

Ягафарова Гузель Алмасовна, к.п.н., доцент,
Кафедры ГН Уфимского государственного
нефтяного технического университета, г. Стерлитамак

Латыпов Руслан Вадимович, студент,
Уфимского государственного нефтяного
технического университета, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье рассматривается влияние физических упражнений на психологическое состояние человека.

Ключевые слова: Физическая тренировка психологическое состояние.

Все нам известно, как положительно влияют физические упражнения и тренировки в целом на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, является первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Физические упражнения укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам.

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42 %, а через 20 минут – уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия [2].

Регулярные занятия спортом являются одним из самых эффективных способов повысить уровень эндорфинов в организме. Физическая нагрузка активизирует их выработку, что вызывает ощущение прилива сил, бодрости и радости.

Механизм «спорт-эндорфины» хорошо изучен наукой. Во время тренировки наш мозг реагирует на интенсивную физическую активность, выбрасывая в кровоток эндорфины. Они взаимодействуют с опиоидными рецепторами, вызывая анальгетический (обезболивающий) эффект и ощущение эйфории.

Чем более интенсивной является тренировка, тем больше эндорфинов выделяется. Аэробные упражнения (бег, плавание, велоспорт) особенно эффективны в этом плане, поскольку требуют длительного поддержания повышенной нагрузки. Силовые тренировки тоже стимулируют выработку «гормонов счастья», хотя и в меньшей степени.

Таким образом средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др.



Множество исследований показывает, что выполнение физических упражнений является надежной защитой против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации», такие, как: гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие вредные факторы.

Однако нельзя сказать, что физкультура и спорт является панацеей от всех болезней. Здоровому человеку они предоставляют возможность всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий.

В одном из первых исследований влияния физических нагрузок на депрессию (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, 1970) группы мужчин среднего возраста, которые участвовали в различных 6-недельных программах физических тренировок (бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде), сравнивали с группой испытуемых, которые на протяжении 6 недель вели малоподвижный образ жизни. Испытуемые первых групп в отличие от представителей контрольной группы существенно повысили уровень физической подготовленности. Вместе с тем у всех 11 испытуемых, у которых перед началом исследования наблюдалась депрессия, после периода физических тренировок было обнаружено снижение уровня депрессии. Эти результаты соответствуют результатам ряда других исследований, в которых было выявлено, что физические нагрузки способствуют снижению депрессии у испытуемых с клиническими признаками депрессии (North, McCullagh, Tran, 1990).

В другом интересном исследовании испытуемых, страдающих депрессией, произвольно разделили на 3 группы: испытуемые первой группы занимались бегом, испытуемые второй группы подвергались психотерапии в течение ограниченного периода времени, а испытуемые третьей группы подвергались психотерапии без ограничения времени. Испытуемые первой группы встречались индивидуально с терапевтом, использующим в качестве лечебного средства бег 3 раза в неделю (45 мин). Испытуемые двух других групп также встречались с терапевтом индивидуально (испытуемые второй группы проводили занятия с терапевтом в течение 10 мин). Спустя 10 недель у испытуемых первой группы (бегуны) было обнаружено значительное снижение уровня депрессии по сравнению с представителями двух других групп (Griest, Klein, Eischens, Faris, 1978).

Ни кто не сомневается, что физические упражнения хорошо влияют на психику людей, особенно в состоянии депрессии. Однако у людей всегда существует повод избегать физической нагрузки (усталость, смущение, отсутствие мотивации, времени и др.). Особенно, если человек находится в состоянии депрессии, его собственное уважение к себе понижено, он чувствует себя безнадежным.

Люди мужского пола еще более склонны к занятиям спортом, чем люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Мужчины смотрят художественные и документальные фильмы спортивной тематики, читают книги о выдающихся спортсменах. Для женщин по сравнению с мужчинами большую значимость имеют передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации [1, с. 43].

В этом случае подбор программы физической нагрузки должен быть реалистичен, с учетом индивидуальных особенностей личности. Выбор упражнений зависит от человека, очень важно, чтобы они приносили ему самому удовольствие. Если упражнения будут проходить на улице, это будет стимулом выйти из дома. Положительное влияние оказывают ходьба и упражнения, которые выполняются в течение получаса 2–3 раза в неделю. Воздействие более очевидно, если человек занимается по предложенной программе четыре или более месяцев.

Из всех видов физических нагрузок аэробной направленности, которые повышают психическое здоровье, бег является наиболее популярным. Бег – естественное, практическое, не требующее больших затрат дополнение к традиционным методам психотерапии. В одном из исследований было установлено, что использование бега для лечения депрессии оказалось в 4 раза дешевле, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии (Griest et al., 1978).



Необходимо еще раз отметить, что физические упражнения улучшают психическое здоровье человека. В результате физкультуры снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезны в этом отношении вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Таким образом, физкультура является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: 2010. С. 43.
2. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. 2008. Ставропольский государственный университет [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: Kostin072008@yandex.ru.

