## Нагорная Татьяна Владимировна

старший преподаватель

Потёмкина Елена Ивановна

старший преподаватель

Каргина Светлана Юрьевна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТА НА ЛЮДЕЙ

**Аннотация**: в статье рассматривается вопрос о психологическом воздействии спорта на людей. Описаны факторы воздействия спорта, влияющие на психологическое здоровье.

**Ключевые слова**: спорт, здоровье, психическое здоровье.

Физическое развитие является одним из основных характеристик уровня здоровья населения. На сегодняшний день далеко не все люди понимают, что тренировки и физическая активность важны в первую очередь для них самих. Сталкиваясь с информацией о пользе спорта, наша человеческая натура не позволяет принять её к сведению, реакция большинства — абстрагироваться от неё, ведь, как нам кажется, мы и так себя прекрасно чувствуем и без этой излишней активности, как бы не так.

Актуальность изучения психологического здоровья обусловлена, в первую очередь, самой сущностью феномена здоровья.

Психологическое состояние является неотъемлемой частью индивидуального благополучия, содержащее в себе когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического, социального уровней, оно отводит отдельную роль высшим психологическим субъектам, которые выполняют функции организации, регулирования и обеспечения целостности жизненного пути. Существует множество факторов, как внешних, так и внутренних, влияющих на состояние психологического здоровья.

Сейчас, когда спорт и физическая культура становятся все более популярны, возникает актуальный вопрос: как наличие или отсутствие регулярной физической активности влияет на психологическое здоровье этого человека?

В современной науке понятие «здоровье» не может быть однозначно интерпретировано. Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье — это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Физическое здоровье — это состояние организма, при котором происходит улучшение саморегуляции функций организма, гармонии физиологических процессов и максимальной адаптации к различным факторам окружающей среды. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физического развития и физической активностью в соответствии со способностью организма выполнять свои основные функции и главным образом обеспечивать его сохранение и развитие. Важными составляющими физического здоровья являются вегетативный и иммунный статус организма и сенсорное здоровье.

Психическое здоровье — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, способность гармонировать с окружающей средой. Отражение психического здоровья — это психологическое благополучие человека.

Социальное здоровье — это способность адаптироваться к социальной среде, включающая полную реализацию социальных функций. Социальное здоровье отражает социальные связи, ресурсы, навыки общения и их качество. Уровень социального здоровья является показателем социальной активности и активного отношения человека к окружающему его миру.

Психологическое здоровье — динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающая гармонию между потребностями индивида и общества и являющаяся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию (Т.Н. Жбанов).

Психологически здоровый человек подвижен и восприимчив к внешним изменениям, он обладает неким внутренним стержнем, запасом прочности, владеет эффективными способами психологической защиты, что позволяет ему противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность. (В.М. Шепель).

В наши дни физическая культура и спорт приобрели такую социальную силу и значение, которых они, вероятно, никогда не имели в своей истории. Физическая культура и спорт являются эффективным способом поддержания физического развития, они также положительно влияют на психологическое здоровье человека.

В нашей стране физическая культура и спорт считаются одним из важнейших средств воспитания молодёжи, они гармонично сочетают в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство.

Спорт, наряду с живописью, скульптурой, музыкой и балетом, постепенно убеждает людей в том, что человеческое совершенство является одной из самых важных ценностей в жизни. Высочайшее значение спорта состоит в раскрытии человеческих способностей, не только физических, но и духовных.

Невозможно добиться продуктивного результата в спорте, не преодолев весь спектр трудностей. Каждый день, каждый час, демонстрируя напряженную борьбу с самим собой, создается благоприятная атмосфера, которая создает условия для формирования таких жизненных и волевых качеств человека, как настойчивость, решительность, смелость, самодисциплина и инициативность.

Кроме того, у спорта есть важные практические преимущества: люди, которые регулярно занимаются физической активностью, уменьшают беспокойство, стресс и агрессию. Спорт — это своего рода антидепрессант, который помогает хотя бы временно забыть и абстрагироваться от своих проблем, разгрузиться и просто расслабиться, потратив это время на благо тела и души.

