



ВЕСТНИК
СОВРЕМЕННЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-8300

5-3 (43)

Электронный научный журнал
Издается с 2016 года
Выходит один раз в месяц

№ 5-3 (43)
Май 2021г.

ВЕСТНИК СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-9528

Издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Журнал выпускается по материалам международной научно-практической конференции «Вопросы современных научных исследований».

Информация об опубликованных статьях передается в Научную электронную библиотеку ELIBRARY.RU от 24.04.2019 г. № 180-04/2019.

За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых статей.

Веб-сайт: <https://orcacenter.ru>

E-mail: conf@orcacenter.ru

Тел. 8-977-348-8176

Адрес для переписки: 644007, г. Омск, ул. Герцена, 65/1, 26

Омск
2021

Содержание

Антохин Е.А., Воронин Л.Л., Горский А.С. Основные направления внедрения технологий искусственного интеллекта в теорию и практику военного строительства ..	4
Ефимова С.А., Цукер О.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека.....	16
Ефимова С.А., Цукер О.А. Пилатес и здоровье	19

УДК 796.011.1

Влияние физической активности на психическое здоровье человека

Ефимова С.А.¹, Цукер О.А.¹

Сибирский государственный индустриальный университет, Новокузнецк¹

В данной статье затронута тема важности психического здоровья для нормального функционирования человеческого организма. Рассмотрена роль физической активности и спорта, ее значение для психического здоровья. Представлено положительное влияние физических нагрузок на организм человека.

Ключевые слова: физическая активность, физические нагрузки, занятия спортом, психическое здоровье, стресс.

В организме человека все элементы и процессы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга. Но в значительной степени все находится под руководством нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе абсолютно всех функциональных систем.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшей составляющей общего здоровья человека. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования общества.

Психически здоровый человек способен жить полноценно, всесторонне развиваться и реализовываться, достигать больших успехов в профессиональной и личной сферах. Также такой человек более устойчив к влиянию негативных социальных факторов и менее склонен к формированию вредных привычек, но что самое главное – психически здоровый человек получает удовольствие от жизни.

Нарушениями психического здоровья являются чрезмерное напряжение и беспокойство, тревожность, хроническая усталость, раздражительность, стресс, депрессия, которые в свою очередь способствуют ослаблению иммунной системы, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, расстройству пищеварительного тракта, увеличению пристрастия к курению, алкоголю, наркотическим веществам и т.д.

Во многих статьях, находящихся во Всемирной сети Интернет, одним из предложенных вариантов борьбы со стрессом обязательно является физическая активность. И это неспроста. Научно доказано [1], что активные физические нагрузки оказывают большое влияние на стабильное психическое состояние человека и благоприятно влияют на общий эмоциональный фон. Организму гораздо легче справляться со стрессом и негативными эмоциями, когда все его системы находятся в хорошем состоянии, чего в большинстве случаев можно достичь благодаря физической активности.

Любые физические нагрузки способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения, помогают облегчить симптомы тревожности, приводят мысли в порядок, нередко выводят из депрессивных состояний и помогают в борьбе со стрессами. При занятиях спортом все внимание и энергия сосредоточены на выполнении тех или иных упражнений, что помогает отвлечься от стресса и деструктивных мыслей, благодаря

чему человеку существенно легче пережить негативные эмоции [1]. К тому же отвлекаться на спорт гораздо полезнее и эффективнее, чем на спокойный отдых.

Во время физической активности организмом вырабатываются гормоны – эндорфины, являющиеся природными антидепрессантами. Их также называют «гормонами счастья» или «гормонами радости», поскольку они улучшают настроение человека и приводят его в состояние эйфории. Основная функция эндорфинов – создание «подушки безопасности» для нервной системы.

Кроме того, во время активной деятельности увеличивается приток кислорода ко всем органам, в том числе и к мозгу, благодаря чему улучшается общее самочувствие, снижается уровень тревоги и раздражительности.

Стресс, эмоциональное напряжение и хроническая усталость значительно снижают уровень работоспособности организма. У людей, регулярно выполняющих комплекс даже самых элементарных физических упражнений, заметно повышается работоспособность и выносливость по сравнению с теми, кто спортом не занимается.

