

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. А. Стратий

*Кубанский государственный аграрный университет,
г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: egorstratij@gmail.com*

В статье углублённо рассматривается влияние регулярной физической активности на психическое здоровье человека. Уделено внимание проблеме стабильности гормонов и психических расстройств.

The article examines in depth the impact of regular physical activity on human mental health. Attention is paid to the problem of hormone stability and mental disorders

Ключевые слова: физическая культура; психика; психическое здоровье; здоровье; физическая культура и спорт.

Keywords: physical culture; psyche; mental health; health; physical culture and sport.

Физическая культура и регулярная физическая нагрузка, помимо положительного влияния на силу, выносливость человека и общее физическое состояние в целом, имеет и положительное влияние на психическое здоровье человека.

В наше время вопрос психического здоровья особо актуален, так как все больше людей уделяют время работе (чаще всего, сидячей), забывая про свое ментальное и физическое состояние здоровья. Это может привести к таким последствиям как: повышение тревожности, переутомление организма (ментальное здоровье); заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Практика и исследования показывают, что физическая культура способствует улучшению и стабилизации эмоционального состояния, улучшению качества сна, уменьшению стресса, стабилизации гормонального фона.

Гормональная стабилизация является одной из положительных последствий физической культуры. Гормоны имеют колоссальное влияние на психическое здоровье человека в целом; переизбыток или недостаток конкретного гормона может привести к негативным последствиям, физическая культура, в свою очередь, способствует балансу в гормональном фоне [4].

Гормоны, выделяющиеся при физических нагрузках:

1. Серотонин. Серотонин является основообразующим гормоном в вопросе регулирования настроения, сна и аппетита. Физические нагрузки способствуют выработке данного гормона, что имеет положительный характер влияния на здоровье человека.

2. Эндорфин. Эндорфин (он же «гормон счастья») при выработке вызывает ощущение радости и эйфории. Он вырабатывается в ответ на физические нагрузки, и помогает справиться с тревожностью, депрессией и паническими

атаками. При регулярной физической активности, поток эндорфинов становится более стабильным, однородным. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека.

3. Дофамин. Дофамин, также как и эндорфин (см. пункт 2), отвечает за ощущение радости и счастья. Отличие заключается в том, что дофамин вырабатывается и после тренировки, а не только во время нее. Кроме того, дофамин имеет более долговременный характер, поэтому после тренировки какое-то время сохраняется хорошее настроение.

4. Кортизол. Кортизол, или же «гормон стресса» вырабатывается во время тренировки для того, чтобы помочь организму адаптироваться к стрессовой ситуации. Тем не менее, его переизбыток ведет к негативным последствиям, поэтому необходима стабилизация как в общем плане, так и во время физических нагрузок (подразумеваются чрезмерные физические нагрузки). Физическая активность признана решить проблему со стабилизацией кортизола [1].

5. Адреналин. Адреналин влияет на ускорение метаболизма в организме, учащению сердцебиения и ускорению кровообращения. Это является оперативной реакцией организма на стрессовую ситуацию и способствует кратковременному увеличению физической мощи и выносливости, а также ликвидации профицита кортизола. Как и в случае с кортизолом, переизбыток ведёт к негативным последствиям, например, к хроническому стрессу.

Положительное влияние на психическое здоровье человека:

1. Улучшение эмоционального состояния. Физическая активность имеет положительный характер влияния на психическое здоровье человека: помогает при тревожности и тревожных расстройствах; при депрессии; при апатическом состоянии.

2. Развитие дисциплины. Физическая активность, соблюдая регулярность, способствует развитию дисциплины. Это помогает структурировать события и мозговую активность в организме человека.

3. Стабилизация гормонального фона. Гормоны играют важную роль в психическом здоровье человека (подробнее см. выше).

4. Снижение уровня стресса. Так как во время физических нагрузок адреналин нейтрализует избыток кортизола, а затем, его (адреналина) уровень стабилизируется, уровень стресса вне тренировок.

5. Повышение самооценки. Физическая активность помогает людям поднять свою самооценку. Это связано с тем, что люди достигают лучших результатов во время регулярных физических нагрузок и ощущают радость от своих достижений.

6. Улучшение качества сна. Физическая активность положительно влияет на сон, так как физические нагрузки создают умеренную усталость, благодаря чему, человеку проще заснуть, и сон становится более качественным и глубоким.

Физическая активность однозначно имеет положительное влияние на здоровье человека: как физическое, так и ментальное (психическое).

Тем не менее не нужно забывать, что улучшение физического здоровья само по себе влияет на ментальное здоровье. Рост мышц и более равномерное развитие тела доставляет эстетическое удовольствие человеку.

Например, равномерное развитие рук. У правой, к примеру, правая рука является ведущей в быту, и чаще всего правая рука выглядит более проработанной и развитой. Благодаря физическим нагрузкам корпус тела и, как следствие, руки начинают развиваться равномерно, сохраняя симметрию. Именно поэтому, люди, например, ходят к стоматологу, дабы сохранить симметричное расположение зубов.

Тем не менее чрезмерные физические нагрузки могут принести вред человеку как в физическом, так и в ментальном плане. Они могут привести к чрезмерно болезненным ощущениям в мышцах и переутомлению; к хроническому стрессу.

Физическая культура признана как метод психотерапии, наравне с традиционными методами (например, психоанализ) [2].

Занятия физической культурой существенно помогают при таких диагнозах как: ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), ГТР (генерализованное тревожное расстройство), паническое расстройство, тревожно-депрессивное расстройство), частично социофобия (так как часто причиной социофобии является низкая самооценка, которая улучшается при регулярных физических нагрузках) [3].

Существуют некоторые виды спорта, которые не подразумевают усиленных физических нагрузок. Но с задачей улучшения психического здоровья они справляются не хуже.

1. Йога. Йога подразумевает дыхательные упражнения и медитации, что позволяет нормализовать психическое состояние человека.

2. Аэробика. Аэробика подразумевает ритмичное выполнение упражнений, что играет важную роль в развитии дисциплины и предотвращение последствий социофобии, так как зачастую аэробика подразумевает групповые занятия.

В заключение хотелось бы сказать, что физическая культура однозначно влияет на психическое здоровье человека. Она нормализует гормональный фон, общее эмоциональное состояние, улучшает сон, повышает самооценку. При соблюдении меры допустить негативные последствия практически невозможно.

Проблема психического состояния людей на данный момент довольно актуальна, так как людям приходится больше времени уделять работе, отчего может возникнуть утомляемость и тревожные расстройства. Вопрос занятий физической культурой не менее актуален, так как физическая активность призвана оздоровить людей как в физическом, так и в моральном плане. Люди должны помнить, что постоянная работа без занятия физической культурой и спортом могут привести к негативным последствиям. Рекомендуются заниматься физической культурой в среднем 2–3 раза в неделю и при соблюдении регулярности за свое здоровье можно не беспокоиться.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дрючин, А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А. Б. Дрючин, М. А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г. – Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.

2. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15 ноября 2023 г. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 134–136. – EDN OKJZYB.

3. Скалозуб, А. Г. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти проф. Г. В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 г. – Казань : ПовГУФКСИТ, 2021. – С. 358–361. – EDN XFUUNE.

4. Щербакова, А. С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А. С. Щербакова, В. М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр – МКАВН) : сб. материалов IX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 14 июня 2024 года. – М. : Экономическое образование, 2024. – С. 506–509. – EDN HNEOLN.