

УДК 796.011.1:616.89

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ****THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHOLOGICAL HEALTH****Шубина Ульяна Алексеевна**

студент

Социально-психологический институт  
Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

**Shubina Ulyana Alekseevna**

student

Socio-psychological institute

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

**Колесникова Наталья Владимировна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры  
Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

**Kolesnikova Natalia Vladimirovna**

senior lecturer

department of physical culture

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

**Аннотация.** Актуальность затронутой в статье проблемы объясняется потребностью в укреплении физического здоровья населения, особенно молодежи. Поскольку туризм превращается в стиль жизни современного человека, он значительно влияет на развитие экономического, социального, политического и культурного направления деятельности региона, страны. Одной из разновидностей туризма является спортивный туризм, менее развитый, но имеющий давние традиции и природные возможности. В данной статье рассмотрен вопрос развития спортивного туризма на примере Волгоградской области. Волгоградский регион выделяется большим потенциалом для организации многих видов спортивного туризма по пешеходным, водным, лыжным, велосипедным, парусным и другим маршрутам. Проведенным исследованием доказан рост доли населения, занимающимся физкультурой и спортом. Авторы делают вывод, что, при создании в регионе оптимальных условий для реализации эффективного спортивного туристского комплекса, численность граждан, участвующих в спортивном туристском движении, возрастет.

**Abstract.** Ensuring Russia's national security is the general line of the country's national policy. The article discusses the place and influence of physical culture, sports on the degree of national security in Russia. Physical culture, mass sports and sports of excellence have a rare opportunity to unite people, regardless of their views, political opinions and economic situations. The impact of physical education and sports is strategic and aims to have an impact on the health of the nation in the future. The authors address the issues of formation in the national perception of the idea of the need for physical education, mass sports, healthy lifestyle and quality of life,

*which is confirmed by indicators of average workload of Russian sports facilities and sports achievements.*

**Ключевые слова:** *физическая культура; спорт; национальная безопасность; международные спортивные мероприятия; массовый спорт; здоровье нации.*

**Keywords:** *physical culture; sport; national security; international sports events; mass sports; nation's health.*

Ценность физических упражнений для тела невозможно переоценить. Несмотря на то, что существует много точек зрения на его уместность, физические упражнения имеют множество преимуществ, которые не могут быть перевешены каким-либо другим механизмом, применяемым к человеческому телу. Это исследование воплощает анализ полезности физических упражнений для поддержания психического здоровья. Во-первых, будет предпринято отражение характеристик, которые составляют физическое упражнение, и, во-вторых, будут изложены перспективы психического здоровья по этой теме. Наконец, будет изучен анализ, связывающий преимущества физических упражнений с психическими показателями [1].

Физические упражнения – это концепция, используемая для описания любой деятельности, к которой организму разрешен доступ, она помогает поддерживать или улучшать здоровье и благополучие человека. Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе, во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Это включает в себя стратегии, которые обеспечивают жизнеспособность органов в организме, таких как сердце, легкие, мышечные и скелетные системы, почки, мозг. Преимущества огромны, потому что это взаимодействие позволяет спортсменам овладеть своими навыками, поддерживая вес тела, бодрящие и вдохновляющие действия, а также активируя железы, чтобы вызвать потоотделение. Потливость является значительным выделительным механизмом, который часто неадекватно рассматривается в современных науках из-за попыток подавить запах.

Использование антиперспирантов заставляет железы ограничивать выработку пота и саботирует экскреторный процесс. Впоследствии многие физические нарушения возникают из-за накопления токсинов. Аналитики также подтвердили, что регулярные физические упражнения значительно снижают частоту сердечных заболеваний, инсульта, откладывают старение, сердечные приступы, стимулируют эффективное функционирование иммунной системы и снижают частоту диабета 2 типа.

Психическое здоровье связано со степенью устойчивого психологического благополучия. По сути, с ненаучной точки зрения расстройство психического здоровья – это нарушения личности и дисфункция головного мозга. Если смотреть с целостной парадигмы, психическое здоровье включает в себя способность человека наслаждаться и ценить жизненные ценности. По мнению психологов, которые исследуют психическое здоровье человека, оно может охватывать достижение более низких потребностей и достижение наивысшей стадии самореализации. Таким образом, в действительности психическое здоровье может также охватывать способность адекватно справляться с трудностями и при этом оставаться психологически сбалан-

сированным.

Американская психологическая ассоциация имеет определенные руководящие принципы для интерпретации и диагностики психических расстройств. Тем не менее, ученые признали, что трудно определить, в какой степени классификации психического здоровья применимы в разных культурах и социальных средах. Основная задача этого обсуждения – анализ степени, в которой физические упражнения способствуют укреплению психического здоровья или особенностей развития личности в соответствии с адекватным психическим здоровьем. Моя теория связана с перспективой, что она способствует охране психического здоровья.

