(cc) BY

Мазманян Тигран Рудикович
студент
Соболь Юлия Владимировна
канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация*: в статье рассматривается вопрос о том, как физическая культура может помочь в поддержании психологического здоровья человека. Авторы подчеркивают, что занятия спортом и физическими упражнениями способствуют укреплению иммунной системы, улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности. Кроме того, физическая активность способствует развитию самодисциплины, терпения и настойчивости, что также является важным фактором для психологического благополучия. В статье также приводятся рекомендации по выбору видов спорта и занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека.*

Ключевые слова*: физическая культура, психологическое здоровье, спорт, улучшение настроения, повышение самооценки, профилактика депрессии.*

Физическая культура – это не только способ поддержания физического здоровья, но и эффективный инструмент для укрепления психологического состояния. Современный ритм жизни, постоянный стресс и нагрузки могут привести к различным психическим расстройствам, таким как депрессия, тревога и раздражительность. Однако, систематические занятия спортом и физическими упражнениями могут помочь справиться с этими проблемами.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физическая активность стимулирует выработку гормонов радости и улучшает настроение, что способствует уменьшению уровня стресса и тревожности. Более того, занятия спортом улучшают самооценку и повышают уверенность в себе. Регулярные тренировки также улучшают кровообращение и обмен веществ, что положительно влияет на общее здоровье и уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Все это делает физическую культуру незаменимым средством для поддержания психологического и физического здоровья.

Введение в физическую культуру как средство поддержания психологического здоровья.

Физическая культура – это совокупность физических упражнений, которые направлены на укрепление здоровья человека. Она помогает не только поддерживать физическое здоровье, но и оказывает положительное влияние на психологическое состояние человека. Регулярные занятия физической культурой способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снимают стресс.

Физическая культура играет важную роль в современном обществе. В условиях повышенной нагрузки на психику, вызванной стрессом, нехваткой времени и другими факторами, занятия спортом и физическими упражнениями становятся необходимым условием поддержания психологического здоровья. Они позволяют не только улучшить физическую форму, но и снять напряжение и улучшить настроение.

Кроме того, физическая культура помогает улучшить качество жизни. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, улучшить кровообращение и обмен веществ, что положительно сказывается на общем состоянии организма. Она также способствует улучшению сна, что важно для поддержания психологического здоровья.

Психологические механизмы, которые объясняют связь между физической культурой и борьбой со стрессом, включают в себя выработку эндорфинов, улучшение кровообращения и уменьшение уровня гормона кортизола, который является главным фактором стресса. Физическая культура также помогает улучшить

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

настроение и повысить уверенность в себе. В целом, регулярные занятия физической культурой помогают справиться со стрессом и улучшить качество жизни.

В итоге, можно сказать, что физическая культура является эффективным способом борьбы со стрессом и поддержания психологического здоровья. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить уверенность в себе. Разнообразие физических упражнений позволяет каждому выбрать подходящий вид спорта и получить максимальную пользу для своего здоровья.

Можно с уверенностью сказать, что физическая культура является не только средством поддержания физического здоровья, но и психологического. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями позволяют укрепить не только тело, но и дух. Они помогают справиться с негативными эмоциями, улучшить настроение и повысить уровень самооценки. Поэтому, если вы хотите быть здоровыми и счастливыми, не забывайте о занятиях физической культурой. Они помогут вам достичь гармонии в жизни и оставаться в форме на долгие годы.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

2. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

3. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)