

**Беленко Ангелина Сергеевна**

студентка

Научный руководитель

**Андрющенко Юлия Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИКУ И СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

***Аннотация:** в статье описано положительное влияние занятий спортом не только на физическую форму, но и на психическое здоровье человека. Автором рассмотрены различные психологические состояния, такие как тревога, депрессия, неуверенность в себе и стресс, возможные способы выхода из этих состояний с помощью физических нагрузок. Приведены несколько эффективных упражнений «первой помощи» для преодоления стрессовых ситуаций. При этом в ходе всей работы проводится линия значимости спорта и физических нагрузок для восстановления психического здоровья человека и формирования его здорового образа жизни. Затронута тема влияния спорта на формирование личности.*

***Ключевые слова:** спорт, психика, человек, сознание, физическая активность, занятия, нагрузки.*

Спорт в нашем мире очень полезен и важен. Регулярные умеренные физические нагрузки способствуют сжиганию калорий, и, следовательно, сбрасыванию лишних килограммов, помогают нормализовать давление и пульс, укрепляют мышцы и связки, повышают устойчивость к травмам, а также являются профилактикой различных заболеваний. Спорт помогает не только поддерживать физическую форму и укреплять здоровье опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, но и существенно влияет на самочувствие и настроение чело-

века. Физические нагрузки и спорт способствуют увеличению сил и энергии, повышению работоспособности и жизненного тонуса, отвлечению от негативных мыслей, появлению у человека целей и мотивации и так далее [2].

Но, к сожалению, о влиянии физической культуры именно на психическое здоровье и сознание человека, говорят намного реже.

Цель данной работы – показать влияние спорта на психику и сознание человека, узнать какой именно результат можно достичь с помощью спорта.

Спорт, в основном, оказывает полезное влияние на состояние психики человека. Многие упражнения обеспечивают положительное психологическое воздействие на всех людей за счет того, что они развивают гибкость, силу, выносливость, и помогают справиться/избавиться от таких факторов как: тревога, депрессия, эмоциональное напряжение, заниженная самооценка и стресс.

Тревога является одним из самых неприятных состояний, которое мешает человеку полноценно проживать свою жизнь. Тревога, как и все тревожные расстройства имеют общие симптомы, к ним относятся: страх, нарушение режима сна, учащенное сердцебиение, неспособность оставаться спокойным и неподвижным, частое головокружение и напряженность мышц. Людям, которые давно занимаются спортом, хорошо знакомо чувство спокойствия и умиротворения, наступающее сразу после тренировки. Несмотря на то, что болят мышцы, человек ощущает приятную усталость. Как раз, для преодоления симптомов тревоги полезны аэробные физические упражнения, которые затрагивают большие мышечные группы, сопровождаются усилением обмена веществ, повышают поглощение кислорода и снабжение им тканей и органов человека. Наиболее распространенными аэробными упражнениями являются: ритмическая гимнастика, аэробные танцы, ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, также могут помочь стретчинг, пилатес, йога, различные виды единоборств, кардиоупражнения, тяжёлая атлетика, которые непосредственно воздействуют на рост мышечной массы. Можно не ограничиваться одними видами упражнений и менять их по настроению или сезону. Но следить чтобы интенсивность и длительность упражнения обеспечивали необходимый аэробный режим.

Депрессия, в современном обществе является достаточно популярным заболеванием. Она характеризуется различными по остроте и длительности: апатией, безразличием, упадком сил. В этой ситуации спорт действует как естественный антидепрессант. Во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает эндорфины, которые оказывают анти стрессорный эффект, снимают утомление, влияют на улучшение внимания и памяти. С помощью занятий физическими упражнениями человек получает эмоциональную разгрузку, уходит негатив, и у него появляется позитивное мышление. При продолжительных занятиях бегом, плаванием или езде на велосипеде, обращая внимание на детали каждого своего шага, каждого движения человек способен отпустить насущные проблемы, забыть тревогу, ощутить радость жизни, сохранить присутствие ясного сознания. Иногда начать занятия мешает психологическое состояние. Когда сил нет, на первый план выходят эмоции. В такие моменты стоит вспомнить, почему спорт полезен.

Неуверенность в себе формирует в человеке заниженную самооценку. Люди с низкой самооценкой склонны думать о себе плохо, проявлять нерешительность и трусость. Человек замыкается в себе и теряет полноту восприятия собственной жизни. Еще в 1769 году врач Уильям Бухан отметил, что отсутствие упражнений – один из самых влиятельных факторов, делающих жизнь человека несчастной и короткой. Современные врачи подтверждают его выводы, поэтому физическая активность остается быстрым и доступным способом вернуть чувство уверенности в себе. Также уверенность в себе во многом зависит от того, как мы выглядим. Тут как раз помогут тренировки, которые не только укрепляют здоровье и повышают выносливость, но и помогают меняться в лучшую сторону визуально, что напрямую влияет на восприятие себя и, как следствие, самооценку [4].

