



УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Конахин Алексей Михайлович

студент

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Психологическое и эмоциональное состояние человека, занимающегося спортом. Пояснение положительного влияния спорта на настроение и эмоции человека. Представлены пути снижения стресса путем занятий физическими активностями.

Ключевые слова: спорт, психология, эмоциональное состояние, стресс.

Известно, что здоровье человека это не только отсутствие болезней и дефектов тела, но душевное спокойствие. Если психическое равновесие человека нарушено, он теряет способность адекватно принимать решения и реагировать на внешние и внутренние раздражители. Страдают его самооценка и способность к жизни в социуме.

Еще со времен Древней Греции известно, что занятия спортом положительно влияют не только на состояние тела, но и на умственную деятельность. Движения и физические нагрузки влияют на выработку гормонов, поддерживают нервную систему в тонусе, нормализуют самооценку и эмоциональный фон, а так же повышают производительность.

Многими учеными проводились исследования о взаимосвязи душевного и физического здоровья. Подавляющее большинство из них подтверждает наличие этой связи.

Том Стивенс, канадский ученый, по результатам четырех исследований в США, сделал вывод, что умеренная физическая активность создавала у людей ощущение спокойствия, позитивный настрой и помогала бороться с депрессией и стрессом. Следует заметить, что более возрастная группа испытуемых испытала более ощутимый эффект, чем молодые участники исследований.

Американский ученый Чарли Фолкинс заметил, что занятия спортом помогают сотрудникам полиции и пожарным справиться с чувством тревоги и стресса во время работы.

В качестве одного из выводов, полученных в результате этих исследований, выступило утверждение, что занятия физической подготовкой можно использовать как одно из средств профессионального лечения депрессии и других расстройств психики.

Совокупность заключений описаны Морганом Голдсоном в 1987 году:



1. Уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием.
2. Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности.
3. Тревожность и депрессия — характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности.
4. Продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобий.
5. Сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство.
6. Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.
7. По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.
8. Физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Приведу некоторые из механизмов влияния спорта на душевное здоровья человека.

В первую очередь, благодаря двигательной активности, происходит взаимодействие и возбуждение некоторых зон головного мозга. Участок мозга, отвечающий за движение, находится в нескольких миллиметрах от зоны, определяющей мышление и чувственное восприятие, что вызывает их взаимное возбуждение.

Физическая активность улучшает кровообращение, что вызывает усиленный приток кислорода в кровь. Так же человек может испытывать состояние радости и подъем настроения, благодаря эндорфинам, активизирующимся при мышечных нагрузках. Это явление зовется «мышечной радостью». Кроме эндорфина, поддержание спортивного образа жизни способствует выработке и других гормонов таких как адреналин, кортизол, гормона роста, тестостерона и эстрогена.

Далее рассмотрим эффекты недостаточной подвижности и отсутствия физических нагрузок.

Гипокинезия — отсутствие оптимальной двигательной активности, может спровоцировать состояние гиподинамии. Гиподинамия же в свою очередь и вызывает нарушения сразу в нескольких функциях организма человека.

Во-первых, ухудшается самооценка, возрастает уровень тревоги и стресса, возникает вероятность депрессии, снижается настроение.



Во-вторых, нарушается эффективность работы органов чувств и восприятие человеком себя и окружающего мира. Это отражается в нарушении ориентации во времени, ухудшается правильность мышления, неспособность к сосредоточению. Даже бред, паранойя и фобии могут быть спровоцированы отсутствием минимальных двигательных нагрузок.

Отсутствие физической активности непосредственно влияет на сон человека. Нарушения сна в свою очередь оказывают сильное влияние на душевное здоровье и работу нервной системы.

Вывод: Проводя исследования, опросы и медицинские эксперименты было установлено, что связь между душевным здоровьем и спортивным образом жизни существует. Регулярные занятия спортом помогают бороться с депрессией, стрессом и приступами плохого настроения. Физическая активность воспитывает в человеке оптимизм, целеустремленность, решительность. Люди занимающиеся спортом, как правило, более дисциплинированы и трудоспособны.

Список литературы:

1. Гончаров В. И. Психология физической культуры : учебное пособие / издательство Дальневосточного федерального университета – 2022.
2. Речкалов, А. В., Пшеничникова, О. Л. Спортивная эндокринология : учебное пособие / Издательство Курганского государственного университета - 2007.
3. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений – Москва : Физкультура и спорт – 1951.