Если ожидается, что физические упражнения улучшат функции организма; предотвращать болезни и способствовать психическому и социальному благополучию, то его роль в психическом здоровье должна быть значительной. Аналитики подтвердили, что это оказывает огромное влияние на депрессию; способствует самооценке; увеличивает привлекательность тела человека, что стимулирует физическое влечение. Медицинские работники назначают физические упражнения во многих своих стратегиях укрепления здоровья. Это часто признается как чудо для ряда эмоциональных проблем. Следовательно, если психическое здоровье связано с самооценкой человека, эмоциональным равновесием, физические упражнения являются основным источником поддержания психического здоровья.

Например, факторы, ответственные за депрессию, включают низкую самооценку, ожирение, беспокойство и стресс. Исследования показывают, где вырабатываются эндорфины, когда люди занимаются физическими упражнениями. Кроме того, исследования показывают, что эта секреция инициирует ответ, известный как бегун высоко, связан с эйфорией, созданной при возникновении физической активности. Эндорфин является эффективным средством от боли при болезни и служит антидепрессантом, когда люди испытывают различную степень состояния [3].

Кроме того, Всемирная организация здравоохранения заявляет, что существует субъективное благополучие, при котором равновесие человека связано со степенью автономии; выраженная компетентность; независимость поколений выполняется и интеллектуальная самореализация достигается. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), он также охватывает интеграционный потенциал человека. Это означает связность, надлежащим образом связывающую себя с людьми, социальную и физическую среду, а также поддержание связи. В конечном счете необходимо уточнить, что существуют различные теории, подтверждающие характеристики психического здоровья.

В Канаде было проведено исследование, связанное с физической активностью и психологическим благополучием, участвовало более тысячи людей, которые в течение трех лет предоставляли достоверные данные своего физического и психического здоровья, около 82 % всех испытуемых отметили улучшение самочувствия, повышение активности и понижение психических расстройств, 9 % отметили, что в результате занятий не выявили для себя отличительных особенностей, 9 % высказались отрицательно, что было связано с высокой загруженностью на работе или семейным проблемам, а также нехваткой времени. Данное исследование стало убедительным доказательством того, что физическая активность связана с улучше-

нием психического благополучия или уменьшением симптомов психических расстройств. Однако была обнаружена защитная связь между физической активностью и шкалой эмоциональных проблем. Это говорит о том, что физическая активность может уменьшить симптомы депрессии и тревоги у человека. Будущие проекты исследований должны предусматривать повторные меры для полного изучения временной природы любых отношений. Также было проведено исследование на двух группах мужчин, одни из которых занимались физической культурой, а другие нет. Затем сравнивались их психические состояния и здоровье [2].

По таблице 1 можно увидеть, что у тех людей, которые активно занимаются физической нагрузкой, показатели, описывающие психологическое состояние здоровья, ниже.

Одновременно с этим, те, кто пренебрегал ежедневной физической активностью, часто принимают лекарственные средства, снимающие напряжение с нервной системы человека. Эти люди наиболее подвержены к социальному давлению.

Необходимо выделить, что мужчины, активно занимающиеся физическими упражнениями, значительно превосходят уровнем психического благополучия мужчин, которые не включают физические нагрузки в распорядок на день.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая активность благоприятно влияет на психическое мужское здоровье. Это нам дает понять, что спортивная культура может влиять не только на физическое состояние, здоровье, но и в целом на психическое здоровье человека.

Это перспективное направление для будущего опытного изучения вопроса о воздействии занятий физической культурой на психическое здоровье студентов как предстоящих экспертов в избранной ими профессиональной деятельности.

Теории о высвобождении других веществ указывают на то, что анандамид также является быстродействующим бегуном. Подтверждающие исследования подтвердили повышение уровня эндорфинов и анандамида в крови. Они остаются такими в течение нескольких дней после того, как упражнение было опробовано и выполнено. Важно отметить, что эти эндокринные железы отвечают за контроль веса и стабилизацию настроения, что часто влияет на психическое здоровье и в итоге повышает самооценку. Также было показано, что физические упражнения в сочетании с правильным питанием могут способствовать отличному психическому здоровью.

Существует больше исследований, подтверждающих успешное использование физических упражнений в профилактическом лечении депрессии. Аналитики говорят, что упражнения наиболее эффективны для психического здоровья, когда они выполняются в группе в тренажерном зале или на групповой прогулке. Приведенные выше исследования показывают различные точки зрения на влияние физических упражнений на психическое здоровье, что отражено в различных мнениях. Мнения по этому вопросу разнятся в зависимости от уточнения преаналитической классификации психического здоровья и физических упражнений.

