

Дьяконова Карина Андреевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:** автор данной статьи отмечает, что термин «здоровье» включает в себя как физическую, так и психическую составляющие. Физический аспект и психический взаимозависимы и оказывают друг на друга влияние. Регулярное занятие спортом следует включать для терапии депрессии и других психических заболеваний. Здоровым людям физические упражнения полезны в качестве профилактики не только развития физических недугов, но и снижения негативных последствий стрессов, тревожности и эмоциональных расстройств. Баланс здоровья физического и здоровья психического – главные составляющие благополучия человека.*

***Ключевые слова:** здоровье, психика, спорт, физические упражнения, баланс, тело, дух.*

Слово «здоровье» воспринимается разными людьми по-разному в зависимости от ситуации. Если речь идет об альпинисте, покоряющим Эверест, то, вероятно, его врач будет обеспокоен его физическим здоровьем, на которое сказывается давление, погодные условия и пр. Когда же люди говорят «работа допоздна и на выходных скажется на его здоровье», то слово «здоровье» относится к области психического здоровья. Здоровье означает как физическое, так и психическое, духовное здоровье – это две стороны одной медали, непосредственно влияющие друг на друга. Не секрет, что для достижения спортивных успехов необходимы не только определенные физические характеристики и результаты, но и дисциплина ума, умение фокусироваться на цели, стойкость характера. Физические проблемы, в том числе различного рода травмы, часто имеют психологические и эмоциональные последствия, впрочем, многие психологические проблемы можно преодолеть занятиями спортом.

Спорт и физическая активность давно используются в качестве инструмента для улучшения физической формы и состояния здоровья. Люди, игнорирующие занятия спортом, больше других подвержены заболеваниям со стороны сердечно-сосудистой системы, диабету и ожирению, а у пожилых людей с низким уровнем активности более чем в два раза выше риск развития болезни Альцгеймера – многим это известно, однако физическая активность полезна не только для тела, но и для ума, личности. Нездоровье тела тесно связано с нездоровьем духа. Физические упражнения всё чаще выступают в качестве средства для поддержания и улучшения психического здоровья.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что активное занятие физическими упражнениями связано с улучшением психического состояния, включая повышение самооценки и улучшение настроения, повышение концентрации внимания. Нельзя забывать, что спорт и физические упражнения помогают нам выплеснуть накопившиеся эмоции и энергию, способные оказывать деструктивное воздействие на нашу психику, направляя их в нужное русло – будь то боксерская груша или расслабляющая йога. Исследования также показывают, что 20–40 минут занятий физическими упражнениями снижают уровень тревожности. Почему так происходит?

Оказывается, физическая активность воспринимается мозгом как серьезный стресс. С целью защиты от такого стресса организм человека начинает активно производить особый белок – нейротрофический фактор мозга, обладающий защитным действием, а также стимулирующим развитие нейронов, тем самым являясь кнопкой перезагрузки для системы нашего организма. Именно по этой причине после занятия физической культурой люди часто отмечают чувство лёгкости и ясность мыслей. Эндорфины, известные многим как «гормоны счастья», не менее важные участники борьбы со стрессом. Основные задачи эндорфинов во время занятий – свести к минимуму дискомфорт от упражнений, снизить уровень воспринимаемой боли и вызывать появление чувства воодушевления, радости. В нашем мозгу происходит множество химических процессов как во время,

так и после физической активности, в этом и кроется часть причин, по которым спорт влияет на наше психическое состояние, настроение и восприятие.

Тем не менее, в случае продолжительных и постоянных тренировок влияние физических упражнений на настроение различно. Отмечается, что в таких случаях у здоровых людей без явных психических проблем влияние спорта на психоэмоциональное состояние меньше, либо их настроение держится на одном, положительном уровне, в то время как у людей, например, страдающих от депрессии, имеет место прогресс в виде снижения признаков болезни: повышение аппетита, появление оптимистичных мыслей, улучшение сна. Занятие спортом может быть столь же эффективным, как и приём антидепрессантов для людей, страдающих от депрессии. Значит, физические упражнения и спорт можно применять как один из способов психотерапии. Регулярное занятие спортом улучшает настроение и снижает уровень стресса, с которым мы боремся в нашей повседневной жизни: от пробок по дороге на работу и учебу до переживаний рабочих/учебных моментов. Снижая влияние стресса, выплескивая негативные эмоции посредством физических упражнений, мы помогаем себе легче решать каждодневные проблемы в более конструктивном ключе.

Следовательно, для здоровых людей основным преимуществом спорта с точки зрения психики является профилактика, а для людей, страдающих от эмоциональных/психических расстройств, упражнения могут применяться в качестве одной из форм лечения.

Конечно, спорт и физическая активность не панацея. Упражнения могут привести и к пагубным изменениям психического здоровья. Некоторые люди становятся чрезмерно зависимыми от тренировок, что приводит к злоупотреблению. Желание похудеть, набрать мышечную массу, чтобы выглядеть лучше и улучшить самовосприятие в целом иногда приводит к изматывающим организм тренировкам. Такое злоупотребление упражнениями может привести к многочисленным нарушениям здоровья в целом: от переутомления до более серьезных последствий вплоть до инвалидности и даже смерти. Необходимый уровень фи-

зической активности вовсе не подразумевает под собой беспрестанные тренировки на выносливость, бег по несколько часов и тяжелые физические упражнения. Существует множество вариантов занятий спортом, и каждый может выбрать подходящий себе – будь то йога и пилатес или бег и силовые тренировки с отягощениями.

Физические упражнения способствуют повышению самооценки, служат естественным антидепрессантом, помогают справиться с накопившимися в повседневной деятельности негативными эмоциями, улучшают проприоцепцию (ощущение собственного тела в пространстве). Всё это – важные составляющие ментального здоровья. «Хорошее здоровье» подразумевает под собой непрерывную работу над собой, развитие физического, интеллектуального, эмоционального и социального благосостояния личности. Самое главное – баланс тела, ума и духа, и физические упражнения помогают и достигать, и соблюдать его, благодаря чему мы обретаем истинное благополучие.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288 с.