

УДК: 331

Стричко Анна Валерьевна, ст. пр.

Рубан Ангелина Антоновна, студент

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) федерального

государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Донской государственной технической университет» в г. Шахты Ростовской области

(ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты)

Россия, г. Шахты

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В данной статье рассказывается о пользе спорта, о том, как он может помочь справиться с депрессией и подобными проблемами, с которыми часто сталкиваются люди в наше время. Приводятся примеры влияния физической активности на человека и его моральное состояние. А также рассматриваются какие виды спорта помогут справиться с той или иной проблемой.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, упражнения, стресс, депрессия, система, процесс, жизнь, эмоции, движение, силы.

Abstract: This article tells about the benefits of sports, how it can help to cope with depression and similar problems that people often face nowadays. Examples of the influence of physical activity on a person and his moral state are given. And also it is considered which sports will help to cope with this or that problem.

Keywords: physical activity, health, exercise, stress, depression, system, process, life, emotions, movement, strength.

Состояние психического здоровья большинства населения является серьезной проблемой и тревожной ситуацией, причем ухудшение этого показателя явно нарастает. Уровень психического здоровья человека постоянно меняется и зависит от множества различных факторов, но в частности: социальных, психологических, биологических и т.д.

В повседневной жизни многие люди страдают от недостаточной физической активности, что приводит к не самым приятным последствиям - постоянной

усталости, вялости, отсутствию энергии и выносливости. Чрезмерный умственный стресс гораздо опаснее физического. Это связано с тем, что он оказывает сильное психологическое воздействие и часто приводит к эмоциональной перегрузке и выгоранию. Как известно, стресс - это психологическая и поведенческая реакция, отражающая внутреннее беспокойство.

Физическая активность является всемирно признанной темой здоровья. Растет понимание как пользы, так и последствий бездеятельности. Исследования показали, что она не только полезна, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека.

Многие люди считают физические нагрузки приятными, они могут помочь вернуть чувство контроля над собой. Физическая активность также способствует социальному взаимодействию, что, в свою очередь, может повысить уверенность человека в себе. Физические упражнения также являются отвлекающим фактором, который позволяет вам обрести душевный покой, обеспечивая выход из ежедневного цикла негативных мыслей, с которыми вы боретесь и которые питают депрессию.

Физические упражнения - это естественный и эффективный способ лечения тревожности. Повышение частоты сердечных сокращений изменяет химические вещества мозга и увеличивает доступность нейрохимических веществ, важных при тревоге. Физические упражнения также активизируют лобную долю мозга. Лобная доля отвечает за исполнительные функции, которые помогают контролировать миндалины - биологическую систему реагирования на реальные или воображаемые угрозы нашему существованию. Упражнения не только снимают напряжение и стресс, но и улучшают и поддерживают позитивное настроение за счет выделения эндорфинов, усиливая чувство благополучия.

Во время физических упражнений улучшается память. Выделяются эндорфины - это также помогает нервной системе, стимулируя рост новых клеток мозга и улучшая концентрацию, что позволяет легче сосредоточиться на конкретной деятельности. Со временем физические упражнения и физическая активность могут войти в привычку, повышая самооценку и уверенность в себе. Вы чувствуете себя более комфортно в своем теле и каждый день испытываете чувство выполненного долга. Физическая активность создает приятное ощущение усталости и помогает лучше заснуть, тем самым улучшая качество вашего сна. Короткие всплески физической активности часто регулируют режим сна и позволяют вам крепко спать

В дополнение к пользе спорта для здоровья, регулярная и запланированная физическая активность помогает развить силу воли, энтузиазм к жизни и решительность в повседневной жизни. Спорт учит дисциплине, делает человека более выносливым и развивает способность справляться с жизненными трудностями и неожиданными ситуациями. Во время тренировок улучшается способность человека управлять своим эмоциональным и аффективным состоянием, что дает ему возможность саморегуляции в других сферах жизни.

