

Хабарова Ольга Леонидовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Козырева Юлия Олеговна

ассистент

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

Будник Александра Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в современном мире, характеризующемся высокими уровнями стресса и тревожности, особенно среди молодежи, возрастает актуальность поиска эффективных методов укрепления ментального здоровья. В данном контексте физическая активность и спорт привлекают внимание исследователей как потенциальные инструменты улучшения психологического благополучия.

Ключевые слова: ментальное здоровье, молодежь, спорт, физическая активность, психологические процессы.

Спорт представляет собой систему организованных физических упражнений, направленных на развитие физических качеств человека, достижение спортивных результатов и поддержание здоровья. Он является важным аспектом культуры и социальной жизни общества, объединяющим людей различных возрастов, полов и социальных групп. Само определение не подразумевает данное явление только как средство поддержания физического здоровья, так как спорт является мощным инструментом для улучшения ментального благополучия. Физическая спортивная активность неразрывно связана с психологи-

ческими процессами, такими как мотивация, воля, стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект. Соревновательный элемент ставит перед практикующим любой вид активной физической деятельности задачу преодоления не только физических, но и психологических барьеров, что способствует развитию личностных качеств и формированию характера [4].

Как отмечают многочисленные исследования, занятия спортом способствуют выделению эндорфинов – гормонов радости, что приводит к улучшению настроения и снижению уровня тревожности. Это подтверждается результатами экспериментов, проведенных Смитом (2017), который отмечает, что эндорфинное голодание способно вывести из строя биохимические процессы организма. В отличие от многих невозобновляемых самостоятельно компонентов в крови, обезопасить молодой организм от эндорфинного голодания возможно без медицинского вмешательства. Так, мета-анализ 21 исследования, опубликованный в журнале «Mental Health and Physical Activity» (2018), показал, что регулярная физическая активность связана с уменьшением общих симптомов депрессии и тревожности у подростков, которые являются непосредственным результатом эндорфинного голодания. Апатичное состояние, в последствие вызванное подобным негативным явлением, не позволяет молодежи полноценно реализовываться в жизни из-за недостатка энергии на физическом уровне. Первичная нормализация циркулирующей в человеческом организме крови с помощью физической активности, с одной стороны, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению иммунитета. С другой стороны, говоря о налаженном кровообращении в мозге, предотвращает возникновение когнитивных искажений и установок, не соответствующих реальному положению дел во всех сферах жизни, а также стимулирует желание изменить то непримиримое положение, в котором подросток или студент может пребывать. Исследование, проведенное Калифорнийским университетом в Лос-Анджелесе (UCLA, 2020), выявило, что студенты, занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень самооценки и уверенности в себе, чем их менее активные сверстники.

При выборе вида физической активности и разработке тренировочных программ необходимо учитывать биомеханические особенности молодежи. Как отмечает В.М. Зациорский в своей книге «Биомеханика двигательного аппарата человека» [1], растущий до 21-ого года организм отличается повышенной чувствительностью к нагрузкам, что требует особой осторожности и профессионального подхода. Неправильно подобранные упражнения могут привести к травмам и уже негативно повлиять на ментальное здоровье. Из того же источника становится ясно, что не любая физическая активность будет являться «панaceей от депрессии и деградационных изменений в организме». Таким образом, в работе грузчиком преимущественно используется только мускульная физическая сила человека для выполнения разных рабочих операций, но из-за рисков для здоровья, связанных со многими факторами, она не будет являться оздоровительной ни для тела, ни для ума. Профессиональный спорт, такой как тяжелая атлетика, бокс, спортивная гимнастика попадают в ту же категорию физической активности, не способной продолжительно влиять на ментальное здоровье молодежи. Существует огромное разнообразие видов спорта, каждый из которых имеет свои особенности и специфику. Влияние конкретного вида спорта на ментальное здоровье может варьироваться в зависимости от его особенностей. Командные виды спорта, такие, как футбол, баскетбол, способствуют развитию коммуникативных навыков и сотрудничества, в то время как индивидуальные виды спорта, подобно плаванию, бегу или пилатесу, могут быть более эффективны для снижения уровня тревожности и повышения концентрации.

Согласно обзору многочисленных исследований, физическая активность способна наладить большинство механизмов организма. Упомянутое ранее эндорфинное голодание может быть предотвращено с помощью спорта, но не менее важным будет являться нормализация сна во всех его аспектах, начиная от времени засыпания, заканчивая его качеством. Физическая активность стимулирует выработку мелатонина – гормона сна, что способствует более глубокому и восстанавливающему отдыху. Говоря о когнитивных механизмах, можно вы-

делить следующее, спорт способствует развитию когнитивных функций, таких как внимание, память и исполнительные функции, что помогает справляться с учебными нагрузками и стрессовыми ситуациями. Не менее важным будет упомянуть, что биомеханика человека, рассматриваемая в контексте двух сфер, также связана с психологической устойчивостью, необходимой для преодоления трудностей, связанных, в том числе, с учебной деятельностью молодежи. Исследования доказывают способность спорта развить стрессоустойчивость и управление эмоцией физически активным молодым людям, для которых важно поддержания психического здоровья в более глобальном, поколенческом смысле. А проявление социальных механизмов, таких как, участие в спортивных командах и группах, указывает на развитие социальных навыков, укреплению чувства принадлежности и поддержке со стороны сверстников [2].

Исследования в области психологии спорта продолжают демонстрировать важность физической активности для ментального благополучия человека, а исследование дополнительных аспектов влияния, основанных на данных биомеханики человека, подчеркивает многообразие благоприятных эффектов физической активности [3]. Спорт играет важную роль в укреплении ментального здоровья молодых людей в условиях новой реальности. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревожности, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций. Глубокое изучение биомеханических принципов позволяет оптимизировать технику выполнения упражнений, повысить эффективность тренировок и снизить риск травматизма.

Список литературы

1. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов; под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

2. Спорт и саморазвитие: как участие в спортивных мероприятиях и тренировках способствует личностному росту и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauchniestati.ru/spravka/uchastie-v-sportivnyh-meropriyatiyah-i-trenirovках/> (дата обращения: 05.05.2024).

3. Иванов И. Физическая активность и когнитивные функции: научные аспекты / И. Иванов. – М.: СпортПресс, 2021 – 220 с. – ISBN 978-5-8449-1782-1.

4. Хабарова О.Л. Исследование здоровья студенток и влияющих на него факторов / О.Л. Хабарова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования Дальневосточной государственной академии физической культуры (Хабаровск, 24 марта 2017 года) / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. – С. 219–221. – EDN YONZHL.