УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НАУЧНЫЕ ФАКТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

***Сагадиев Р.В.***

*(Институт химических технологий и инжиниринга филиал ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Стерлитамаке, студент гр. БТС-23-31)****Мазитов Э.Р.***

*(Институт химических технологий и инжиниринга филиал ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Стерлитамаке, студент гр. БТС-23-31)*

***Кулбаева А.И.****(Институт химических технологий и инжиниринга филиал ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Стерлитамаке, студент гр. БТС-23-31)*

***Лисаченко О.В.***

*(Институт химических технологий и инжиниринга филиал ФГБОУ ВО УГНТУ в г. Стерлитамаке, кандидат исторических наук)*

Аннотация: Несколько последних десятилетий исследования в области психологии и физиологии показывают, что физические упражнения имеют значительное влияние на психическое здоровье. Множество научных фактов подтверждают связь между физической активностью и различными аспектами психического благополучия.

Ключевые слова: здоровье, упражнение, занятия, стресс, психическое.

Физическая активность не только приносит пользу для здоровья, но также оказывает положительное воздействие на психологическое состояние людей. Занятия спортом и физическими упражнениями могут стать мощным инструментом для повышения уверенности в себе и самооценки.

Благодаря физической активности человек может почувствовать себя сильнее, более энергичным и уверенным. Это способствует улучшению эмоционального состояния и помогает вернуть чувство контроля над своей жизнью.

Кроме того, занятия спортом часто ведут к расширению круга общения и участию в совместных мероприятиях. Это способствует улучшению социальных навыков и стимулирует взаимодействие с другими людьми, что также способствует укреплению уверенности в себе.

Одним из главных эффектов физических упражнений на психическое здоровье является снижение уровня стресса и тревожности. Во время тренировки организм выделяет эндорфины - химические соединения, которые вызывают чувство приятного блаженства. Регулярная физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности, повышает настроение и улучшает эмоциональное состояние.

Еще одним положительным эффектом физических упражнений на психическое здоровье является улучшение когнитивных функций. Множество исследований показывают, что физическая активность способствует улучшению памяти, концентрации и мозговой деятельности. Регулярные тренировки стимулируют производство новых нейронов и улучшают связи между ними, что в свою очередь приводит к более эффективной работе мозга.

Более того, физические упражнения также оказывают положительное влияние на сон. Исследования показывают, что у людей, занимающихся физической активностью, качество сна повышается. Регулярные тренировки способствуют расслаблению и снятию напряжения, что способствует более глубокому и качественному сну.

Для достижения максимальной пользы для психического здоровья, рекомендуется следовать определенным принципам:

1. Регулярность - тренировки должны проводиться регулярно, несколько раз в неделю.
2. Вариативность - разнообразие физических упражнений помогает мотивироваться и предотвращает скуку.
3. Умеренность - слишком высокая интенсивность тренировок может оказаться стрессообразующей и негативно сказаться на психическом здоровье.

Физическая активность имеет значительное влияние на психическое здоровье человека. Множество научных исследований подтверждают, что регулярные физические упражнения способны снижать уровень стресса, улучшать настроение, повышать самооценку и улучшать психологическое благополучие.

Одним из основных факторов, определяющих связь между физической активностью и психическим здоровьем, является физиологический эффект тренировок на мозг. Физическая активность способствует выработке эндорфинов и серотонина, химических веществ, которые играют важную роль в улучшении настроения и снижении уровня тревоги.

Кроме того, физические упражнения помогают улучшить когнитивные функции, такие как концентрация внимания, память и обучение. Они стимулируют рост новых нейронов и укрепляют существующие связи между ними, что способствует более эффективной работе мозга.

Физическая активность также способствует улучшению сна. Регулярные тренировки помогают снять накопившуюся усталость и напряжение, что способствует более качественному отдыху. Хороший сон, в свою очередь, снижает риск развития психических заболеваний, таких как депрессия и тревожные расстройства.

Дополнительным психологическим преимуществом физической активности является улучшение самооценки и уверенности в себе. Занятия спортом позволяют достигать физических и спортивных результатов, что в свою очередь повышает чувство собственной ценности и достижений. Это особенно важно для людей, страдающих от психических проблем, таких как депрессия или тревожные расстройства.

Рекомендации по физической активности для улучшения психического здоровья основываются на научных исследованиях. Они включают 150 минут умеренной интенсивности физической активности или 75 минут интенсивных упражнений в неделю. Регулярные занятия аэробикой, ходьба, плавание, йога или другие формы физической активности могут помочь достичь необходимого уровня активности.

В заключение, научные факты подтверждают положительное влияние физических упражнений на психическое здоровье человека. Физическая активность способна снижать уровень стресса, улучшать настроение, повышать самооценку и улучшать психологическое благополучие. Регулярные тренировки, соответствующие рекомендациям, могут быть эффективным средством профилактики и лечения психических заболеваний.

Как физические упражнения влияют на уровень стресса и тревожности

Физические упражнения имеют огромное влияние на психическое здоровье человека. Одним из основных аспектов является их способность снижать уровень стресса и тревожности.

Стресс – это неизбежная часть современной жизни. Он может возникать вследствие работы, отношений, финансовых проблем или личных трудностей. Избыточный стресс может негативно влиять на физическое и психическое здоровье, вызывая такие проявления, как бессонница, когнитивные нарушения, агрессивное поведение или депрессия.

Однако исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут значительно снизить уровень стресса.

