

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

**Зубкова Т.С., студент 3 курса агрономического факультета
Научный руководитель – Ишкина О.А., старший преподаватель,
ФГБОУ ВО Самарский ГАУ**

***Ключевые слова:** спорт, физическая активность, психическое состояние, психологическое здоровье*

В данной статье обсуждается влияние физической активности на психологическое здоровье человека

В настоящее время тревога и стресс стали постоянными спутниками человека. Для поддержания психологического здоровья в нормальном состоянии врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни, правильно питаться, высыпаться, и обязательным пунктом всегда включают занятия спортом. Действительно ли физическая активность может положительно влиять на здоровье психики?

Людам, давно занимающимся спортом, знакомо чувство спокойствия и умиротворения, которое приходит сразу после тренировки. Несмотря на то, что мышцы болят, а сердце быстро бьется, первые минуты, человек чувствует себя приятно уставшим. И это не иллюзия. Действительно, врачи установили, что после выполнения упражнений уровень тревожности снижается и не дает о себе знать в течение пяти-шести часов. Кроме того, снимается нервно-мышечное напряжение. Именно поэтому, даже если вы приходите в спортзал взволнованным и не можете избавиться от навязчивых мыслей, после занятий ваше самочувствие улучшается [1].

Это происходит из-за того, что во время физической активности высвобождаются эндорфины – химические вещества, которые взаимодействуют с рецепторами в мозге и уменьшают восприятие физической боли.

Также физические упражнения способствуют высвобождению серотонина, дофамина и норэпинефрина, нейромедиаторов, которые играют важную роль в регулировании настроения [2,3].

Ну и, конечно же, во время любых физических нагрузок улучшается кровообращение в мозге, что помогает мыслить более четко, способствует улучшению памяти, может благотворно повлиять на настроение.

Это означает, что интенсивная или более продолжительная физическая активность поможет вам чувствовать себя хорошо: вы ощутите бодрость и легкость.

А еще, когда есть прогресс в тренировках, человек испытывает удовлетворение результатом. Это дает стимул к постановке новых целей, подталкивает к новым достижениям.

Избавиться от тревоги помогают любые нагрузки, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости. Например, стретчинг, пилатес, йога, езда на велосипеде, различные виды единоборств, кардиоупражнения (бег, скакалка), тяжёлая атлетика, а также ряд других направлений, которые непосредственно воздействуют на рост мышечной массы [4,5].

Психиатр Джон Грейст из Университета Висконсина назначил одной группе людей, страдавших депрессией, десятидневную программу бега, а другой – курс психотерапии такой же длительности. В конце эксперимента он определил, что пациенты, которые занимались спортом, чувствовали себя гораздо лучше, чем те, кто работал с психиатром. Исследования также показали, что аэробные упражнения снижают нервное напряжение и тревогу намного лучше, чем дорогие транквилизаторы.

Таким образом, для улучшения эмоционального состояния при помощи спорта, – важен не столько уровень интенсивности, сколько регулярность. Поэтому спорт является важным составляющим в жизни человека.

Библиографический список:

1. Мякоткина, Л. С. Стресс и пути его преодоления / Л. С. Мякоткина, В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская

ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 127-131.

2. Мезенцева, В. А. Стресс и психическая напряженность в спорте / В. А. Мезенцева // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе : Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции: в 2 – томах, Иркутск, 22-24 апреля 2014 года / Под редакцией М.М. Колокольцева; Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский технический университет, 2014. – С. 450-451.

3. Бочкарева, О. П. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения : сборник научных трудов. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 479-482.

4. Мезенцева, В. А. Двигательная активность студентов / В. А. Мезенцева // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки : сборник статей Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 07 декабря 2021 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2021. – С. 189-190.

5. Жукова, Е. И. Воздействие стресса на организм студента / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Молодежь-науке - X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы Всероссийской молодежной научно-практической конференции, Сочи, 18–19 апреля 2019 года / отв. ред. Приходько Л.Н.. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2019. – С. 775-779.

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A HUMAN

Zubkova T.S.

Keywords: sport, physical activity, mental state, psychological health

This article discusses the impact of physical activity on a person's psychological health.