

Маглатюк Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

***Аннотация:** спорт закаляет не только тело, но и душу. Автор статьи размышляет над вопросом, какой именно эффект оказывает спорт на наше эмоциональное состояние и здоровье?*

***Ключевые слова:** психика человека, физическое упражнение, депрессия.*

Всем нам давно известно, что физические упражнения положительно влияют на здоровье человека. Физическая нагрузка является первейшим условием здоровья, способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, у здорового человека правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Физические упражнения укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам.

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Занятия физкультурой оказывают положительное воздействие на психику человека. Глубокое дыхание и хорошее кровообращение воздействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Регулярные физические упражнения помогают снять усталость и напряженность в мышцах. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Многие люди, которые регулярно занимаются физической культурой, отмечают, что после занятия у них улучшается психическое и эмоциональное состояние. Это явление настолько распространено среди людей, занимающихся бегом, что оно получило название «чувство эйфории у бегунов». Ощущение характеризуется живостью ума, освобожденностью, легкостью, отсутствием болевых ощущений и дискомфорта, отличным ритмом и «опьянением».

Средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить свою самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; снизить влияние стресса и др.

В одном из первых исследований влияния физических нагрузок на депрессию группы мужчин среднего возраста, которые участвовали в различных 6-недельных программах физических тренировок (бег трусцой, плавание, езда на велосипеде), сравнивали с группой испытуемых, которые на протяжении 6 недель вели малоподвижный образ жизни.

По мнению экспертов, существует несколько причин, объясняющих положительное воздействие упражнений на психическое состояние человека. Преобладающее число ученых согласно с тем, что здесь присутствует взаимовлияние и взаимодополнение прямых и косвенных факторов.

Что можно наблюдать? Улучшение кровообращения и уменьшение воспалительного процесса повышают вероятность положительного прогноза, также возможны изменения в поведении, улучшение восприятия. Все это – положительные эффекты от физической активности.

Согласно имеющейся научной информации, упражнения способны положительно влиять на психическое здоровье различными способами.

1. Через улучшение «внутреннего» состояния организма.

Физические упражнения полезны для мозговой деятельности. Это происходит за счет снижения факторов риска психических расстройств (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, различных воспалений).

2. Через увеличение устойчивости к стрессу.

Физические упражнения – тоже своего рода стресс, именно поэтому систематические занятия повышают устойчивость к иным видам эмоционального и физического стресса. В результате – приобретенная стрессоустойчивость от физических нагрузок способствует лучшей адаптации человека в сложной ситуации.

3. Через повышение самооффективности.

Люди, приобретающие новые умения в области тренировок, повышают свою самооффективность. Это, в свою очередь, приводит к появлению уверенности в собственных силах и к хорошей самооценке.

4. Благодаря развитию социальных контактов.

Всем известный факт – социальное взаимодействие и общение улучшают настроение и состояние человека. А тренировки часто проходят в какой-нибудь компании или при поддержке близких.

5. За счет отвлекания от навязчивых неприятных мыслей.

Переживающие депрессию и тревогу люди обычно сосредоточены на собственных мыслях по этому поводу. Физическая нагрузка – это как раз то, что может помочь отвлечься от них, перенаправит внимание на приятные переживания «здесь и сейчас».

Люди мужского пола еще более склонны к занятиям спортом, чем люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу.

В этом случае подбор программы физической нагрузки должен быть реалистичен, с учетом индивидуальных особенностей личности. Выбор упражнений

зависит от человека, очень важно, чтобы они приносили ему самому удовольствие. Если упражнения будут проходить на улице, это будет стимулом выйти из дома. Положительное влияние оказывают ходьба и упражнения, которые выполняются в течение получаса 2–3 раза в неделю. Воздействие более очевидно, если человек занимается по предложенной программе четыре или более месяцев.

Необходимо еще раз отметить, что физические упражнения улучшают психическое здоровье человека. В результате физкультуры снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезны в этом отношении вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Таким образом, физкультура является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

Список литературы

1. Байкова И.А. Психотерапия в спорте / И.А. Байкова, А. Головач, Е.В. Тарасевич, С.А. Порахонько, А.В. Чистов. – 2006.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – 1991
4. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Здоров'я, 1985. – 128 с.
5. Муфтахова Ю.Д. Влияние физических упражнений на психику человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/x/32365> (дата обращения: 18.12.2017).