Одна из причин, почему физическая активность помогает справиться со стрессом, связана с тем, что она отвлекает от проблем и помогает сосредоточиться на физическом действии. Кроме того, физические упражнения стимулируют работу сердца и легких, что способствует улучшению общего физического состояния, а это, в свою очередь, оказывает позитивное влияние на психическое здоровье и способность к борьбе со стрессом.

Для достижения максимального эффекта от физических упражнений в борьбе со стрессом, рекомендуется следовать некоторым простым правилам. Во-первых, выберите вид активности, который вам нравится и который вам будет комфортно выполнять. Это может быть прогулка на свежем воздухе, занятие йогой, плавание или бег. Важно найти свою индивидуальную форму физической активности, которая приносит удовольствие и не вызывает дополнительного стресса.

Во-вторых, регулярность занятий очень важна. Чтобы получить максимальную пользу для психического здоровья, необходимо заниматься физическими упражнениями как минимум 2-3 раза в неделю. Это поможет поддерживать высокий уровень фитнеса и улучшать настроение.

Наконец, следует учесть, что физическая активность не только снижает уровень стресса, но и способствует регуляции уровня тревожности. Исследования показывают, что регулярные упражнения способны улучшить самоконтроль и адаптивные механизмы организма, что значительно снижает тревожность и помогает справиться с психическими проблемами.

Физические упражнения играют важную роль в поддержании психического здоровья. Множество научных исследований показали, что регулярная физическая активность может существенно улучшить наше настроение, снизить уровень стресса, улучшить сон и повысить самооценку.

Сначала необходимо выбрать физические упражнения, которые вам нравятся. Выбор правильной физической активности является ключевым фактором для достижения оптимальных результатов. Если человеку не нравится некоторый вид тренировок, вероятнее всего, он не будет прилагать максимум усилий, и, не будет стимулировать свой мозг и тело.

Вторая рекомендация - установка реалистичных целей и постепенное увеличение интенсивности занятий спортом. Прогрессивное увеличение интенсивности и длительности физических упражнений является важным аспектом достижения оптимального эффекта на психическое здоровье.

Также стоит включить в тренировки социальный аспект. Взаимодействие с другими людьми во время физической активности может помочь улучшить психическое здоровье. Это может быть тренировка в группе, участие в командных играх или просто прогулка с друзьями или семьей. Человек будет получать не только физическую пользу, но и эмоциональную поддержку и удовлетворение от общения с единомышленниками.

Правильный режим отдыха и качественный сон являются неотъемлемой частью общего здоровья. Отдых после тренировок нужен для восстановления организма.

Физическая активность имеет много положительных эффектов на мозг и психическое здоровье, поэтому стоит постараться включить ее в свою повседневную жизнь. Не забывайте о балансе и регулярности, и ваши усилия не пройдут зря.

Для поддержания и улучшения психического здоровья рекомендуется включить в свою жизнь регулярные физические упражнения.

1. Кардиотренировки: Согласно исследованиям, упражнения на кардиомашине, бег или плавание могут снижать уровень тревожности и депрессии. Рекомендуется заниматься кардиотренировками в течение 30-60 минут, 3-5 раз в неделю, чтобы достичь наибольшего эффекта.

2. Йога и медитация: Йога и медитация широко известны своими положительными эффектами на психическое состояние. Они помогают снять стресс, улучшают сон, увеличивают чувство душевного равновесия и способствуют осознанности. Рекомендуется заниматься йогой и медитацией не менее 20-30 минут каждый день.

3. Танцы: Танцевальные упражнения предоставляют не только физическую активность, но и улучшают настроение, уменьшают уровень тревоги и депрессии. Выберите любой стиль танца, который приносит вам удовольствие, и занимайтесь им на протяжении 30-60 минут, 2-3 раза в неделю.

4. Ходьба на свежем воздухе: Прогулки на свежем воздухе помогают снять напряжение и стресс, улучшают настроение и концентрацию. Рекомендуется каждый день находить время для ходьбы в течение 30 минут или более.

5. Групповые занятия: Участие в групповых занятиях, таких как групповые тренировки или спортивные игры, помогает улучшить психическое состояние благодаря социальному взаимодействию, поддержке и мотивации. Рекомендуется участвовать в групповых занятиях 2-3 раза в неделю.

Можно заключить, что физические упражнения – это не только способ поддержания здоровья тела, но и ключ к улучшению состояния психики. Многие исследования показывают, что регулярные тренировки способствуют не только физическому, но и психологическому благополучию. Не менее важно отметить, что занятия спортом помогают справиться с эмоциональным стрессом и улучшить настроение. При регулярных физических нагрузках организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Кроме того, физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, что положительно сказывается на умственной активности и работоспособности. Не стоит забывать, что занятия спортом помогают улучшить концентрацию внимания и повысить уровень энергии. Как результат, любая физическая активность может стать отличным инструментом для поддержания физического и психического здоровья.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2004 – 208 с.
2. 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
3. Еременко, В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Том 8, № 3 (28). – С. 353–355.
4. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки. – 2010. – №12 (70). – С. 69–74.
5. Лаптев М.В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Интернаука: электронный научный журнал 2022. № 1 – С. 224-225
6. Венгерова Н.Н., Пискун О.Е., Возовиков С.А. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурнооздоровительных технологий // Ученые записки университета Лесгафта. - 2009. - №6. - С. 23-27.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003 – 480 с.
8. Соколова,Т.Б. Социальное здоровье в социологическом измерении: монография / Т.Б. Соколова. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009 –125 с.
9. Павлов, И.П. Двадцатилетний Опыт объективного изучения высшей нервной деятельности / И.П. Павлов // Полн. собр. соч. – М.: Изд-во АН СССР, 1951 – Т. 3 – Кн. 1 – С. 26