

УДК 796

Влияние физической активности на психическое здоровье человека.

Шергина И.П., Чугин М.А.

Северный (Арктический) Федеральный Университет им. М.В. Ломоносова

Архангельск, Россия.

The impact of physical activity on human mental health.

Shergina I.P., Chugin M.A.

Northern (Arctic) Federal University named after Mikhail Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. Статья посвящена теоретическим аспектам влияния спорта на психическое здоровье человека, а также применимости физической нагрузки при лечении психических заболеваний. Также в статье описаны воздействия физической нагрузки на мозговую активность.

Annotation. The article is devoted to the theoretical aspects of the influence of sport on human mental health, as well as the applicability of physical activity in the treatment of mental illness. The article also describes the effects of physical activity on brain activity.

Ключевые слова: спорт, психоэмоциональное состояние, физическая активность, спорт, психические расстройства, здоровый образ жизни, гармония, эмоции.

Key words: sport, psychoemotional state, physical activity, sport, mental disorders, healthy lifestyle, harmony, emotions.

Физическая активность - это всемирно признанная тема здоровья. Люди все больше осознают его преимущества, а также последствия бездействия. Исследования показали, что физическая активность не только приносит пользу, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в современном мире люди все чаще сталкиваются с проблемами ментального здоровья, что подталкивает исследователей на поиск новых путей стабилизации психического состояния человека.

Цель работы: с помощью исследования доказать, что физические нагрузки положительно влияют на психическое состояние человека.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- Определить степень влияния физической активности на ментальное здоровье;
- Выяснить, как спорт влияет на человека при различных психологических проблемах;
- Доказать положительное влияние спорта на терапию психических расстройств.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет психическое здоровье как: «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

Взглянув конкретно на психические расстройства, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет это так: «Широкий спектр проблем с разными симптомами». В рекомендациях NICE (National Institute and Care Excellence) говорится, что самые распространенные расстройства психического здоровья варьируются от депрессии до тревожных расстройств. Эти состояния считаются «распространенными», поскольку от них страдает больше людей, чем от любых других состояний психического здоровья.

Преимущества физической активности:

• **Социализация**

Многие люди находят физическую активность приятной, она может повысить уверенность в себе и помочь вернуть чувство контроля. Физическая активность также может стимулировать социальное взаимодействие, что, в свою очередь, может обеспечить повышение уверенности человека.

• **Настроение**

Доказано, что уровень нейромедиатора серотонина, который влияет на настроение, повышается при выполнении физических упражнений. Предполагается, что повышение уровня серотонина помогает предотвратить развитие некоторых физических или психических расстройств.

- **Отвлечение**

Считается, что отвлечение достигается за счет того, что люди удаляются и отвлекаются от стрессовых раздражителей. Это же, в свою очередь, обеспечивает улучшенный эффект, связанный с упражнениями.

- **Эндорфины**

Физическая активность высвобождает эндогенные опиоиды. Положительное влияние физической активности на общие психические расстройства обусловлено увеличением высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений. Эндорфины связаны с позитивным настроением и общим чувством благополучия.

1. **Физические упражнения и депрессия.**

Физические упражнения являются действительно мощным инструментом в борьбе с депрессией по нескольким причинам. Наиболее важно то, что он стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т. Д.). С точки зрения непрофессионала, физические упражнения также могут отвлекать, позволяя вам обрести немного покоя для себя, который предлагает вам выход из цикла негативных мыслей, с которыми мы ежедневно боремся и которые питают депрессию.

2. **Физические упражнения и беспокойство.**

Физические упражнения - это естественное и эффективное лечение от беспокойства. Повышение сердечного ритма меняет химию мозга, увеличивая доступность важных нейрохимических средств против тревожности, включая серотонин, гаммааминомасляную кислоту (ГАМК) и нейротрофический фактор мозга (BDNF). Также упражнения активируют лобные доли мозга, отвечающие за исполнительную функцию, которая помогает контролировать миндалины — биологическую систему реагирования на реальные или воображаемые угрозы нашему выживанию. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение.

3. Упражнения и Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ, англ. ADHD)

СДВГ – это неврологическо-поведенческое расстройство, которое начинается в детском возрасте. Для него характерны: трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. Регулярные физические упражнения являются одним из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы СДВГ и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение. Физическая активность в настоящее время повышает уровень дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, которые влияют на настроение, концентрацию и внимание. Таким образом, регулярные физические упражнения работают почти так же, как лекарства, используемые для лечения СДВГ.

4. Упражнения и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Посттравматическое стрессовое расстройство – это изнурительное состояние, распространенность которого растет, и, если его не лечить или лечить недостаточно, оно может оказать значительное негативное влияние на отдельных людей, семьи и, в конечном итоге, на общество в целом. Данные научных исследований свидетельствуют о том, что сосредоточение внимания на теле и его движениях во время упражнений фактически помогает нервной системе обездвигивать стрессовую реакцию, вызванную ПТСР или травмой. Упражнения, которые включают в себя сложные и синхронизированные движения (например, танцы, бег, плавание, силовые упражнения и т. д.), являются лучшим выбором в этом случае, и, если возможно, комбинируйте их с мероприятиями на свежем воздухе (походы, парусный спорт, катание на горных велосипедах, скалолазание) катание на лыжах и т. д.).

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что любая физическая активность положительно влияет как на состояние тела, так и на состояние психического и эмоционального состояния. Это не только способ привести себя в форму, снизить вес, но и отличный метод регулирования функций мозга, улучшение умственной активности и работоспособности.

Список использованных источников

1. Титова Л.А. Физическая культура и спорт как средство психогигиены и психопрофилактики в здоровьесбережении человека // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. №5

2. Криволапчук И. А., Чернова М. Б., Герасимова А. А. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса у детей // Новые исследования. 2014. №2 (39)
3. Кривошеков Сергей Георгиевич Стресс, функциональные резервы и здоровье // Сибирский педагогический журнал. 2012. №9
4. Стратович Анастасия Сергеевна, Сметанин Андрей Григорьевич Спорт – основа психического и физического здоровья человека в информационном обществе // Актуальные исследования. 2019. №3 (3)