

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Нина Анатольевна Павлюкова
старший преподаватель кафедры спортивных игр
СГУ имени Н.Г. Чернышевского
pavlyukova_1961@mail.ru

Аннотация. Темп и ритм жизни в современном мире подрывают здоровье человека. Проблемы с психологическим здоровьем могут привести к стрессам, унынию, депрессии. Занятия физическими упражнениями и спортом способны сглаживать негативные последствия стресса и помогать человеку справляться с внутренними и внешними проблемами.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, стрессоустойчивость, физические упражнения.

THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISES ON PERSON'S PSYCHOLOGICAL HEALTH

N. A. Pavlyukova
senior lecturer of the Department of Sport Games
Saratov State University
pavlyukova_1961@mail.ru

Abstract. The pace and rhythm of modern life exhaust person's health. Problems with psychological health can lead to stress, despondency, depression. Sport and physical exercises can smooth negative consequences of stress and can help to overcome person's inward and external problems

Key words: psychological health, stress, resiliency, physical exercises.

Организм человека рассчитан на постоянную двигательную активность. Тренированный человек вынослив физически, способен переносить жизненные трудности и справляться с эмоциональным и физическим напряжением. К сожалению, так думают не все. Большинство людей не считают, что тренировочные нагрузки полезны для них. В наше время можно встретить много печатных и другого рода материалов о пользе занятий физической культурой и спортом, но наши современники зачастую все только принимают к сведению, при этом, не пытаясь изменить свой собственный образ жизни.

Тем не менее, сейчас в обществе меняется взгляд на здоровье человека, меняется восприятие самой сущности этого понятия: здоровье считается главной ценностью. Поскольку одной из его составляющих является психологическое здоровье, последнее заслуживает внимательного отношения к нему.

Психологическое здоровье создает условие для социальной стабильности человека, но на него оказывают влияние множество как внешних, так и внутренних факторов. Каким же образом на психологическое здоровье воздействуют набирающие популярность физкультурные и спортивные занятия?

По уставу Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия» [1]. Человек телесно или физически чувствует себя здоровым, если все функции его организма осуществляются в гармонии с физиологическими процессами, протекающими в нем, и он в целом адаптирован к окружающей его среде. Одними из характеристик здоровья являются показатели физического развития, которых достигает индивид только в процессе целенаправленных, научно обоснованных занятий физической культурой и спортом.

В современной жизни, характеризующейся быстрым темпом и ритмом, предъявляющей тем самым высокие требования к человеку, люди постоянно встречаются с внутренними и внешними раздражителями. В этих условиях психологического благополучия, как отражения психического здоровья, можно достигать благодаря умению уравновесить себя с окружающей средой.

Живя в обществе, мы должны выполнять разнообразные общественные функции. Социальное здоровье как составная часть здоровья позволяет приспособливаться к среде обитания, находить свое место в обществе, осуществлять социальные связи, общение. По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [2].

К сожалению, напряженный ритм жизни, вызванный бесконечным процессом преодоления повседневных трудностей, особенно в больших городах,

приводит к неблагоприятным последствиям в состоянии здоровья и как следствие к стрессу. Стресс для людей уже не является чем-то сверхъестественным, он становится частью их жизни как реакция на проблемы. Но от этого он не только не становится нормой, а наоборот вызывает нарушения здоровья. Высокий уровень стрессовой напряженности приводит к разным видам последствий: человек теряет работоспособность, становится агрессивным, тревожным, враждебно относится к людям, либо впадает в депрессию, становится заторможенным, безразличным к окружающему.

Стресс имеет физиологические механизмы, по мнению Г. Селье он проходит три стадии развития: «реакция тревоги» - «стадия резистентности» – «стадия истощения». Последствия стресса - атрофия нейронов головного мозга и нарушение их связей. Эти физиологические процессы отражаются на способностях и возможностях человека, на его умении решать возникающие проблемы. Чем длительнее по времени стресс, тем меньше человек способен противостоять ему. Образуется замкнутый круг. Разрушается здоровье, и сокращаются годы жизни людей.

Но причинами стресса могут быть и внутренние, мировоззренческие проблемы: жизненные ценности, самооценка. Такие личностные качества как умение осознавать свои мысли и чувства, не применять неадекватные защиты от неприятных чувств, строить свое поведение с учетом своих мыслей и чувств могут обеспечить (по К. Роджерсу) «полноценное функционирование» человека. Важно овладеть навыками преодоления стресса и уметь управлять стрессовой реакцией, и это является одной из важнейших социальных задач.

Далеко не все знают, что регулярные занятия физическими упражнениями являются эффективным средством борьбы со стрессом. Защитной реакцией организма на стресс является выработка надпочечниками адреналина и норадреналина. Функция этих гормонов – заставить организм выжить. Регулируя адаптивные реакции, они обеспечивают его быстрый переход от покоя в состояние возбуждения. При этом высокая концентрация адреналина и норадреналина может привести к тому, что сердце будет работать на пределе

своих возможностей. Вместе с этим включаются механизмы, которые будут задерживать жидкость в организме, повышать артериальное давление и активировать энергетическое обеспечение работы мышц. Как видим, при стрессе включаются процессы, которые готовят организм к интенсивным нагрузкам, следовательно, выполнение физических упражнений позволит наиболее естественным способом выйти из стрессовой ситуации, их выполнение ослабляет действие адреналина, восстанавливая химический баланс. После спортивного занятия наступает расслабление, которое может длиться до двух часов. Если физкультурные занятия посещаются систематически в течение нескольких недель, то релаксация будет оказывать долгосрочное влияние, повышая устойчивость к стрессам.

