

Кузьмина Полина Леонидовна, студент 2-го курса,

КубГТУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,

г. Краснодар, Российская Федерация

Федорова Наталья Петровна, ст. преподаватель кафедры «Физическое

воспитание и спорт», заместитель заведующего кафедрой по учебной работе,

КубГТУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,

г. Краснодар, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В наше время стало очень популярно вести здоровый образ жизни. Спорт, питание, режим дня – люди пришли к выводу, что все это благотворно влияет как на телесное здоровье, так и на духовное. В данной статье рассмотрена значимость физической культуры для формирования эмоционально, психологически стабильного населения с высоким уровнем сопротивляемости внешним факторам. Здесь можно отметить основные причины, по которым активность определяется как один из эффективных способов борьбы со стрессом.

Ключевые слова: здоровье, организм, благополучие, физическая активность, эмоциональная стабильность, психическое здоровье, стресс, нервная система.

Annotation: In our time it is very popular to keep a healthy lifestyle. Sport, nutrition, daily schedule – people concluded that all of it affect on both bodily and mental health salutarily. This article considers the importion of physical culture for the formation of emotionally, psychologically stable population with a high level of resistance to external factors. Here we can note the main reasons, which define

activity as one of the effective ways to combating stress,

Keywords: health, organism, well-being, physical activity, emotional stability, mental health, stress, nervous system.

В чем заключается основная ценность для человека? В юности ты скажешь, что нет ничего важнее, чем верные друзья и вечная любовь, в зрелые годы первостепенными становятся дети, карьера, материальное благополучие, и лишь в старости, подводя итоги прожитых лет, каждый осознает, что, в любом возрасте большое значение имеет именно здоровье.

Здоровье – это главный человеческий ресурс, обеспечивающий энергией для эффективного и продуктивного существования. Это внутренняя сила, одним подаренная природой, а другим, проигравшим в странной генетической лотерее, доставшаяся с трудом. Как правило, находясь в полном и крепком здравии, твой разум остается ясным, а ты – бодрым, внимательным, позитивным, мобильным. С другой же стороны, малейший физический дискомфорт: обычная простуда, зубная или головная боль – выводит из равновесия, человек теряет способность к труду, социальной активности, и обращается к врачам. Но следует учитывать, что достижение статуса «здоровый человек» не сводится лишь к лекарственному лечению, это состояние складывается из многих факторов, благодаря которым возможно сохранить резервы организма.

В.П. Загрядский под резервами организма понимает «выработанную в процессе эволюции адаптационную способность организма в целом усиливать во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя» [1]. Резервы существуют не просто так: они не допускают истощения человека, поддерживают жизнедеятельность. Важно, что для создания гармонии между организмом и окружающим миром, нужно тренировать и «питать» себя. Как это сделать? В первую очередь, следует учитывать здоровый образ жизни, оптимальную двигательную активность, правильный и сбалансированный рацион, отказ от курения и спиртного и,

конечно, психическую и эмоциональную стабильность.

Культура здоровья и заботы о себе начала формироваться еще на заре эпох, когда люди столкнулись с огромным, неизведанным и опасным миром природы. Первобытное общество, не имевшее знаний в медицине и философии, искало способы к сохранению жизни. Реальность производила жестокий естественный отбор, и наши предки были вынуждены воспитываться в сражениях, возвращать в себе силу, упорство, выносливость и стойкость посредством нагрузок. Тем самым, испытывая необходимость в высоком уровне здоровья, они заложили основу для будущего осмысления его подлинной ценности.

Сегодня идея о физическом благополучии получила, подвергшись глобальному историческому и научному анализу, максимально полное выражение и огласку. Вопрос качества жизни стал невероятно актуален, ведь в связи с развитием науки и техники, изменение претерпели как окружающая среда, так и сам человек. Начиная с проблемы загрязнения планеты, неблагоприятно сказывающейся на состоянии организма, заканчивая автоматизацией многих процессов, влияющих на образ жизни населения. Все это побудило общество заняться популяризацией спорта и физической культуры, научить подрастающее поколение ценить свое здоровье.

Но важно понимать, что здоровье не складывается только из отсутствия болезней, телесного комфорта. По определению В.П.Казначеева – это процесс развития его биологических, физиологических и психологических функций, оптимальная трудоспособность и социальная активность при наибольшей продолжительности жизни [2]. То есть человеческий организм легко сравнить со сложным механизмом, состоящим из множества деталей. Его работа достигается взаимодействием основных уровней, физического и психического, и не дает ошибок только в случае постоянного и целенаправленного контроля и налаживания.

