УДК 521.932

# Влияние спорта на психику человека.

**Михайлов Р.В.,** ст. гр. ЭНб 23-1 СК ГМИ (ГТУ), **Касаева Л.В.** к. соц. н., доц. кафедры философии и социально-гуманитарных технологий СК ГМИ (ГТУ).

ФГБОУ ВО "Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)". Россия, 362021, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Николаева, 44

*Аннотация: В статье рассмотрено влияние спорта на психику человека.*

*Данная статья раскрывает, как физическая активность не только совершенствует тело, но и существенно улучшает психическое состояние человека.*

*Ключевые слова:* *психика, физическая активность.*

*Psychological**harassment**at**school*.

Mikhailov R.V., *st. of the gr. ENb 23-1* SC GMI (GTU),Kasaeva L.V. *Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and Socio-Humanitarian Technologies* SC GMI (GTU)*.*

*Abstract: The article examines the influence of sports on the human psyche.*

*This article reveals how physical activity not only improves the body, but also significantly improves the mental state of a person.*

*Keywords:* *psyche, physical activity.*

Спорт и физическая культура всегда были неотъемлемой частью жизни человека. Ещё в древности люди придавали большое значение физической подготовке и спортивным соревнованиям. В Древней Греции, например, каждые четыре года проводились Олимпийские игры, которые привлекали участников и зрителей со всего Средиземноморья. Эти события имели не только спортивный, но и культурный характер, символизируя единство и гармонию среди народов.

В Риме спорт также занимал важное место в общественной жизни, особенно гладиаторские бои, которые собирали огромные толпы зрителей. Со временем спорт становился всё более организованным и профессиональным. В XIX веке начали создаваться национальные и международные спортивные ассоциации, разрабатывались правила и регламенты проведения соревнований. Спорт стал инструментом воспитания молодёжи, укрепления здоровья и поддержания социальной активности.

С течением времени спорт приобрёл глобальные масштабы. Стали проводиться чемпионаты мира и Олимпиады, что ещё больше подчеркнуло его значимость в современном обществе.

Помимо физических преимуществ, спорт оказывает значительное влияние на психическое состояние человека. Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья, и её влияние на работу мозга не следует недооценивать. Одним из ключевых факторов, способствующих этому, является выработка эндорфинов — гормонов радости, которые не только улучшают настроение, но и помогают снизить уровень стресса. Эти удивительные вещества действуют как естественные обезболивающие и антидепрессанты, что делает занятия спортом особенно ценными для психоэмоционального благополучия. Эндорфины повышают чувство удовлетворения и счастья, создавая тем самым гармонию между телом и разумом.

Регулярные физические нагрузки могут стать не только способом поддержания физической формы, но и мощным инструментом для улучшения психического здоровья. Кроме того, регулярная физическая нагрузка улучшает кровообращение, обеспечивая мозг необходимым количеством кислорода и питательных веществ. Это способствует повышению работоспособности и концентрации внимания, а также ускоряет процессы мышления и принятия решений.

Занятия спортом помогают бороться с депрессией и тревожными расстройствами, снижая уровень кортизола — гормона стресса. Физическая активность повышает самооценку и уверенность в себе, особенно если они сопровождаются видимыми результатами, такими как потеря веса или улучшение физической формы.

Социальные аспекты занятий спортом также играют важную роль. Участие в командных видах спорта развивает чувство принадлежности к группе, укрепляет социальные связи и повышает уровень социальной адаптации. Поддержка товарищей по команде и тренеров создаёт благоприятную атмосферу, способствующую преодолению трудностей и достижению целей.

Физическая активность положительно сказывается на когнитивных функциях, таких как память, внимание и концентрация. В рамках моего исследования, проведённого среди студентов группы Энб 23-1 и параллельных групп, я стремился выявить влияние физической активности на способности к обучению и запоминанию информации.

Для этого я собрал группу из студентов нашего факультета и предложил им принять участие в эксперименте. Эксперимент состоял из нескольких этапов. На первом этапе мы провели тестирование когнитивных способностей участников. Затем участники были разделены на две группы: одна группа начала регулярно заниматься спортом, а другая продолжила вести привычный образ жизни.

