

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Новикова Д.А.,

*студент 4 курса Воронежской государственной академии спорта,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Пушкин С.А., доцент

Влияние занятий спортом на физическое здоровье давно и широко известно, но физическая активность также связана и с психическим здоровьем человека. Психологическое здоровье является важнейшей составляющей человека и рассматривается как условие социальной стабильности.

В современном мире отмечается рост психосоматических заболеваний, особенно, в детском и подростковом возрасте, в связи, с чем, актуальным становится вопрос профилактики психических заболеваний за счёт активного образа жизни [3].

Цель исследования: провести анализ литературных источников и интерпретировать информацию раскрывающую тему физической активности и её влияние на психическое здоровье.

В данной статье рассмотрим влияние физической активности на психоэмоциональное состояние человека.

Материал и методы. Для решения поставленной цели в качестве методов исследования использовали изучение и обобщение литературных источников. От понимания к действию: что такое физическая активность и как она влияет на психическое состояние человека? Физическая активность это не только способ поддерживать тело в форме, но и возможность контролировать своё самочувствие и психоэмоциональное состояние.

Регулярная физическая активность способствует повышению гормонов, а следовательно, помогает улучшить своё психическое состояние, обрести душевное равновесие и сохранить физическое здоровье. Психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека и рассматривается как условие социальной стабильности и прогнозируемость процессов, происходящих в обществе [1].

Одним из доступных способов сохранения психического здоровья, расширения адаптационных возможностей организма является двигательная активность.

Результаты и их обсуждение. Существует множество факторов, как внешних, так и внутренних, влияющих на состояние психологического здоровья. Обсудим то, как регулярная физическая активность в жизни человека влияют на его психическое состояние. Физическая активность является одним из доступных видов профилактики способствующие развитию и укреплению нервной системы.

Физические нагрузки в зависимости от их длительности и интенсивности могут увеличивать или снижать уровень гормона кортизола в крови. Это один из важнейших гормонов, вырабатываемым человеческим организмом. Необходим в качестве защиты от стресса.

Во время двигательной активности, организм вырабатывает эндорфины. Они влияют на эмоциональное состояние человека, но и уменьшают боль.

При физической активности вырабатывается нейропептид галанин. Он влияет на настроение, борется с тревожностью и психическими расстройствами, связанными со стрессом.

Физическая активность вызывает активный приток кислорода к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница [2].

Заключение. Таким образом, можно сказать, что физическая активность положительно влияет на психическое здоровье человека. Стимулируют выработку гормонов, которые помогают снизить уровень стресса и тревоги. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего эмоционального состояния и повышению уровня удовлетворённости жизнью.

1 Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогонов, Б. И. Марьянов // Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.

2 Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К. Медицинская психология. 2 изд. Москва : Медицина, 1984. 272 с.

3 Баранов А. А., Сухарева Л. М. Особенности состояния здоровья современных школьников // Вопросы современной педиатрии. 2006. № 5. С. 14–21.