

**Проскурина Елена Федоровна**

старший преподаватель

**Белоконева Екатерина Александровна**

студентка

**Алейникова Юлия Олеговна**

студентка

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос о профилактике, а также лечении депрессии у молодёжи с помощью занятий спортом и физической культурой. Авторы приводят определение заболеваний и решение проблемы.*

***Ключевые слова:** спорт, депрессия, здоровье, профилактика, люди, физическая культура.*

В 2017 году во Всемирный день здоровья по всей территории страны прошли мероприятия под названием «Давай поговорим». Каждый год, именно в этот день – 7-го апреля, начиная с 1950 года в день образования Всемирной организации здравоохранения, проводятся различные мероприятия, связанные с проблемами уровня жизни людей. Цель таких мероприятий – найти пути решения проблем, а также выходы из сложных ситуаций, возникающих у людей.

Как известно по распространенным данным от депрессии страдает около 300 млн. человек. Депрессия – это изменение настроения, как кратковременные реакции на повседневные жизненные проблемы, так и долговременные затяжные жизненные ситуации. Депрессия может значительно нарушить здоровье человека, подорвать его психическое и эмоциональное состояние. Из умеренной формы она принимает тяжелую, подвергает человека значительным страданиям,

не дает сосредоточиться на важных вещах: работе, школе, семье. Самый опасный исход этого заболевания – самоубийство. Ежегодно, около 800 000 тыс. людей погибают в результате самоубийства, причиной чего становится депрессия. Это люди в возрасте от 15 до 30 лет. Основной возраст молодёжи в России – от 14 до 35 лет [1].

Основные факторы возникновения депрессии:

1) в молодом возрасте люди испытывают большие изменения в своей жизни: поступают в ВУЗ, оканчивают школу, выбирают работу, создают семьи, что в значительной мере оказывает влияние на психологическое состояние человека, это большая умственная и эмоциональная нагрузка;

2) вследствие чего происходит повышенная нагрузка на всё тело человека, при учебе или работе люди меньше едят, ведут пассивный образ жизни, не двигаются, общаются в социальных сетях, проводят время за компьютером и мало отдыхают;

3) в учебный период люди мало следят за своим здоровьем, у них начинаются проблемы со спиной, ногами, зрением, а также при возможном употреблении спиртных и наркотических средств возникают многие другие хронические заболевания;

4) еще одной причиной депрессии могут быть: непонимание на работе, плохие отношения с семьей, невзаимная любовь, отсутствие друзей и/или наличие врагов. Наиболее распространенными симптомами являются: чувство печали, отсутствие интереса к какой-либо деятельности, замкнутость, плохой сон, плохая успеваемость на учебе или работе, изоляция от внешнего мира, конфликты, суицидные наклонности, потеря аппетита и агрессивное поведение. Такое негативное отношение тревожит семью, вызывает негативное отношение к себе, показывает плохое отношение к миру, к будущему, что в дальнейшем приближает человека к безвыходной ситуации – уходу из жизни. Отличной профилактикой, а также средством лечения от депрессии и других психических расстройств является физическая культура и занятия спортом [2, с. 167].

В 2013 году сотрудники Принстонского университета опубликовали в журнале «Neuroscience» работу, в которой они написали о различных проявлениях типов нейронов в гиппокампе мышей, которые занимались «спортом». Физическая нагрузка стимулирует появление в мозге легковозбудимых нейронов, которые повышают чувствительность к стрессу, потому что реагируют на всё, что только можно. Но при этом, оказалось, что появляются другие нейроны, которые гасят активность первых. Благодаря этому психическая тревожность, если такая появляется быстро проходит.

Очень эффективными, а главное хорошими профилактиками депрессии являются: любимое занятие или хобби, правильное распределение физической и умственной нагрузки, правильное питание, здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой, правильный режим дня. Так как занятия спортом и физической культурой являются самыми доступными и удобными ими можно заниматься как дома, так и в тренажерном зале, при посещении занятий физической культуры в школе или в ВУЗе. Можно заниматься одному или в кругу друзей, в удобное время года, в любом месте, в любые часы дня и ночи, главное – это выбрать занятие по интересу, индивидуальным физическим способностям и возможностям. Результат – получение максимального удовольствия от процесса [3, с. 141–146].

Как уже говорилось выше, нейроны, которые действует в организме человека, оказывают положительное влияние на его состояние. Во время занятий спортом выделяются эндорфины, затем человек получает удовольствие от движения, понижается уровень тревожности, улучшается сон, внешний вид, происходит потеря веса. Человек приводит себя в хорошее физическое состояние и вследствие чего может повыситься его самооценка. Каждый человек может посетить различные мероприятия, связанные со спортом, принять участие в конкурсах, почувствовать себя единой частью спортивного общества, ощутить гордость за себя и страну, проявлять физическую активность в течение всей своей жизни.

Вывод. Занятия спортом и физической культурой, позволяют человеку следить за своим здоровьем, физическим и эмоциональным состоянием. Спорт – это не только изменение тела, но ещё и хорошее самочувствие, бодрость и полнота сил. Спорт порождает движение, а движение – это жизнь. Для того, чтобы наша нация, наша страна, наш народ, и каждый отдельно взятый человек был здоровым, сильным и счастливым, нужно заниматься спортом, укреплять тело и дух.

### ***Список литературы***

1. Депрессия. Информационный бюллетень. – Февраль 2017 г. – №369 // ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/rul> (дата обращения: 27.03.2018).

2. Мугаттарова Э.Р. Привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культуры и спортом / Мугаттарова Э.Р, Тазиева З.Н. // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде–2013 в Казани: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2013. – С. 167.

3. Хайруллин Р.Р. Влияние физической культуры и спорта на здоровье и образ жизни человека / Хайруллин Р.Р., Калманович В.Л., Болотников А.А. [и др.] // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – С. 141–146.