Умеренные нагрузки выравнивают уровень сахара в крови и устраняют хроническое напряжение мышц, что характерно для постоянно нервных людей.

Физическая активность позволяет держать уровень стресса под контролем, поскольку занятия спортом способствуют сублимации агрессии с пользой.

Во время занятий спортом организм вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, которые естественным образом вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, поэтому эндорфины часто называют «гормонами счастья» или «гормонами радости». Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, включая мозг. Это помогает уменьшить симптомы многих психических расстройств, таких как уныние, депрессия, стресс и бессонница.

Первое исследование, которое помогло выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первой была тренировка в течение шести недель: в программу входили бег, плавание, езда на велосипеде. Второй – привел свой обычный сидячий образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых покидали депрессивное состояние гораздо быстрее.

После начала тренировки уровень эндорфинов в крови значительно возрастает: через 10 минут — на 42%, а через 20 минут — уже на 110%. Предполагается, что длительная физическая активность, направленная на развитие выносливости, повышает уровень бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим эффектом — помогает выйти из депрессии и обрести душевное равновесие. Во времена стресса и депрессии люди стремятся изолировать себя от внешнего мира. Однако в этот период очень важно найти «выход», и занятия спортом в этой ситуации очень актуальны. При физической активности становятся доступны такие возможности как: увеличение круга общения, проявления новых интересов и целей, кардинальное изменение жизненной позиции, избавление от агрессии, гнева и других разрушительных эмоций.

Следует отметить, что систематическая тренировка в командных видах спорта также благоприятно влияет на развитие коммуникативных способностей

человека, таких как общительность, коммуникабельность, креативность и независимость в принятии решений. Формируется чувство долга и ответственности перед командой и обществом. Человек, играющий в команде, учится проявлять сочувствие и заботу.

Физическое воспитание и спорт предоставляют каждому члену общества самые широкие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сочувствия и участия в спорте.

Особенностью любого вида спорта является соревнования. Они положительно влияют на морально-этическое воспитание личности. Человек, занимающийся спортом и участвующий в соревнованиях, развивает свои личные качества. Действующий регламент определяет не только ход соревнования, но и подготовку к нему. Правила требуют от спортсмена определенных проявлений физических качеств, волевых усилий, определенных свойств мышления, приемлемого уровня эмоционального возбуждения.

Спорт дает человеку уверенность в себе и своих силах, возможность оценивать себя и свои возможности, повышать самооценку благодаря спортивным достижениям.

Благодаря занятиям спортом происходит развитие интеллектуальных способностей человека. Это связано с поиском спортивной тактики, умением управлять своими эмоциями, находить мгновенные решения и принимать их. Это способствует развитию глубины, ширины и критичности мысли.

Спорт, без сомнения, является не только одним из важнейших аспектов укрепления и поддержания здоровья, физического состояния организма, но и средством воспитания личности.

В процессе занятий спортом человек становится морально сильней, становится лучше его способность контролировать себя, быстро и правильно ориентироваться в различных трудных ситуациях, принимать своевременные решения, идти на разумные риски или воздерживаться от них.

С каждым годом спорт становится все сложнее, умнее, интереснее, растет количество заинтересованных в нём людей. А это значит, что доля влияния

физического воспитания и спорта на формирование личности человека постоянно увеличивается.

Подводя итог, хочется сказать, что психологическое здоровье непрерывно связано со спортивной активностью. Человек, регулярно занимающийся спортом, закаляет себя не только физически, но и психологически, разрядка эмоций во время тренировок позволяет чувствовать себя лучше в окружающей его социальной среде, делая его более стрессоустойчивым и менее подверженным агрессии окружающего его мира. Спорт – самый эффективный естественный антидепрессант, который может позволить себе человек. Спорт – залог психологического здоровья.

## Список литературы

- 1. Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://stcmp.ru/stati/vlianie\_sporta\_na\_psixologicheskoe\_zdorove\_i\_lichnost\_chelove ka
- 2. Черепкова Н.В. Влияние спорта на психику человека: сборник статей / Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. [Электронный ресурс] Режим доступа: Kostin072008@yandex.ru
- 3. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646