Через месяц мы снова провели тестирование когнитивных способностей обеих групп. Результаты показали, что у студентов, которые начали заниматься спортом, улучшилась способность к запоминанию информации и решению задач. Они также стали быстрее усваивать новый материал и лучше концентрироваться на задачах. Это объясняется тем, что физические упражнения стимулируют рост новых нервных клеток и укрепляют существующие нейронные связи. Таким образом, регулярные тренировки могут стать эффективным способом улучшения когнитивных функций и повышения успеваемости.

Результаты моего исследования подтвердили гипотезу о том, что физическая активность положительно влияет на когнитивные способности. Это открытие может быть полезным для студентов, которые хотят улучшить свою успеваемость и повысить эффективность обучения.

Разные виды спорта оказывают разнообразное влияние на психическое состояние человека. Например, кардиотренировки, такие как бег и плавание, известны своей способностью улучшать настроение и снижать уровень стресса. Силовые тренировки, с другой стороны, сосредоточены на развитии физической силы и выносливости. Они не только помогают улучшить физическую форму, но и способствуют повышению уверенности в себе. Видимые результаты, такие как увеличение мышечной массы и улучшение физической силы, становятся наглядным подтверждением прогресса, что положительно сказывается на самооценке.

Практики, такие как йога и медитация, также играют важную роль в поддержании психического здоровья. Они способствуют развитию самоконтроля и расслабления, что помогает снизить уровень стресса и тревоги. Эти практики улучшают концентрацию и развивают осознанность, что может быть особенно полезно для студентов, сталкивающихся с высокими требованиями в учёбе.

Прежде чем начинать регулярные спортивные тренировки, необходимо провести оценку своего текущего уровня физической подготовки и учесть личные интересы. Выбор вида физической активности должен основываться не только на конкретных спортивных целях, но также на том, какие занятия приносят вам наибольшее удовлетворение. Это может быть утренний бег, плавание в бассейне, работа с весами в тренажерном зале, практика йоги или энергичные танцевальные уроки. Ключевой момент состоит в том, чтобы выбранная деятельность вызывала у вас положительные эмоции и желание возвращаться к ней снова и снова. Если вы получаете удовольствие от процесса, это существенно повысит вашу мотивацию и поможет избежать отказа от тренировок на половине пути.

Сочетание различных видов физической активности может значительно повысить эффективность ваших тренировок. Это не только способствует комплексному развитию всех групп мышц, но и улучшает общее психическое состояние. Например, кардио-тренировки, такие как бег или велоспорт, можно сочетать с силовыми упражнениями, которые помогут укрепить мышцы. Добавление элементов йоги или медитации в вашу программу тренировок может помочь вам достичь гармонии между телом и разумом, улучшая гибкость и снижая уровень стресса.

Музыкальное сопровождение во время тренировок также играет важную роль. Оно помогает создать нужное настроение, повышает мотивацию и делает занятия более приятными. Выбор музыки зависит от ваших предпочтений и типа тренировки. Для кардио-упражнений подойдут ритмичные треки, которые поддерживают высокий темп занятий, а для йоги и медитации — более спокойные мелодии, способствующие релаксации. Правильно подобранная музыка позволяет создать благоприятный эмоциональный фон, который помогает нам справляться со стрессом и отвлекаться от повседневных забот. Она помогает настроиться на нужный лад и сосредоточиться на тренировке, что особенно важно при выполнении сложных упражнений.

Таким образом, для достижения максимальной пользы от занятий спортом важно учитывать индивидуальные особенности, выбирать приятные виды активности, поддерживать регулярность тренировок и комбинировать различные подходы. Это позволит вам не только достичь физических результатов, но и улучшить общее качество жизни, повысив уровень энергии и улучшив настроение.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому. Поэтому перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом или тренером, чтобы выбрать наиболее подходящий вид физической активности и разработать индивидуальную программу тренировок.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. - Одесса : Негоциант, 2004. - 230 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
3. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. — 3-е изд., испр. и доп. — Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. — 140 с.
4. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М. : Академия, 2000. - 288 с.
5. Психология личности / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 575 с.