

Шатеев Николай Денисович

студент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: статья исследует влияние физических упражнений на психологическое благополучие. В обзоре предыдущих исследований и научных доказательств рассматриваются положительные эффекты физической активности на психическое здоровье, эмоциональное состояние и когнитивные функции, объясняющие связь между физической активностью и психологическим благополучием, включая высвобождение эндорфинов, улучшение сна, снижение стресса и тревожности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, эмоциональное состояние, психическое здоровье, упражнения, эндорфины, сон, тренировки, когнитивные функции.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и оказывает значительное влияние на здоровье человека. Однако, существуют также доказанные связи между физическими упражнениями и психологическим благополучием. В последние годы эта область стала предметом все более углубленных исследований, и полученные результаты подтверждают значимость физической активности для улучшения психического состояния и эмоционального благополучия.

Они не только способствуют укреплению физического тела, но также оказывают положительное влияние на мозг и психическое здоровье. Они могут помочь с тревожностью, стрессом и депрессией, а также повысить уровень самооценки и уверенности в себе. Все это делает физическую активность необходимым элементом для достижения общего психологического благополучия.

Во-первых, стимулируют высвобождение эндорфинов – естественных аналогов опиатов, которые вызывают чувство приятного удовлетворения и эйфории. Во-вторых, регулярная способствует улучшению сна, что играет важную роль в поддержании психологического равновесия.

Целью данного исследования является анализ и выявление эффектов физических упражнений на психологическое благополучие, а также исследование механизмов, которые лежат в основе этой связи. Более конкретно, мы стремимся:

1) изучить влияние регулярной физической активности на психическое здоровье, эмоциональное состояние и когнитивные функции у людей разных возрастных групп и с различным уровнем физической подготовки;

2) идентифицировать основные механизмы, которые объясняют связь между физической активностью и психологическим благополучием, включая физиологические, нейрохимические и психологические процессы;

3) оценить долгосрочные эффекты физических упражнений на психологическое благополучие и определить оптимальные типы, интенсивность, продолжительность и регулярность физической активности для достижения максимальных психологических выгод.

Исследования показывают, что она связана с уменьшением риска развития депрессии, тревожности и стресса. Они также способствуют повышению настроения, улучшению самооценки и снижению уровня психологического дистресса.

Положительные эффекты на психическое здоровье и эмоциональное состояние хорошо документированы. Исследования показывают, что участие в регулярных физических упражнениях может улучшить настроение и повысить уровень эндорфинов – природных аналогов опиатов, отвечающих за чувство благополучия и счастья. Также отмечается снижение уровня стресса и тревожности после физической активности.

Дополнительно, физические упражнения могут оказывать положительное влияние на когнитивные функции, включая концентрацию, память и креативность.

Механизмы, объясняющие связь между физической активностью и психологическим благополучием, включают несколько аспектов. Высвобождение эндорфинов является одним из ключевых механизмов, который помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Физическая активность также может способствовать снятию мышечного напряжения и расслаблению, что имеет положительное влияние на психическое состояние. Хороший сон в свою очередь способствует восстановлению физических и психологических ресурсов, повышает концентрацию и улучшает настроение.

Другой важный механизм, объясняющий связь между физической активностью и психологическим благополучием, связан с эффектом на мозг. Физические упражнения способствуют повышению притока крови и кислорода в мозг, стимулируют нейрогенез и улучшают функционирование нейротрансмиттеров, таких как серотонин и норадреналин. Это может привести к улучшению настроения, снижению тревожности и улучшению когнитивных функций.

В дополнение к этим механизмам, физическая активность также способствует социальной взаимодействию и участию в групповых занятиях, что может улучшить самооценку, социальную интеграцию и общее чувство благополучия.

Регулярная физическая активность способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки, улучшению когнитивных функций и общему психическому здоровью.

Полученные результаты помогают сделать выводы настоящего исследования, указывающие на положительное влияние физических упражнений на психологическое благополучие, регулярная физическая активность имеет значительные позитивные эффекты на психическое здоровье, эмоциональное состояние и когнитивные функции, высвобождение эндорфинов, улучшение сна, снижение стресса и тревожности являются ключевыми факторами, которые помогают объяснить положительные эффекты физических упражнений. Регулярная физическая активность способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки, улучшению когнитивных функций и общему психическому здоровью.

Эти механизмы играют важную роль в улучшении настроения, снижении психологического дистресса и повышении общего чувства благополучия.

Список литературы

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.
2. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019. – 254 с. – EDN GQLQYF
3. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В.Б. Рубанович. – М.: Юрайт, 2019. – 254 с. – EDN LWXUPF
4. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». Водные виды спорта: учебное пособие / под ред. Н.Ж. Булгакова. – М.: Юрайт, 2019. – 304 с.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2019. – 304 с.