(cc) BY

Тарасенко Виктория Алексеевна
студентка
Научный руководитель
Андрющенко Юлия Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: целью статьи является проведение анализа вопроса о влиянии физической активности на эмоциональное состояние человека. Для достижения вышепоставленной цели были задействованы электронные ресурсы сети интернет. Данная тема действительно актуальна на сегодняшний день не только с практической, но и с медицинской точки зрения. В современном мире, полном бытовых проблем и стресса, врачи рекомендуют занятие спокойным видом спорта в качестве своеобразной «моральной разгрузки». В ходе данного исследования выясняется, что не всегда у человека появляются положительные эмоции при его активной деятельности. Автор также делает вывод, что физическая активность действительно оказывает сильное влияние не только на физическое и эмоциональное здоровье человека, но и его образ жизни и привычки.*

Ключевые слова*: спортивная деятельность, здоровье, образ жизни, эмоциональная поддержка, позитивные эмоции, негативные эмоции.*

С самого детства старшее поколение прививает своим детям привычки активного и здорового образа жизни при помощи подвижных игр, которые вызывают бурю положительных эмоций. Со временем дети вырастают, и не всегда у них остаётся интерес к спортивной жизни. Причинами потери интереса к здоровому образу жизни становятся множество факторов, таких как отсутствие

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

свободного времени, новые увлечения и тому подобное. Наиболее частой причиной отказа человека от спорта является то, он считает его скучным.

На самом деле каждому человеку нужно найти свой вид спорта, который подходит именно ему, не только из-за поддержания физического здоровья, но и для получения положительных эмоций, которые так необходимы в современном мире, полном хлопот и стресса. Многие люди на сегодняшний день избавляются от стресса занятиями в зале, так как там они сосредотачиваются на тренировках и получают от них много положительных эмоций, от которых на душе становится легче.

Был проведён опрос среди людей, ведущих активный образ жизни, в котором ответы на вопрос «с какой целью они занимаются спортом» оказались разные. Опрос представлен на диаграмме, составленной автором статьи.

Рис. 1

После анализа статистики были сделаны выводы, что наиболее частыми ответами стали «Чтобы получить положительные эмоции» и «Чтобы иметь красивое тело». Это значит, что людям важно иметь как физическое, так и эмоциональное здоровье.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Когда люди приходят заниматься видом спорта, который им нравится, они получают не только позитивные эмоции. Помимо этого они заводят новые знакомства и выстраивают дружественные отношения, что очень важно для всех. Это является самым сильным стимулом приходить в зал с хорошим коллективом и проводить с теми людьми время с пользой для здоровья.

Огромное значение имеет не только хороший коллектив, но и приятная музыка. Были проведены множества исследований на тему влияния музыки на организм человека. «Музыка оказывает заметное физиологическое воздействие на многие биологические процессы, она уменьшает последствия усталости, меняет пульс и выравнивает дыхание, давление, плюс оказывает психогальванический эффект», – писал Дон Кент. Это доказывает, что она оказывает хорошее влияние на человека, поэтому в любом зале для занятия спортом всегда играет приятная мелодия. На сегодняшний день люди активно пользуются положительным эффектом от музыки и в повседневной жизни. Музыку также используют в качестве своеобразной терапии: чтобы успокоения, уснуть, мотивировать себя на выполнение работы, поднять настроения или же, чтобы просто заменить угнетающую тишину на приятные звуки.

Любимым видом спорта не обязательно должен быть тот, который требует много сил, им могут стать и спокойные тренировке в зале с приятным коллективом. Отличным примером может стать йога, которая с каждым годом набирает наибольшее предпочтение в выборе спорта для эмоциональной разгрузки и отдыха от повседневной рутины.

Йога не заставляет человека делать резких движений, а наоборот – требует спокойствия и плавных движений. При занятии йогой тело расслабляется и потихоньку растягивает все мышцы. Существует множество упражнений, которые делаются в паре, что способствует налаживания коммуникативных связей.