Рационально спланированные физические нагрузки за счет выплеска накопившейся агрессии во вне позволяют держать стресс под контролем, выправят уровень сахара в крови, снимут всегда присутствующее у постоянно раздражающихся людей мышечное напряжение. Физические нагрузки усиливают кровоток и поступление кислорода ко всем органам, в том числе и к головному мозгу, способствуя уменьшению бессонницы, уныния и других психических беспокойств. Во время физкультурных и спортивных занятий организм вырабатывает природный антидепрессант – эндорфины. Эндорфины получили название «гормоны счастья» или «гормоны радости», так как приводят человека в состояние эйфории.

Объемы физической нагрузки и способы ее применения для всех людей будут отличаться и должны быть индивидуальными. Кому-то подойдет вечерняя пробежка или интенсивная вечерняя прогулка на свежем воздухе, кому-то надо заниматься с простейшим спортивным снарядами ежедневно не менее 20-30 минут, а кому-то надо побить боксерскую грушу руками и ногами.

Современные спортивные комплексы и фитнес-клубы предлагают населению всевозможные виды физкультурных занятий в зависимости от состояния здоровья, рекомендаций врачей, желания и интересов. Это могут быть классические виды: занятия в тренажерном зале, бег, спортивная ходьба, езда на

велосипеде, танцы, плавание и т.д.; а также разнообразные современные виды физкультурной деятельности: аквааэробика, пилатес, кроссфит, функциональный тренинг, йога, стретчинг, кардиотренировки, скандинавская ходьба и другие. Любые физические нагрузки способны предупредить и снять стресс, зарядить бодростью. Главным условием является соответствие физических нагрузок особенностям здоровья занимающегося, а также соблюдение всех методических принципов спортивной тренировки.

Физкультурно-спортивные занятия не только способны тренировать тело человека, но и влиять на мировоззрение и самооценку, на формирование правильных жизненных ценностей.

Интересно проследить, как влияют на человека занятия тем или иным видом физкультурной деятельности. Любые групповые занятия или такие спортивные игры как волейбол, футбол и другие позволяют сблизиться с людьми, ощутить поддержку окружающих, самому оказывать помощь партнеру по игре.

Занятия плаванием снимают мышечное напряжение и усталость, оказывают оздоравливающее воздействие на мышцы и суставы. Плавание считается наиболее сильным способом формирования стрессоустойчивости.

Источником покоя и равновесия признают занятия йогой, которые направлены на обеспечение гармонии тела и души. На занятиях йогой большое внимание уделяется правильному дыханию, а, как известно, оно дает выраженный эффект в снятии стрессового напряжения.

Если для кого-то подходят умеренно тяжелые физические нагрузки, то стоит подумать о занятиях в тренажерном зале, конечно под присмотром опытного тренера-инструктора. Такие тренировки способны укрепить сердечно-сосудистую систему, восстановить тонус всего организма, создать условия для возвращения душевного спокойствия.

Понятие «оздоровительный бег» знакомо многим и давно. Несмотря на то, что это достаточно старый способ занятий физической культурой, пользу его трудно переоценить. Он не требует больших материальных затрат, но способен

не только помогать бороться со стрессом, но и предупреждать его. Оздоровительный бег укрепляет все органы и системы.

В офисах многих современных компаний, уделяющих большое внимание здоровью своих сотрудников, а, следовательно, и повышению производительности труда, оборудованы специальные помещения, среди оснащения которых нашла свое место и боксерская груша. Движения, свойственные боксерам, сопровождающиеся мощным напряжением мышц всего тела, способны дать хорошую разрядку нервной системе организма.

Физическая нагрузка способна сгладить стресс не только после его возникновения, но и в момент нервного напряжения. А это еще один повод заняться, например, аэробными нагрузками в конце рабочего дня.

Каждый вид физкультурной деятельности имеет отличительные и свойственные только ему особенности, и каждый человек может выбрать занятие по душе. Общее свойство разнообразных занятий – способность оказать огромную пользу здоровью занимающихся, помочь справиться с внутренними и внешними трудностями и проблемами.

Если человек находится в состоянии уныния или депрессии, он стремится замкнуться и отгородиться от других. Физкультурные занятия здесь подходят как нельзя кстати: в ходе них меняется окружающая обстановка, появляются новые интересы, расширяется круг общения, сходят на нет деструктивные эмоции. Все способы физической нагрузки эффективны сами по себе и в сочетании друг с другом, только занятия должны быть систематическими, соответствующими индивидуальным возможностям и способностям каждого человека.

Библиографический список

1. Академик [Электр. ресурс] - URL: <https://dic.academic.ru/> (дата обращения 12.10.2020)
2. Путь к исцелению [Электр. ресурс] - URL: <http://reiki-usui.ru/> (дата обращения 12.10.2020)