ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

**Исаева Ю.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально- педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности. Представлены данные о положительном влиянии занятий физической культурой на психическое состояние человека.

***Ключевые слова:*** физическая культура, стресс, психическое здоровье, здоровье.

Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через него субъективное благополучие, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности и многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека. Физическая культура выступает мощным регулятором настроения человека, следовательно, психического здоровья.

Всемирная организация здравоохранения под психическим (душевным, духовным) здоровьем подразумевает состояние полного благополучия личности, по которым человек без затруднений справляется с эмоциональным стрессом, жизненными трудностями, эффективно выполнять рабочую функцию, а также приносить пользу обществу, в котором он живет [2; с. 70].

Психическое здоровье личности зависит от очень многих факторов, таких как:

* генетика;
* экология;
* социум;
* образ жизни, физические нагрузки.

В данной статье мы будем рассматривать влияние на психическое здоровье такого фактора, как образ жизни и физические нагрузки.

В силу стремительного технического прогресса жизнь человека кардинально изменилась за последние десятилетия, теперь человек гораздо больше времени проводит в сидячем положении, что неблагоприятно сказывается на его физическом здоровье. Следствием сидячего образа жизни могут быть такие заболевания, как:

* остеохондроз;
* радикулит;
* хронический запор кишечного тракта;
* болезни простаты у мужчин;
* геморрой;
* повышенный риск развития диабета;
* артроз коленных суставов и др.

Наличие различных физических заболеваний способно вызывать сильнейший стресс у человека, а длительное нахождение человека в состоянии стресса ведет к серьезным заболеваниям психики, например, таким как депрессия.

Рассмотрим, как физические нагрузки положительно могут влиять на состояние психики человека, и как они помогают избежать вышеперечисленных проблем.

Было проведено множество исследований, в которых сравнивали особенности личности двух групп: тех, кто регулярно занимался физической

культурой и не занимающихся спортом. Результаты данных исследований показали, что люди, занимающиеся регулярно физической культурой, имеют более высокий уровень мотивации достижений, развиты более экстравертивно, обладают большей уверенностью в себе [3; с. 62].

При отсутствии необходимого количества физических нагрузок у человека происходят негативные изменения в функционировании мозга, а в частности в подкорковых образованиях мозга, которые отвечают за функционирование сенсорных систем. Как следствие в организме человека стремительно снижается защитная функция, что способствует быстротечному развитию перечисленных нами заболеваний. Также при нарушениях функций мозговой деятельности из-за недостаточных физических нагрузок у человека проявляется отсутствие самоконтроля, раздражительность, нерегулярность сна, перепады настроения. Умеренные физические нагрузки помогают выровнять уровень сахара в крови, снять мышечное напряжение, которое часто встречается у людей, склонных к нервным состояниям.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам у человека повышается уровень кровоснабжения в головном мозге, улучшается состояние центральной нервной системы. При необходимом количестве физических нагрузок у человека снижается уровень тревожности, повышается стрессоустойчивость. Также стоит отметить, что занятия физической культурой способствуют выработке в организме человека эндорфина – гормона счастья и радости, выполняющего функцию природного антидепрессанта. Во время занятий физической культурой у человека повышается уровень притока кислорода ко всем органам, включая мозг. Приток кислорода к мозгу повышает устойчивость к нервным и психическим заболеваниям [1; с. 35].

Также физическая культура способствует развитию уверенности в себе, что помогает повышению уровня самооценки и волевой сферы. В процессе

занятий физической культурой человек учится управлять собой и своими эмоциями на более высоком уровне.

Одна из специфических сторон влияния спортивной деятельности на психику человека – развитие волевой сферы. Спорт помогает развивать такие составляющие волевой сферы, как: самообладание, решительность, целеустремленность, упорство. Препятствия спортсменам встречаются чаще, чем людям, не занимающимся физической активностью, и именно поэтому спорт способен оказать значительное влияние на развитие волевой сферы личности и закалку характера и его свойств.

Следует отметить благотворное влияние подвижных игр, которые полезно сказываются не только на психическом здоровье личности, но и способствуют развитию коммуникативных навыков, благодаря которым человек сможет находиться в комфортном для него социуме, что также положительно сказывается на психическом состоянии.

Таким образом, регулярные физические нагрузки имеют немаловажное значение при поддержании благоприятного психического состояния. Благодаря занятиям физической культурой у человека снижается нервное напряжение, повышается уровень гормонов счастья в организме. организм функционирует в полной мере, нормализируется режим сна. Использование средств физической культуры, необходимое условие для улучшения своего психического состояния.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 208 с.
2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №12 (70). – С. 69-73
3. Митин К.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 59-64