***Стрельников А. М., старший прееподаватель по элективной дисциплине физической культуре и спорту***

***Астраханский государственный архитектурно-строительный университет***

***Россия, г. Астрахань***

***Мухтаров А. В***

***Деникешив З. Ю.***

***студенты***

***1 курс, строительный факультет***

***Астраханский государственный архитектурно-строительный университет***

***Россия, г. Астрахань***

**Влияние физической активности на самочувствие человека**

Аннотация. В данной статье мы будем рассматривать влияние физической активности на самочувствие человека. 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.

Ключевые слова: физические упражнения, настроение, здоровье, физическая активность, эмоции, снижение уровня стресса.

Annotation. In this article, we will consider the impact of physical activity on a person's well-being. Due to rapid technological progress, human life has changed dramatically in recent decades, now a person spends much more time in a sitting position, which adversely affects his physical health.

Keywords: exercise, mood, health, physical activity, emotions, stress reduction.

Физическая активность - это не только занятия спортом, это более широкое понятие, чем спорт. Спорт является важным компонентом увеличения ФА, но чаще всего он может поддержать тех, кто уже достаточно активен (что само по себе тоже не плохо). Спортом занимается ограниченный круг людей. Эпидемиологические исследования показывают, занятия спортом покрывают лишь 5-15% от необходимых физических затрат населения. И это происходит, как правило, с помощью интенсивной ФА. Высокопрофессиональные спортсмены часто получают различные травмы, связанные с экстремальной физической активностью. Они регулярно тренируют свое тело, подвергая его чрезмерно интенсивным, частым и продолжительным физическим нагрузкам, не давая достаточно времени для восстановления между периодами перенапряжения.

Нет необходимости быть "элитным спортсменом" для того, чтобы получить пользу от занятий ФА. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, работа в саду, танцы.

Эмоции влияют на решения человека, его реакцию на поведение окружающих, самочувствие и эффективность деятельности. Если человек не справляется со своими переживаниями, они начинают управлять им, влиять на его действия и поведение, что может привести к нежелательным результатам.

Эмоциональное состояние представляет собой достаточно сложный психический процесс, который состоит из трех взаимосвязанных элементов:

* Физиологический компонент – представляет собой внешнее отражение того, что на данный момент происходит в организме при проявлении того или иного эмоционального состояния. Например, учащенный пульс и сердцебиение, повышение частоты дыхания и т.д.
* Психологический компонент – характеризует непосредственно переживаемые человеком эмоции. Например, грусть, гнев, радость и т.д.
* Поведенческий компонент – проявляется в виде жестикуляции, мимики, разнообразных действий (активность, заторможенность, плач, агрессия и т.д.).

Физиологический и психологический аспекты формируют внутреннее состояние эмоций человека, в то время как поведенческий аспект отражает внешние проявления. Физические нагрузки оказывают существенное и разностороннее воздействие на эмоциональное состояние человека. Это влияние может быть как позитивным, так и негативным, в зависимости от интенсивности, вида тренировок, индивидуальных особенностей человека и прочих факторов.

Физическая активность оказывает значительное влияние на самочувствие человека. Вот несколько ключевых аспектов этого влияния:

- Улучшение настроения: Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают уменьшить уровень стресса и тревожности. Люди, занимающиеся спортом, часто отмечают улучшение настроения и общее повышение уровня удовлетворенности жизнью.

- Увеличение энергии: Несмотря на то что физическая активность может казаться утомительной, она на самом деле способствует повышению уровня энергии. Регулярные тренировки улучшают кровообращение и усиливают обмен веществ, что позволяет организму лучше справляться с повседневными задачами.

- Снижение уровня стресса: Физические упражнения могут служить отличным способом снять накопившееся напряжение. Во время тренировки происходит выделение адреналина, что помогает организму адаптироваться к стрессовым ситуациям.

- Улучшение сна: Активный образ жизни часто способствует лучшему качеству сна. Физическая активность помогает быстрее засыпать и улучшает его глубину, что в свою очередь положительно сказывается на общем самочувствии.

- Физическое здоровье: Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают риск избыточного веса и заболеваний, таких как диабет и гипертония. Здоровое тело способствует улучшению самочувствия и повышению жизненного тонуса.

- Социальные связи: Занятия спортом часто включают взаимодействие с другими людьми — будь то занятия в группе, командные виды спорта или просто посещение спортзала. Это помогает формировать новые социальные связи и ощущение принадлежности.

В целом, физическая активность — важный компонент здорового образа жизни, который напрямую влияет на психическое и физическое благополучие человека.

**Использованные источники:**

1) Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. – М.: Физкультура и спорт, – 1975. – 354 с.

2) Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – №1. – С. 22–26.

3) Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 208 с.

4) Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с 5) Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №12 (70). – С. 69-73

6) Бардаханова Е. П., Дронина О. А. Влияние психологического состояния на физическое здоровье человека

7) Как спорт влияет на психику человека: влияние на психоэмоциональное состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://znaniyaetosila.ru/https://znaniyaetosila.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihikucheloveka-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie/