Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
3. Иванов, С. М. Лечебная физкультура и врачебный контроль / С. М. Иванов. – М. : Медицина, 2006. – 312 с.
4. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М. : Медицина, 1991. – 160 с.
5. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова. – М. : Знание, 2005. – 64 с.

УДК 796.015:612.821

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. А. Аниськова, А. С. Новосад

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель А. А. Юрошкевич

Рассмотрено влияние регулярной физической активности на эмоциональное состояние и психическое здоровье человека. Раскрыты основные механизмы воздействия физических упражнений на головной мозг и нервную систему: нейрохимический (выработка эндорфинов, серотонина, дофамина), гормональный (регуляция уровня кортизола), когнитивный (переключение внимания) и психологический (повышение уверенности в себе). Сделан вывод о том, что физическая культура является эффективным инструментом профилактики тревожных состояний и укрепления психологической устойчивости.

Ключевые слова: физическая культура, эмоции, психическое здоровье, стресс, нейромедиаторы, психологическая устойчивость.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE EMOTIONAL STATE AND MENTAL HEALTH OF A PERSON

E. A. Aniskova, A. S. Novosad

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor A. A. Yuroshkevich

The article examines the influence of regular physical activity on the emotional state and mental health of a person. The main mechanisms of the influence of physical exercises on the brain and nervous system are revealed: neurochemical (production of endorphins, serotonin, dopamine), hormonal (regulation of cortisol levels), cognitive (switching attention) and psychological (increasing self-confidence). It is concluded that physical culture is an effective tool for the prevention of anxiety conditions and strengthening psychological stability.

Keywords: physical culture, emotions, mental health, stress, neurotransmitters, psychological stability.

Мы поговорим о том, как занятия физическими упражнениями влияют на душевное состояние человека, а именно на его чувства и переживания [1]. Эта тема важна не только для тех, кто хочет поддерживать себя в хорошей форме, но и с точ-

ки зрения предупреждения болезней, а также помощи людям, столкнувшимся с нервными расстройствами [2].

Чтобы подтвердить теоретические выводы практическими данными, нами был проведен небольшой опрос, в котором приняли участие 23 человека. И первое, что показало это мини-исследование – актуальность проблемы эмоционального напряжения. Так, только 17 % опрошенных оценили свое эмоциональное состояние за последний месяц как спокойное. Остальные распределились между тревогой, подавленностью и перепадами настроения [2]. При этом почти 35 % респондентов испытывают стресс несколько раз в неделю, а еще 30 % – практически постоянно [4].

В обществе часто можно услышать мнение, что спорт нужен главным образом для укрепления мышц, поддержания работы сердца или улучшения внешнего вида. Однако если посмотреть на этот вопрос с научной точки зрения, становится ясно, что главным органом, на который направлено действие физической активности, является головной мозг. То, как нагрузки меняют наше настроение и эмоции, объясняется не просто субъективными ощущениями, а вполне конкретными биохимическими процессами [3]. Давайте разберем основные механизмы этого влияния.

Первый и, пожалуй, самый известный механизм можно назвать нейрохимическим. Когда человек выполняет интенсивную или длительную мышечную работу, его организм воспринимает это как состояние напряжения и в ответ вырабатывает эндорфины и эндоканнабиноиды. Эти вещества снижают чувствительность к боли и вызывают чувство легкой приподнятости – так называемую «эйфорию бегуна» [3]. Интересно, что данные опроса подтверждают знакомство с этим эффектом: 60 % участников хотя бы раз в жизни испытывали сильный эмоциональный подъем после тренировки, а 21 % респондентов переживают такое состояние регулярно. Это абсолютно естественный и безопасный способ сгладить тревогу без применения лекарств [5]. Кстати, сам факт наличия такой связи между нагрузкой и настроением заметили почти 87 % опрошенных: 47 % подчеркнули, что настроение улучшается стабильно, а еще 39 % – что улучшается, но не всегда.

Второй важный механизм связан с регуляцией работы гормональной системы. Речь идет прежде всего о размеренных, длительных нагрузках, таких как спокойный бег, плавание или езда на велосипеде. Доказано, что такие занятия помогают снизить фоновый уровень кортизола – главного гормона стресса, разрушающе действующего на мозг [4]. Одновременно физическая активность стимулирует выработку серотонина, гормона спокойствия, и дофамина, гормона достижения [3]. Когда этих веществ не хватает, человек рискует столкнуться с апатией и подавленным состоянием. Движение помогает поддерживать их естественный баланс [5].

Третий механизм можно назвать когнитивным, т. е. связанным с работой сознания и внимания. Особенно ярко это проявляется в танцах, единоборствах или командных играх. Сосредоточенность на сложном движении вытесняет из головы тревожный внутренний диалог. Мозг занят решением конкретной задачи здесь и сейчас, и тревожным мыслям просто не остается места [2]. Эффективность этого механизма наглядно подтверждается опросом: почти 70 % респондентов заявили, что физическая активность помогает им полностью переключиться от тревожных мыслей. Еще 17 % отметили, что помогает частично. То есть в сумме 87 % участников так или иначе используют движение как способ отвлечься от негатива.

Наконец, нельзя не обратить внимание на психологический аспект. Регулярные занятия спортом связаны с преодолением себя. Каждое маленькое достижение – это кирпичик в строительстве уверенности [5]. Когда человек видит, что его тело становится более послушным и сильным, у него укрепляется чувство контроля, которое переносится и на другие сферы жизни. Это снижает страх перед неопределенностью, лежащий в основе многих тревожных состояний.

Примечательно, что на вопрос о главном мотиве занятий физкультурой вариант «справиться со стрессом и улучшить настроение» выбрали 34 % опрошенных, обогнав даже мотив улучшения фигуры, который набрал 26 % и сравнялся с мотивом улучшения здоровья, набравшим 34 %. Люди уже подсознательно или осознанно идут в спорт именно за эмоциональным благополучием, даже если главной заявленной целью ставят здоровье.

Очень показательным является ответ на вопрос о мышечных зажимах. Более половины респондентов, а именно 52 % подтвердили, что иногда замечают хроническое напряжение в теле в периоды стресса, а 30 % сталкиваются с этим постоянно. Это прямое доказательство психосоматической связи, о которой говорилось в начале: непрожитые эмоции застывают в мышцах.

Итоговый вопрос анкеты звучал так: согласны ли вы с утверждением «Управляя телом, можно управлять своими эмоциями?» «Полностью согласен» ответили 65 %, и еще почти 22 % – «скорее согласен». Таким образом, 87 % участников на собственном опыте убедились в справедливости этого тезиса [1].

Подводя итог, можно сделать следующий вывод. Физическая активность – это не просто работа над мышцами и не только способ изменить свою фигуру. Это прежде всего действенный инструмент влияния на работу мозга и нервной системы [3]. Регулярное движение позволяет нам мягко и естественно управлять своим внутренним состоянием: уменьшать тревогу, становиться устойчивее к жизненным потрясениям и служить надежной защитой от уныния и душевной тяжести [4].

Таким образом, время, потраченное на прогулку, пробежку или занятие в зале, – это не просто вклад в физическое здоровье. Это вклад в спокойствие своего духа, в ясность мыслей и в способность встречать жизненные вызовы с ровным и твердым настроем [5].

Литература

1. Панова, И. П. Влияние системы пилатеса на степень тревожности у волейболисток студенческой команды / И. П. Панова, К. С. Бельская, К. С. Панов // Физическая культура и спорт. – 2020. – № 3. – С. 45–49.
2. Марищук, Л. В. Психические состояния спортсменов-баскетболистов и их влияние на игровую деятельность / Л. В. Марищук, А. А. Быкова, Кан Яо // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 32–36.
3. Масловская, Ю. И. Самосовершенствование как фактор личностного роста студентов-спортсменов / Ю. И. Масловская, А. П. Захаркевич // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 58–62.
4. Заика, В. М. Повышение эмоциональной устойчивости спортсменов средствами психолого-педагогической подготовки / В. М. Заика, В. Е. Шершуков // Научные труды НИИ физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 71–75.
5. Булынко, Е. С. Психофизиологический тренинг с биологической обратной связью: динамика уровня ситуативной тревоги у спортсменов / Е. С. Булынко // Психология спорта. – 2017. – № 1. – С. 23–27.