

Шуранова Софья Александровна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация: в условиях современного образа жизни, который характеризуется повседневной сидячей деятельностью, высоким уровнем стресса и эмоциональной напряженностью, вопросы поддержания психического здоровья становятся крайне актуальными. Физическая активность давно известна своими благотворными воздействиями на физическое здоровье, но современные исследования также подчеркивают ее важную роль в поддержании психического благополучия. Для студентов как социальной группы характерно множество психологических особенностей. Многочисленные зачёты и экзамены, регулярные часы сидения за домашним заданием способны оказать давление на психическое состояние человека в студенческие годы. Понимание, как физическая активность может служить эффективным инструментом поддержания психического здоровья, становится теперь всё более актуальным.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика психических заболеваний, двигательная активность, психическое благополучие.

Что собой представляет здоровье? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как; «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней» [1] Когда речь касается психологического неблагополучия, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет это так: «Широкий спектр проблем с разными симптомами». В рекомендациях также упоминается, что наиболее распространённые

заболевания психического здоровья варьируются от депрессии до тревожных расстройств. Эти состояния считаются «распространенными», поскольку от них страдает больше людей, чем от любых других состояний психического здоровья [1]. В том числе данная статистика не может избегать и студентов, т.к. специфика ритма жизни и новизна взрослого и самостоятельного быта может возлагать на бывшего подростка новые виды психоэмоциональной нагрузки

Обобщённые данные по улучшению психического здоровья гласят, что спорт является неотъемлемой частью профилактики и частью лечения некоторых психических заболеваний. В своём исследовании «Влияние ежедневных физических тренировок на психологическое и физическое состояние человека» данную тему раскрывают Сулейманов И.Б., Хайруллин И.Т. и отмечают, что переутомляемость и отсутствие энергии могут привести к хронической депрессии и к другим серьезным проблемам. Неочевидно, но современные исследования в сфере медицины доказывают, что физическая активность выступает в качестве терапии от пагубного влияния хронической усталости. «Всего 15 минут бега и 45 минут ходьбы в день снижают риск возникновения депрессии» [2] Соответственно, не только выраженные кардио или силовые тренировки способны влиять на когнитивные способности и психическое благополучие. В особой группе риска находятся студенты, ведущие практически неподвижный образ жизни.

По мнению президента Американской академии клинической нейропсихологии К. Постал активные аэробные нагрузки, выполненные до полудня, являются причиной образования в гиппокампе головного мозга новых нейронов. Изменения после пробежки, конечно, отмечено у тех, кто бегаёт больше года, но общая тенденция отмечает, что после 30–40 минут кардионагрузки у бегунов увеличивается приток крови к части головного мозга, связанной с планированием, вниманием и сосредоточенностью, постановкой целей и управлением временем [3] Психоэмоциональная стабильность неразрывно связывается с достаточным количеством физической активности.

Рекомендуемые объемы физической нагрузки, конечно, могут быть назначены врачом, но также в открытом доступе предоставлены данные ВОЗ по необходимым уровням физнагрузок. Взрослым в возрасте 18–64 лет рекомендуется: уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150–300 минут в неделю; физической активности высокой интенсивности не менее 75–150 минут в неделю, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц [1]

Также следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу также и психологическому здоровью.

Одним из наиболее известных эффектов физической активности на психическое здоровье является высвобождение эндорфинов – естественных анальгетиков и «гормонов счастья». Подобное заявление также отмечено в руководстве по лечению и профилактике хронических заболеваний в статье «Влияние физической активности на психическое здоровье: роль физической реабилитации». Регулярные физические упражнения стимулируют их выработку, что приводит к улучшению настроения, снижению уровня стресса и борьбе с депрессивными состояниями [4]. Физическая активность служит эффективным способом снижения уровня стресса и тревожности. Регулярные занятия спортом позволяют вырабатывать стрессоустойчивость, а также обеспечивают способность организма более адаптированно реагировать на стрессы окружающей среды. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению качества сна. Физическая активность помогает расслабиться, снизить уровень внутреннего напряжения и способствует более глубокому и восстанавливающему сну.

Обобщённые нейрохимические процессы и их связь со спортом также отмечает Бекчинтаев А.М. Одним из аргументов в научной работе «Влияние физической культуры и спорта на состояние человека», выступает факт: при физической активности вырабатываются не только серотонин, но и дофамин, норэпинефрин

и иные нейромедиаторы [5] Эти вещества главным образом регулируют психоэмоциональное состояние. То есть регулярные занятия спортом помогут поддерживать хорошее настроение.

Неоспоримо физические упражнения являются эффективным средством для лечения чрезмерного беспокойства. Упражнения активируют лобные доли мозга, они отвечают за исполнительную функцию, которые в свою очередь помогают контролировать миндалины [5].

Все вышеуказанные исследования подтверждают научную актуальность проблемы. К сожалению, студенты становятся довольно уязвимой группой в плане психического здоровья, в том числе ввиду недостаточной физической активности. Итогами основной части в плане литературного обзора становятся следующие выводы.

1. Даже незначительные физические нагрузки как ходьба или прогулка в целом могут влиять на психоэмоциональное состояние с положительной динамикой;
2. Наиболее важные для качественной работы мозга тренировки отмечаются при кардио и силовых тренировках;
3. Спорт – это отличный источник положительно влияющих гормонов и нейромедиаторов, он способен профилактировать бессонницу, тревожность, депрессию и некоторые другие психические заболевания;

На основе проведенного обзора научных исследований и анализа данных можно сделать вывод о существенном влиянии физической активности на психическое здоровье человека. Результаты накопленных исследований подтверждают множество положительных аспектов, связанных с регулярной физической активностью и ее благотворным воздействием на психическое благополучие. Физическая активность продемонстрировала способность эффективно снижать уровень стресса и тревожности. Механизмы этого воздействия объясняются изменениями в выработке нейростимуляторов, таких как серотонин и эндорфины, которые имеют прямое отношение к регуляции настроения и эмоциональному состоянию. Полученные результаты предоставляют обоснование для внедрения

физической активности в комплексную программу лечения и профилактики психических расстройств. Системный подход, включающий в себя медицинскую и психологическую поддержку в сочетании с физической активностью, может стать эффективным инструментом управления психическим здоровьем, особенно важно не утратить самоконтроль такой наиболее подверженной факторам стресса группе, как студенты.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения, вопросы и ответы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/frequently-asked-questions>
2. Сулейманов И.Б. Влияние ежедневных физических тренировок на психологическое и физическое состояние человека / И.Б. Сулейманов, И.Т. Хайруллин // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – 2022. – №11 (76) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vliyanie-ezhednevnykh-fizicheskikh-trenirovok-na-psikhologicheskoe-i-fizicheskoe-sostoyanie-cheloveka.html>
3. Как утренняя пробежка меняет мышление и влияет на самочувствие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4602509-v-kakoe-vremya-dnya-begat-poleznee-beg-utrom-polezno-dlya-organizma.html?>
4. Влияние физической активности на психическое здоровье: роль физической реабилитации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pb23.ru/blog/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihicheskoe>
5. Бекчинтаев А.М. Влияние физической культуры и спорта на состояние человека / А.М. Бекчинтаев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-sostoyanie-cheloveka>