Говоря о признаках здоровья, необходимо кратко описать каждый из них:

Телесное, или физическое здоровье - это естественное состояние,

зависящее от слаженной работы систем органов, их способности к саморегулированию и реактивности. Оно включает в себя нормальное самочувствие, отсутствие дефектов, физиологическое и генетическое развитие, способность к репродуктивности [3].

Психическое здоровье - это душевное состояние, характеризующееся степенью эмоциональной стабильности, адекватным и осознанным поведением, принятием себя. Оно влияет на саму личность, на самооценку, на «взгляды», на социальное благополучие. Внутреннее равновесие – ключ к познанию окружающего мира и общества, к самореализации, к формированию комфортной жизни.

Сегодня, по оценкам специалистов, множество людей подвергается стрессу, так как это достаточно распространённое явление. Ежедневно мы сталкиваемся с внешними раздражителями, которые вызывают защитную реакцию, и тем самым приводят к повышенному напряжению организма. В конечном итоге постоянное эмоциональное возбуждение провоцирует нарушение в протекании психологических процессов и психические расстройства. Причин для возникновения стрессовых ситуаций можно выделить огромное множество: стрессорами становятся любые конфликты, внезапные трудности, несчастья, люди. И очевидно, что, находясь в социуме, невозможно себя оградить от потрясений, поэтому следует определить методы сохранения психического здоровья.

«В здоровом теле – здоровый дух» - уверена, что вы знакомы с данным выражением. Мудрая мысль, широко используемая на многочисленных соревнованиях и олимпиадах как мотивация к действию, усилию, успеху. Данное утверждение считается истинной, следуя которой, человек достигает гармонии души и тела. Занимаясь физическим здоровьем, вы поддерживаете психическое здоровье, ведь оба понятия тесно связаны между собой. Чем выше развит один компонент, тем больше вероятность восстановить другой, поэтому далее я бы хотела отметить, как физическая культура, направленная на укрепление тела, влияет на психическое здоровье личности.

При правильной распределенной нагрузке наблюдается изменение состояния не только двигательного аппарата, но и мозга. С биологической точки зрения регулярные занятия спортом приводят к положительным движениям нервной системы, улучшаются нервные регуляции организма. Это происходит за счет такого свойства, как лабильность - способность к функционированию, совершенствованию ткани, оцениваемая скоростью протекания электрических процессов. Доказано, что спортсмены отличаются более высокой работоспособностью, стабильной реакцией на внешние раздражители, они легче приспосабливаются к новым условиям, не испытывают проблем с коммуникациями.

Спорт – это лучший антидепрессант. При активности вырабатываются дофамин и норадреналин. Гормоны отвечают за положительные эмоции человека, без них наблюдается слабость, апатия, неспособность преодолевать препятствия. Они действуют естественно и аккуратно, избавляют от боли. Достаточно небольшой пробежки или «кардио», и в кровь начнут поступать «гормоны счастья», которые дают чувство эйфории, удовлетворенности, вызывают зависимость, тем самым вырабатывая привычку стремиться к полезным вещам [3].

Любые волнения сказываются на человеке, поэтому важно найти способ переключить свое внимание, вернуть себе позитивный настрой. Так, становится очевидным то, что единственный способ расслабить ум – это спорт. Нагружая тело, концентрируясь на процессе, человек забывает о проблемах. На первый план выходят отвлеченные вещи: штанги, тренажеры, упражнения, и разум получает необходимое расслабление, предотвращающее развитие психических расстройств.

Опытным путем выяснено, что если в процессе тренировки тело работает на износ, в дело включены многие системы организма, то после физических нагрузок электрическая активность мышц снижается, наступает усталость и расслабление, начинает клонить в сон. А как известно, сон имеет лечебные свойства, так как нейтрализует токсичные вещества в мозгу, снижает

деятельность нервных импульсов.

Таким образом, отсутствие болезней еще не значит, что вы полностью здоровы. Пусть это и не столь очевидно, но забота о психике не менее важна, чем телесная. Как отмечено в тексте, физическая культура является действенным методом для сохранения психического здоровья: она придает уверенность в себе, благотворно влияет на самооценку, интеллект. Занимаясь спортом, ты воспитываешь в себе личность, развиваешь моральные качества, учишься общаться.

Библиографический список:

1. Загрядский В.П. Физиологические резервы организма и боеспособность человека // Избранные лекции по физиологии военного труда. - Л. : [б.и.], 1972. - С. 31-41.
2. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. - М., 1983.
3. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности // Студенческий научный форум. - 2017. – С. 7.