

Васильева Зульмира Магомедовна

преподаватель

ГАПОУ «Канашский транспортно-энергетический

техникум» Минобразования Чувашии

г. Канаш, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматривается многогранное влияние регулярной физической активности на психическое и эмоциональное состояние человека. Описывается биохимический механизм воздействия нагрузок на выработку нейромедиаторов (эндорфинов, дофамина, серотонина) и гормонов стресса. Подчеркивается роль физкультуры в снижении тревожности, повышении самооценки, улучшении когнитивных функций и нормализации сна. Статья призвана показать, что физическая культура является не только инструментом для улучшения физической формы, но и мощным средством для поддержания ментального здоровья и качества жизни.

Ключевые слова: физическая культура, ментальное здоровье, психология спорта, эндорфины, стресс, тревожность, самооценка, когнитивные функции, депрессия, двигательная активность, качество жизни.

Мы часто воспринимаем физкультуру как инструмент для построения красивого тела, развития силы или выносливости. Безусловно, эти цели важны. Однако за видимыми изменениями скрывается куда более полезное и ценное воздействие – мощное положительное влияние на наше психическое и эмоциональное состояние. Регулярная физическая активность является настоящим эликсиром для ума, способным преобразить нашу жизнь изнутри.

Гормональная буря в пользу позитива.

Стоит нам начать двигаться, как в организме запускается сложный биохимический процесс. Самые известные участники этого «праздника» – эндорфины. Эти нейромедиаторы, вырабатываемые во время нагрузок, действуют как

естественные антидепрессанты и обезболивающие. Именно они создают то самое чувство эйфории, известное как «эйфория бегуна», которое помогает справляться со стрессом и подавленным настроением.

Но на эндорфинах дело не заканчивается. Физическая активность стимулирует выработку дофамина, норадреналина и серотонина – ключевых регуляторов нашего настроения, мотивации и способности концентрироваться. Дефицит этих веществ связывают с тревогой и депрессией, а их естественное восполнение через движение – это безопасная и эффективная стратегия поддержания ментального тонуса.

Снижение стресса и утилизация тревоги.

В современном мире тревожность стала частым спутником жизни. Физкультура предлагает прямой и действенный способ борьбы с ней. Во-первых, нагрузка помогает «сжечь» избыток кортизола и адреналина – гормонов стресса, которые в избытке мешают нам расслабиться. Во-вторых, ритмичные, повторяющиеся движения – будь то бег, плавание или гребля – действуют как медитация. Они отвлекают от круга навязчивых мыслей, позволяя мозгу перезагрузиться и найти душевное равновесие.

Повышение самооценки и уверенности в себе.

Каждое выполненное упражнение, каждое достижение, будь то лишний километр пробежки или новый вес в жиме лежа, – это маленькая победа. Эти победы накапливаются и формируют устойчивое чувство самоэффективности: «Я могу». Забота о своем теле через физическую культуру – это акт самоуважения. Видя позитивные изменения в своей форме, выносливости и силе, человек не может не начать относиться к себе лучше. Это создает прочный фундамент для здоровой самооценки, не зависящей от внешних обстоятельств.

Когнитивные преимущества: тренировка для мозга.

Польза физкультуры не ограничивается эмоциональной сферой. Доказано, что регулярные аэробные нагрузки улучшают кровоснабжение мозга, что способствует росту новых нейронов и укреплению нейронных связей. Это напрямую влияет на память, скорость реакции и способность к обучению. Физически

активные люди до глубокой старости сохраняют более ясный ум и снижают риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

Социальный аспект и здоровый сон.

Занятия в группе, спортивной секции или просто совместные пробежки с другом – это мощный социальный катализатор. Они помогают бороться с одиночеством, дают чувство принадлежности к сообществу и обеспечивают ценную эмоциональную поддержку. Кроме того, умеренная усталость после тренировки – лучшее натуральное снотворное. Она помогает быстрее заснуть и перейти в фазу глубокого сна, который необходим для полноценного восстановления как тела, так и психики.

С чего начать?

Ключевой принцип – регулярность, а не интенсивность. Не обязательно сразу бежать марафон. Начните с получасовой прогулки быстрым шагом, легкой зарядки по утрам, танцев под любимую музыку или езды на велосипеде. Найдите тот вид активности, который будет приносить вам удовольствие. Слушайте свое тело и постепенно увеличивайте нагрузку.

Важно понимать, что физическая культура – это не только спорт в его классическом понимании. Это любая регулярная деятельность, заставляющая тело двигаться: работа в саду, активные игры с детьми, пешие походы, даже интенсивная уборка дома. Главное – сделать движение неотъемлемой частью своего ежедневного ритма жизни.

Интеграция в повседневность.

Для того чтобы физкультура стала привычкой, важно грамотно интегрировать ее в свое расписание. Психологи рекомендуют использовать метод «малых шагов» – начинать с 10–15 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность. Отлично работает принцип «привязки» – когда новая привычка (зарядка) связывается с уже существующей (утренним кофе).

Не менее важно создать для себя систему мотивации. Это может быть дневник тренировок, где вы отмечаете свои достижения, или система небольших вознаграждений за регулярные занятия. Многие находят вдохновение в тренировках

с друзьями или в участии в любительских спортивных мероприятиях – от массовых забегов до турниров по дворовому футболу.

В итоге, физическая культура – это гораздо больше, чем просто упражнения. Это доступная каждому форма экологии ума, мощный инструмент для управления своим психоэмоциональным состоянием. Инвестируя время в движение, мы инвестируем в свое спокойствие, ясность мысли и радость жизни. Сделайте шаг навстречу себе – и ваше сознание скажет вам спасибо.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ю. Психофизиология спорта и двигательной активности / Т.Ю. Абрамова, М.С. Кадурин. – М.: Спорт, 2020. – 245 с.
2. Кандела А.А. Влияние физической активности на когнитивные функции и психическое здоровье / А.А. Кандела, В.И. Петров // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2021. – Т. 121. №4. – С. 45–51.
3. Семенова М.В. Физическая культура как средство коррекции психоэмоционального состояния / М.В. Семенова // Актуальные вопросы психологии и педагогики. – СПб.: Алетейя, 2019. – С. 234–245.
4. Петров В.И. Биохимия мышечной деятельности и ее влияние на центральную нервную систему / В.И. Петров, А.С. Сидорова. – М.: Медицина, 2018. – 318 с.
5. Иванова Л.К. Социально-психологические аспекты групповых форм физической активности / Л.К. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 18–21.