Сейчас по всему миру идёт пропаганда здорового образа жизни, что постепенно вошёл в моду. Многие люди стали записываться в спортивные залы и покупать спортивную атрибутику, такую как коврики для йоги, гантели, мячи, всевозможные тренажёры и тому подобное. Даже покупки спортивного инвен-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

таря вызывают хорошие эмоции, что возникают всегда от приобретения чего-либо нового. Поэтому довольно часто люди ходят на шопинг, чтобы поднять себе настроение.

Когда у человека не хватает времени, денег или же банально смелости, чтобы записаться в зал, но они очень хотят заниматься спортом, их отлично спасают тренировки дома. Некоторым людям гораздо удобнее оставаться дома, чем добираться куда-либо, особенно если они живут далеко. Домашняя атмосфера также приятна, как и в зале.

Скандинавская ходьба тоже полезна для поддержания эмоционального состояния. Дело в том, что занятия этим видом спорта происходят на свежем воздухе. В этой обстановке человек чувствует максимальную свободу и сближение с природой. Спокойный и ритмичный шаг не затрачивают много энергии, что способствует расслаблению. Также во время занятий скандинавской ходьбой можно насладиться природной красотой, которая тоже оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека.

Спортивная деятельность может вызывать и негативные эмоции. В большинстве случаев факторы, из-за которых у человека возникает нежелание заниматься спортом, служат лень, страх получения травм и насмешек над своей внешностью, а также отсутствие свободного времени. Все эти факторы можно исправить, но наиболее сложным окажется победа над собственной ленью. И ведь действительно, чтобы её победить, нужно приложить немало усилий и иметь огромную силу воли. Если же человеку удастся победить свою лень, то он сможет не только получить удовольствие от активного образа жизни, но и достичь высот в спорте.

Не редко у человека возникают негативные эмоции от активной спортивной деятельности из-за того, что когда-то давно его заставляли этим заниматься. Нет смысла заставлять кого-либо заниматься спортом, если нет желания, от этого не будет никакого тока. Последствием такого психологического давления станет механическое выполнение всех действий, то есть без проявления каких-либо эмоций, что тоже не хорошо сказывается на дальнейшей повседневной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жизни. Механическое выполнение действий может стать привычкой, которая может повлечь за собой полную потерю каких-либо эмоций.

Если рассматривать занятие спортом с медицинской точки зрения, то во время тренировок у человека вырабатываются гормоны, которые влияют на настроение и эмоциональное состояние. Такими гормонами являются эндорфины – «гормоны счастья». Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и т. д., так как когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон [1].

Помимо эндорфинов также вырабатывается тестостерон. Для того чтобы серьезно повысить уровень тестостерона в крови, нужно тренироваться интенсивно и регулярно: с кратковременными анаэробными нагрузками, обязательными кардиотренировками, разминкой и заминкой с растяжкой, полноценным отдыхом, сбалансированным режимом питания и повышенным количеством протеина в диете [2].

Каждый человек должен вести активный образ жизни не только для поддержания своего физического здоровья, но и для получения положительных эмоций, которые так же необходимы. Самое главное это побороть свою лень и найти вид спорта, который будет приносить удовольствие пользу эмоциональному состоянию. Со временем упорный труд, приложенный для достижения этой цели, может превратиться в полезную привычку и после этого многие люди не представляют свою жизнь без спорта. Поэтому, когда активный образ жизни переходит в привычку, после ухода людей из спорта они находят себе другие активные занятия, что тоже оказывает хорошее влияние на здоровье. Например: частые походы в горы, скандинавская ходьба или же просто выполнение домашних обязанностей, которые по началу казались рутиной, а впоследствии стали своеобразной «терапией».

Если мыслить с финансовой точки зрения, то заниматься спортом получается дешевле, чем походы к психологу. В этом случае занятие спортом имеет ещё один плюс – красивое тело и хорошее здоровье.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/

2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tea.ru/article/kakie-gormony-vyrabatyvayutsya-vo-vremya-zanyatiy-sportom-i-dlya-chego-oni-nuzhny/

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)