

Сафонова Екатерина Алексеевна,

студент,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ»,

Набережночелнинский филиал,

Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны,

ул. Академика Королева, д.1;

Научный руководитель **Герасимов Николай Петрович,**

доцент кафедры гуманитарных и экономических дисциплин,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ»,

Набережночелнинский филиал,

Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны,

ул. Академика Королева, д.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом, физическими упражнениями на психическое здоровье человека.

Ключевые слова: физическая активность, физические упражнения, психическое здоровье, спорт, человек.

Ученые исследовали различные аспекты физических упражнений и спорта и их влияние на здоровье человека. Однако влияние физической активности и спорта на психическое здоровье не изучалось подробно. В этом исследовании рассматривается влияние физических упражнения и других спортивных занятий на психическое здоровье.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Актуальность исследования. Количество людей, страдающих психическими расстройствами, такими как тревога, депрессия, стресс и суицидальные мысли значительно увеличились за последние несколько лет. Отчеты различных медицинских организаций, таких как CDC (2020), показали, что более 5% взрослых страдают от определенной формы психического расстройства каждый год. Это означает, что более 43,8 миллиона человек в год во всем мире страдают психическими расстройствами [1].

Национальный альянс по психическому здоровью (2020 г.) сообщил, что более половины всех людей с психическими расстройствами начали испытывать проблемы со здоровьем в подростковом возрасте [2].

Увеличение распространенности психических расстройств потребовало использования потенциально эффективных средств для решения этой растущей проблемы.

Предполагается, что физическая активность оказывает сильное положительное влияние на стресс, депрессию, тревожность, СДВГ и другие психологические расстройства. У лиц, занимающихся физическими упражнениями, не только улучшается физическое здоровье, но и память, настроение, сон и общее психологическое здоровье. CDC (2020г.). Отметим, что взрослым с хроническими психическими заболеваниями необходимо более регулярно заниматься физическими упражнениями, чем здоровым людям, чтобы они могли справиться с проблемами, связанными с их здоровьем. Ниже на рисунке 1 приведена диаграмма, показывающая процент отсутствия физической активности среди взрослых, а также среди людей без хронических поведенческих и психических расстройств. Физические упражнения являются надежным средством лечения психических расстройств, поскольку способствует нескольким положительным изменениям в мозге. Он усиливает чувство расслабления и благополучия через выброс эндорфинов [4, с. 25].

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

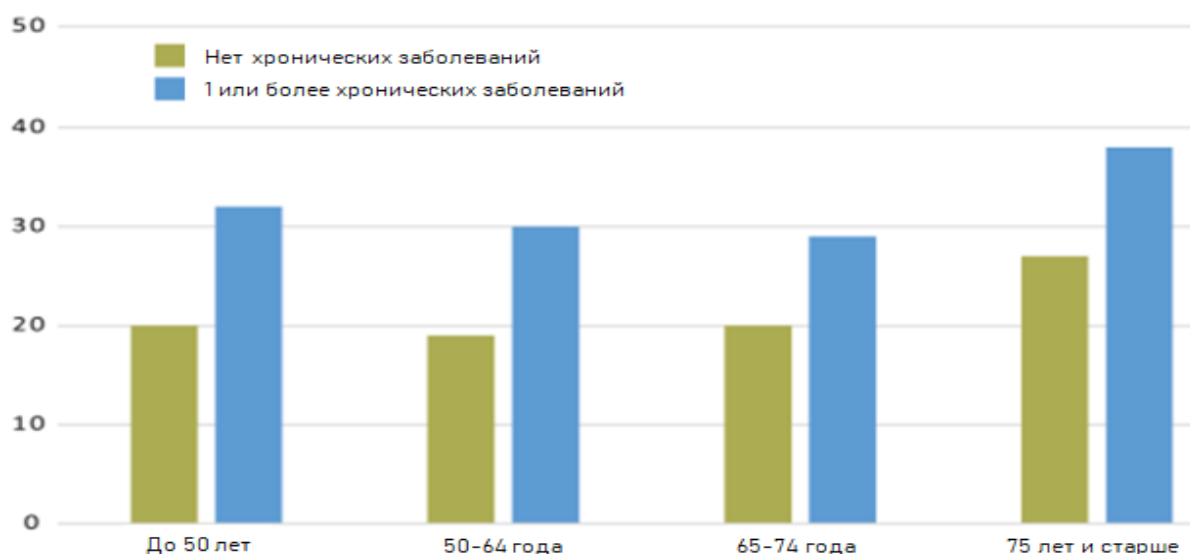


Рисунок 1. Процент отсутствия физической активности среди взрослых (CDC, 2020г.)

Упражнения, которые лучше всего влияют на психическое здоровье

1. Ходьба или бег

Ходьба и бег - это виды продолжительных упражнений, которые увеличивают частоту сердечных сокращений в течение длительного периода времени, стимулируя и развивая вашу сердечно-сосудистую систему

2. Тренировка с отягощениями.

Тренировки с отягощениями имеют много преимуществ по сравнению с бегом. Они, как и любая физическая активность, способствуют выработке эндорфинов, приводят к повышению самооценки за счет улучшения физической формы.

3. Командные виды спорта

Участие в командных видах спорта, а также во всех вышеперечисленных тренировках принесет все преимущества упражнений.

4. Йога

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Занятия йогой могут быть разными: расслабляющие или более сложные виды йоги, больше похожие на силовые тренировки. Йога идеально подходит для тех, кто хочет практиковать осознанность, снизить уровень стресса и очистить разум [3].

Список литературы

1. CDC (2020). Взрослые нуждаются в большей физической активности. – URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/inactivity-among-adults-50plus/index.html> (дата обращения 15.12.2021).
2. Национальный альянс по психическому здоровью (НАМИ) (2020). Психическое здоровье в цифра. – URL: <https://www.nami.org/mhstats> (дата обращения 15.12.2021).
3. Физическая активность и психическое здоровье. – URL: <https://www.myprotein.ru/blog/trenirovki/fizicheskaya-aktivnost-psixicheskoe-zdorovye/> (дата обращения 10.12.2021).
4. Шергина И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – 64 с. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (дата обращения 10.12.2021).