitun Elena Vladimirovna

Orenburg State University Orenburg, Russian Federation

**ORCID:** https://orcid.org/0000-0001-8924-894X

SPIN-код: 4728-9638, AuthorID: 592337

E-mail: evv2350@gmail.com

Поступила в редакцию 10.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 22.05.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/