Однако важно понимать, что физические упражнения также являются стрессом для организма и что это физиологический, а не психологический вопрос. Поэтому во время физических упражнений психологический стресс сменяется физическим, и организм переключается на тот процесс, который происходит в данный момент. Именно поэтому в школе или университете важно заниматься физическими упражнениями, чтобы расслабиться психологически и освободиться от суеты и стресса школьной работы. Если в вашей жизни есть серьезные психологические проблемы, вам следует немедленно проконсультироваться со специалистом, прежде чем принимать решение о перерыве. Не нужно сразу перегружать себя, выбор программы физических упражнений должен быть реалистичным и адаптированным к особенностям каждого человека. Выбор физических упражнений должен быть личным и приятным для человека. Если физические упражнения выполняются на свежем воздухе, это дает возможность выйти из дома. Вы можете начать с вечерней прогулки, чтобы установить ритм своей жизни, и со временем вводить более сложные упражнения. Не ждите немедленных глобальных результатов, скорее, это будут постепенные результаты с течением времени.

Выясните, какие эмоции сильно влияют на вашу личность, и попробуйте выполнить упражнение, которое поможет вам справиться с этими эмоциями. Помните, что упражнения могут быть веселыми и приятными.

Если это грусть, вам может помочь волейбол. Пляжный волейбол, в частности, - это игра два на два. Мяч постоянно находится в воздухе, и времени на размышления или расслабление практически нет. Вы двигаетесь, и вам легче договориться с партнером, потому что вас всего двое. Если волейбол не для вас, попробуйте танцевальную фитнес-программу Zumba.

Гнев? Тогда вам лучше всего изучить восточное боевое искусство, например, Айкидо. Ключевые слова в философии айкидо - сострадание и принятие, поэтому оно может помочь успокоить энергию гнева. Цель поединка - не уничтожить нападающего, а отразить его атаки.

Тренировки в местах со специальным оборудованием, особенно на скалодромах, могут помочь людям справиться со своими страхами. Лучше испытать боязнь пустоты и высоты, зная, что вас надежно удерживает страховка или инструктор. При этом вы можете пройти настоящую школу доверия к себе и другим.

Также полезно попробовать занятия, требующие равновесия и скорости, такие как рафтинг, парусный спорт или верховая езда. Однако вы не должны бояться лошадей и не иметь аллергии. Еще один способ избавиться от страха - изучить джиу-джитсу, искусство боя без оружия.

Эти систематические и постоянные занятия оказывают положительное влияние на психику человека. Самое главное, спорт является профилактическим средством от всех болезней и помогает не только лечить, но и облегчать физические недуги. Если вы хотите сохранить равновесие, не забывайте ежедневно заниматься спортом. Это может быть более эффективно, чем лекарства.

Таким образом, физическая активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и настоятельно рекомендуется для профилактики и лечения многих неинфекционных заболеваний. Концепция физической активности многогранна и может включать сокращение времени сидения и увеличение легкой физической активности в дополнение к традиционной физической активности умеренной интенсивности. Доказательства положительного влияния физической активности на психическое здоровье обширны и продолжают расти.

Источники:

Какой вид спорта поможет справиться с эмоциями // PSYCHOLOGIES – Режим доступа: [https://psychologies-ru.turbopages.org/psychologies.ru/s/wellbeing/kakoy-vid-sporta-pomojet-spravitsya-s-emotsiyami/](https://psychologies.ru.turbopages.org/psychologies.ru/s/wellbeing/kakoy-vid-sporta-pomojet-spravitsya-s-emotsiyami/) (Дата обращения: 19.05.2023)

Ишмухаметова Н.Ф., Ильин С.Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека. - 2019. - Режим доступа: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (Дата обращения: 19.05.2023)

Гришачкина О.А. Что влияет на психическое здоровье? Факторы риска и защиты. – 2021. - Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/345867/> (Дата обращения: 19.05.2023)