

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ефимов Егор Олегович

Студент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

Илюшин Олег Владимирович

Доцент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
ФГБОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

В данной статье исследуется взаимосвязь между физической активностью и психическим здоровьем. Рассматриваются преимущества спорта для физического здоровья – улучшение сердечно-сосудистого функционирования. Анализируются механизмы того, как физическая активность влияет на психическое здоровье, такие как увеличение производства эндорфинов, снижение уровня гормонов стресса, улучшение кровообращения.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, депрессия, стресс, эндорфины, кортизол, физические упражнения, настроение.

Хорошее психическое здоровье является ключевым фактором для общего благополучия и качества жизни. Но как можно достичь такого состояния? Один из способов – это физическая активность. Научные исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут положительно влиять на психическое здоровье, включая уменьшение стресса, депрессии и тревоги. В этой статье мы рассмотрим, как физическая активность может помочь улучшить психическое здоровье и как в целом сказывается на человеке.

Спорт оказывает положительное влияние на человека как физически, так и психологически. С физической точки зрения, спорт улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышечный корпус, повышает гибкость и координацию движений, а также увеличивает выносливость и уровень энергии. С психологической стороны, регулярная физическая активность улучшает настроение. Это связано с выделением гормонов, таких как эндорфины, серотонин и норадреналин, которые способствуют повышению чувства удовлетворенности. Также улучшается качество сна, уменьшается уровень усталости и повышается уровень самооценки. Она может стать средством для налаживания новых контактов и общения с людьми, у которых есть общие интересы и цели [1-3].

Выясним, каким образом физическая активность влияет на психические расстройства, нервные потрясения. Существует несколько гипотез механизмов воздействия физической активности на психическое здоровье. Одна из гипотез связывает улучшение психического здоровья с увеличением продукции эндорфинов – естественных опиоидных веществ, выделяющихся в результате физической активности. Другие гипотезы связывают улучшение психического здоровья с уменьшением уровня стрессовых гормонов, улучшением

кровообращения и увеличением мозгового кровотока. Многие исследования показывают, что спорт помогает справиться с депрессией, так как в процессе занятий увеличивается уровень гормонов, которые благотворно влияют на наше настроение.

Физическая активность, что немало важно, помогает снизить риск развития депрессии у людей, у которых нет данного психического расстройства. Исследования показывают, что люди, которые занимаются регулярными физическими упражнениями, имеют меньший риск развития психических расстройств в будущем [4].

Тревога и стресс также являются распространенными ментальными расстройствами. Физические упражнения являются эффективным способом снижения уровня тревоги и стресса – они помогают расслабиться и снять напряжение мышц [5]. Кроме того, спортивные занятия снижают уровень гормона кортизола, который является маркером стресса в организме. Однако, как и в случае с депрессией, важно помнить, что физическая активность не может полностью заменить профессиональное лечение. Если у человека имеются серьезные проблемы со стрессом или тревогой, необходимо обратиться к специалисту.

В заключение можно добавить, что точные механизмы воздействия физической активности на психическое здоровье не до конца изучены. Многие исследования гласят, что регулярные физические занятия могут быть эффективным способом улучшения психического здоровья. Поэтому включение регулярных физических упражнений в свой режим дня будет полезным для поддержания психического здоровья и благополучия. Стоит отметить, что физическая активность должна быть умеренной и подходящей для конкретного человека.

Наконец, следует подчеркнуть, что физическая активность хоть и является важной частью всего комплекса мер по улучшению психического здоровья, однако нельзя забывать про другие существенные факторы, такие как здоровое питание, достаточный отдых и поддержание социальных связей, которые играют не менее значительную роль в поддержании ментального состояния.

Список использованных источников

1. Дмитриева А.С., Пахомов В.И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Научный журнал «Наука-2020». – 2021. – №7(52)

2. Сигида В.П. Связь физической активности и психического здоровья. Влияние физической активности на настроение // Сборник материалов международных научно-практических конференций. Редактор Я.А. Коротких. 2019. – с.62-64

3. Мугаттарова Э.Р., Уханов В.Д., Абдрашитова Л.Р. Физическая культура и спорт как средство профилактики депрессии // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. – №04-2

4. Гурин В.В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена // Научный журнал «Вестник Майкопского государственного технологического университета». – 2019

5. Илюшин О.В., Абзалова С.В., Шайхиев Р.Р., Никитин А.С. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов // Научный журнал «Перспективы Науки». – 2021. – №12. – с.191-194

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH

Efimov E.O., Ilushin O.V.

This article explores the relationship between physical activity and mental health. The advantages of sports for physical health are considered – improvement of cardiovascular functioning. The mechanisms of how physical activity affects mental health are analyzed, such as an increase in the production of endorphins, a decrease in the level of stress hormones, and an improvement in blood circulation.

Keywords: *physical activity, mental health, depression, stress, endorphins, cortisol, exercise, mood.*