С помощью физической активности можно решить многие проблемы со сном, что в результате благотворно влияет на психику человека и общее состояние организма. Во время сна центральная нервная система восстанавливает работоспособность после рабочего дня, а тело восстанавливается после физических и психологических нагрузок. Сон является чрезвычайно важным для когнитивных функций и поддержания здоровой работы мозга. В связи с этим имеет большое значение улучшение качества сна, реализовать которое можно благодаря физическим упражнениям. Засыпать станет значительно легче и быстрее, сон становится более крепким, уменьшается количество пробуждений в середине ночи. После хорошего сна человек будет чувствовать себя бодрым, отдохнувшим и полным сил для следующего дня.

Благодаря спорту повышается самооценка, человек начинает более позитивно относиться к своей внешности и своему телу. Спорт формирует такие личностные качества как стрессоустойчивость, выносливость, целеустремленность, способность справляться с тяжелыми жизненными проблемами и непредвиденными ситуациями. В процессе тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями [2]. Помимо всего прочего, физическая активность повышает уверенность в себе и своих силах: поставив себе небольшие цели (например, пройти 5 км, проплыть 300 м, выполнить 50 приседаний и т.п.) и достигнув их, человек чувствует себя намного лучше. Выполняя маленькие и достижимые цели, человек успешно самореализовывается, повышает самооценку и самоуважение, кроме того, поглощенность деятельностью способствует частым и длительным состояниям вдохновения, т. е. делает это состояние устойчивым [3].

Важно отметить, что благодаря командным видам спорта и групповым занятиям в спортивных секциях развиваются коммуникативные способности, ответственность, ощущение причастности и социальной защищенности. Занятия в спортивных секциях способствуют смене обстановки, расширению круга общения, появлению новых интересов, знаний и целей. Спортивные соревнования, являющиеся важной составляющей частью командного спорта, воспитывают чувство «здоровой» конкуренции, уверенность в себе, способствуют развитию воли и умению держать эмоции под контролем, тем самым разрешая проблемы психического здоровья.

Занятия спортом оказывают большое влияние на людей разных возрастов – от мала до велика. Общеизвестна роль физической культуры в здоровом развитии детей: он помогает телу развиваться, укрепляет мышцы, повышает выносливость, формирует адекватную самооценку, а также полезен для иммунной системы. Чем раньше начать формировать у детей привычку регулярно заниматься спортом, тем прочнее будет их здоровье, не только физическое, но и психическое. Во многих странах люди,

поддерживающие свою физическую форму, ведут активную, полноценную жизнь до самой старости. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на психической сфере пожилых людей. Такие люди, как правило, более собраны, сдержанны, лучше владеют собой, уверены в себе, они дружелюбны и более терпимы к чужим недостаткам [3].

Разнообразные виды спорта отражаются на психическом здоровье в различной степени [3]. Так, те виды спорта, которые направлены на развитие ловкости и выносливости, например акробатика, лыжи, фигурное катание, значительно снижают агрессивность. А там, где значение имеют гибкость, сила и выносливость, в частности спортивные танцы, – уменьшается уровень тревожности. Игровые виды спорта делают человека более ответственным, социально адаптированным и коммуникабельным, а чувства радости, азарта и удовлетворения в большей мере достигают благодаря подвижным играм. Боевые искусства влекут за собой агрессивность и злость. Расслабление возникает преимущественно у тех, кто занимается танцевальными искусствами.

При внедрении в ежедневную рутину физических нагрузок, для тренировок стоит выбрать те виды спорта и деятельности, которые нравятся больше всего и приносят удовольствие. Начать можно с малого – даже с небольшой утренней зарядки или вечерних прогулок. Более интенсивные тренировки (например, в тренажерном зале или бассейне) лучше всего проводить 2-3 раза в неделю продолжительностью 20-60 минут, чтобы организм успевал набираться сил. Количество упражнений и подходов и длительность тренировок следует увеличивать постепенно. Важно хвалить себя, достигая поставленных целей, чтобы улучшить свое настроение и простимулировать мотивацию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая активность имеет положительное влияние на психическое здоровье человека. Регулярные спортивные тренировки становятся надежной защитой от стрессов, помогают снимать умственное и эмоциональное напряжение, оказывают благоприятное воздействие на нервную систему и значительно снижают риск появления многих нарушений психического здоровья.

Список литературы

1. Раутман Э. Как преодолеть стресс. / Э. Раутман. // М.: ТОО «ТП», 1998. 160 с.
2. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. / Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. // Киев: Олимпийская литература, 1998. 336 с.
3. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. // СПб.: Речь, 2006. 607с.