Стресс – это состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает чрезмерную эмоциональную нагрузку. Небольшие эмоциональные напряжения неизбежны, и как правило безвредны. А вот высокий стресс является пагубным для

нашего организма, так как не положительно влияет на работу всех органов и систем человека. При длительном стрессе ухудшается внимание, появляются проблемы в решении определенных задач и поставленных планов, начинается нарушение мыслительных функций, происходит истощение организма. К тому же, слишком сильный стресс или переживания могут стать причиной многих заболеваний, следовательно, он наносит огромный вред здоровью человека. Поэтому необходимо развивать стрессоустойчивость, она же формируется при помощи правильного и активного образа жизни. Департамент психической гигиены штата Нью-Йорк на основе анализа 25-летних исследований выяснили, что регулярные тренировки действительно являются эффективными упражнениями при лечении стресса и что физическая нагрузка должна быть именно средней интенсивности. Так как слишком интенсивные упражнения не дадут нужного результата, организм и так слишком истощен стрессом, а большие нагрузки могут повергнуть человека в еще больший стресс или депрессию. А бег или ходьба, или прогулка быстрым шагом, хотя бы в течение 20–30 минут действительно помогут расслабиться.

Есть вполне эффективные упражнения «первой помощи» для преодоления стрессовых состояний. Помогут следующие упражнения.

1. Встаньте прямо, расправьте плечи и положите на них ладони, глубоко вдохните, одновременно очень медленно поднимая плечи вверх, а голову запрокидывая назад. На выдохе же голову нужно вернуть в исходное положение, а руки опустить. Повторив 5–10 раз, или столько, сколько потребуется для снятия напряжения.

2. Встаньте максимально устойчиво, поставив ноги на ширине плеч, медленно вдыхая воздух полной грудью, поднимая руки через стороны вверх, стараясь тянуться за ними. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выдох должен быть более длительным, чем вдох.

3. Делайте вдох на счет от 1 до 5, задержите дыхание на 3–4 секунды, а затем медленно выдохните на счет от 1–7. При вдохе наполняйте воздухом сначала жи-

вот, а потом уже легкие. На выдохе делайте наоборот. Глубокое дыхание позволяет справиться с паническими атаками, когда кажется, что не хватает воздуха. Это очень действенное упражнение, позволяющее даже предотвратить паническую атаку [1].

Ещё немаловажный вопрос: «Как физическая активность влияет на формирование личности?». Как было сказано выше, занимаясь физической культурой, человек не только поддерживает тело в форме, но и формирует другие качества личности – нравственные, эстетические, а также каждый вид спорта может развивать определенные черты характера человека. В нравственном отношении физическая активность оказывает развитие на такие качества как: общительность, самостоятельность, коммуникабельность, экстраверсия и уверенность в себе. В эстетическом же отношении человек познает красоту телосложения и движения, неисчерпаемые духовные и физические его возможности.

На основе результатов исследования по сравнению «идеального гимнаста» и «идеального пловца» американского психолога Б. Кретти были выявлены значимые различия между ними. Например, «креативность, самостоятельность, независимость, способность к концентрации, устойчивость к психическим нагрузкам» эти показатели у гимнастов являются лучшими чем у пловцов, также они менее тревожны, а вот «чувство времени» и способность увеличивать активность волевым усилием – наоборот, лучше у пловцов. Исходя из результатов, мы можем сказать, что каждый человек, занимающийся спортом, будет в большей мере развивать именно те качества, которые свойственны данному виду спорта, и формировать в меньшем все остальные.

В этой статье показано, какое огромное значение имеет спорт для человека, как он положительно влияет на его психику и сознание, на формирование личности и различные необходимые качеств. Также какую колоссальную поддержку оказывает физическая активность на моральное состояние человека и помогает ему преодолеть и даже избавиться от негативных состояний.

### ***Список литературы***

1. Виды физических нагрузок, которые помогают бороться с депрессией [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://medaboutme.ru.turbopages.org/medaboutme.ru/s/articles/vidy\\_fizicheskikh\\_nagruzok\\_kotorye\\_pomogayut\\_borotsya\\_s\\_depressiey/](https://medaboutme.ru.turbopages.org/medaboutme.ru/s/articles/vidy_fizicheskikh_nagruzok_kotorye_pomogayut_borotsya_s_depressiey/)
2. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/80/288/81378.php>
3. Как спорт влияет на психику человека: влияние на психоэмоциональное состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znaniyaetosila.ru/https://znaniyaetosila.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihiku-cheloveka-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie/>
4. Как спорт помогает поднять самооценку? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://umagazine.ru/krasota/reviews/kak-sport-pomogaet-podnyat-samootsenku/>