Таблица показателей психологического состояния здоровья [5, с. 1]

Критерии психического здоровья	Не занимающихся физической культурой и спортом	Занимающихся физической культурой и спортом	Постоянная погрешность	Отклонение
Стресс в повседневное время	5,52 ± 0,33	6,82 ± 0,30	-2,91	≤ 0,01
Наличие психических расстройств, заболеваний	8,63 ± 0,35	8,70 ± 0,30	-0,15	≥ 0,88
Наличие стрессогенных факторов	7,26 ± 0,41	7,67 ± 0,30	-0,83	≥ 0,41
Психическое напряжение в повседневной жизни	6,59 ± 0,35	7,45 ± 0,23	-2,10	≤ 0,04
Применение медицинских успокаивающих психику препаратов	8,89 ± 0,44	9,70 ± 0,13	-1,99	≤ 0,05
Податливость реальному или воображаемому давлению группы	6,70 ± 0,46	8,30 ± 0,30	-3,01	≤ 0,01
Трата нервной энергии	6,04 ± 0,52	7,17 ± 0,31	-1,93	0,06
Уровень психического здоровья (сумма баллов по 69 показателям)	511,73 ± 9,77	475,29 ± 7,63	2,84	≤ 0,01

В то же время исследовали зависимость внутреннего состояния от долгосрочного воздействия нагрузок, которые ориентированы в основном на понижение вялости и депрессии во время длительного времени. В данном опыте приняли участие несколько групп, которые в течение 6 недель вели малоподвижный и активный образ жизни. Во второй группе наблюдалось небольшое понижение депрессивного состояния по сравнению с другой. Этот опыт проводится несколько раз со множеством других групп для того, чтобы узнать достоверный итог, испытанный экспериментом.

Следовательно, можно сделать вывод, что постоянная и неизменная физическая активность оказывает влияние в лучшую сторону психологического состояния человека. Активный образ жизни предоставляет возможность укрепить иммунную систему человека, установить режим, бороться с напряжением, проблемами со сном, дает возможность быть увереннее в себе. «Систематические тренировки вечером способствуют избавлению от стресса, накопленного за день. Наиболее важным является то, что физическая культура – предотвращение различных болезней. В случае, если человек желает находиться в гармонии с собой, необходима ежедневная физическая активность, которая превосходит лечебные препараты в пользе» [4, с. 1]

#### Литература

1. Авдиенко В. Б., Бганцева И. В., Солопов И. Н. Показатели психофизиологического статуса и степень их взаимосвязи со спортивной результативностью у юных пловцов обоих полов 15–17 лет с разным уровнем биологической зрелости // *Современные наукоемкие технологии*. 2020. № 5. С. 127-133.
2. Рютина Л. Н., Агеева Л. А. Индивидуализация занятий по физической культуре студентов с сахарным диабетом 1-го // *Современные проблемы науки и образования*. 2020. № 2. С. 1-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42918236> (дата обращения: 11.04.2022).
3. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2017. № 2-2. С. 193-197.
4. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // *Международный студенческий научный вестник*. 2021. № 2. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (дата обращения: 11.04.2022).
5. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / А.В. Еганов [и др.] // *Современные наукоемкие технологии*. 2016. № 1. С. 107-110.

### References

1. Avdienko V. B., Bgantseva I. V., Solopov I. N. Pokazateli psikhofiziologicheskogo statusa i stepen' ikh vzaimosvyazi so sportivnoy rezul'tativnost'yu u yunyx plovtsov oboikh polov 15–17 let s raznym urovnem biologicheskoy zrelosti [Indicators of psychophysiological status and the degree of their relationship with sports performance in young swimmers of both sexes aged 15-17 years with different levels of biological maturity]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2020, no. 5, pp. 127-133.
2. Ryutina L. N., Ageeva L. A. Individualizatsiya zanyatiy po fizicheskoy kul'ture studentov s sakharnym diabetom 1-go [Individualization of physical education classes for students with diabetes mellitus of the 1<sup>st</sup>]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2020, no. 2, pp. 1-8. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42918236> (accessed: 11.04.2022).
3. Meermanova I. B., Koygel'dinova Sh. S., Ibraev S. A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchikhsya v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [The state of health of students studying in higher educational institutions]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy - International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2017, no. 2-2, pp. 193-197.
4. Shergina I. P., Chugin M. A. Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na psikhicheskoe zdorov'e cheloveka [The influence of physical activity on human mental health]. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik - International Student Scientific Bulletin*, 2021, no. 2, pp. 1-5.
5. Yeganov A. V., Bykov V. S., Romanova L. A., Nikiforova S. A., Kokin V. Yu. Vliyanie zanyatiy sportom na psikhicheskoe zdorov'e muzhchin [The influence of sports on the mental health of men]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii - Modern science-intensive technologies*, 2016, no. 1, pp. 107-110. Available at: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455> (accessed: 11.04.2022).