

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, А В ЧАСТНОСТИ СПОРТА, НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Храмов Кирилл Юрьевич

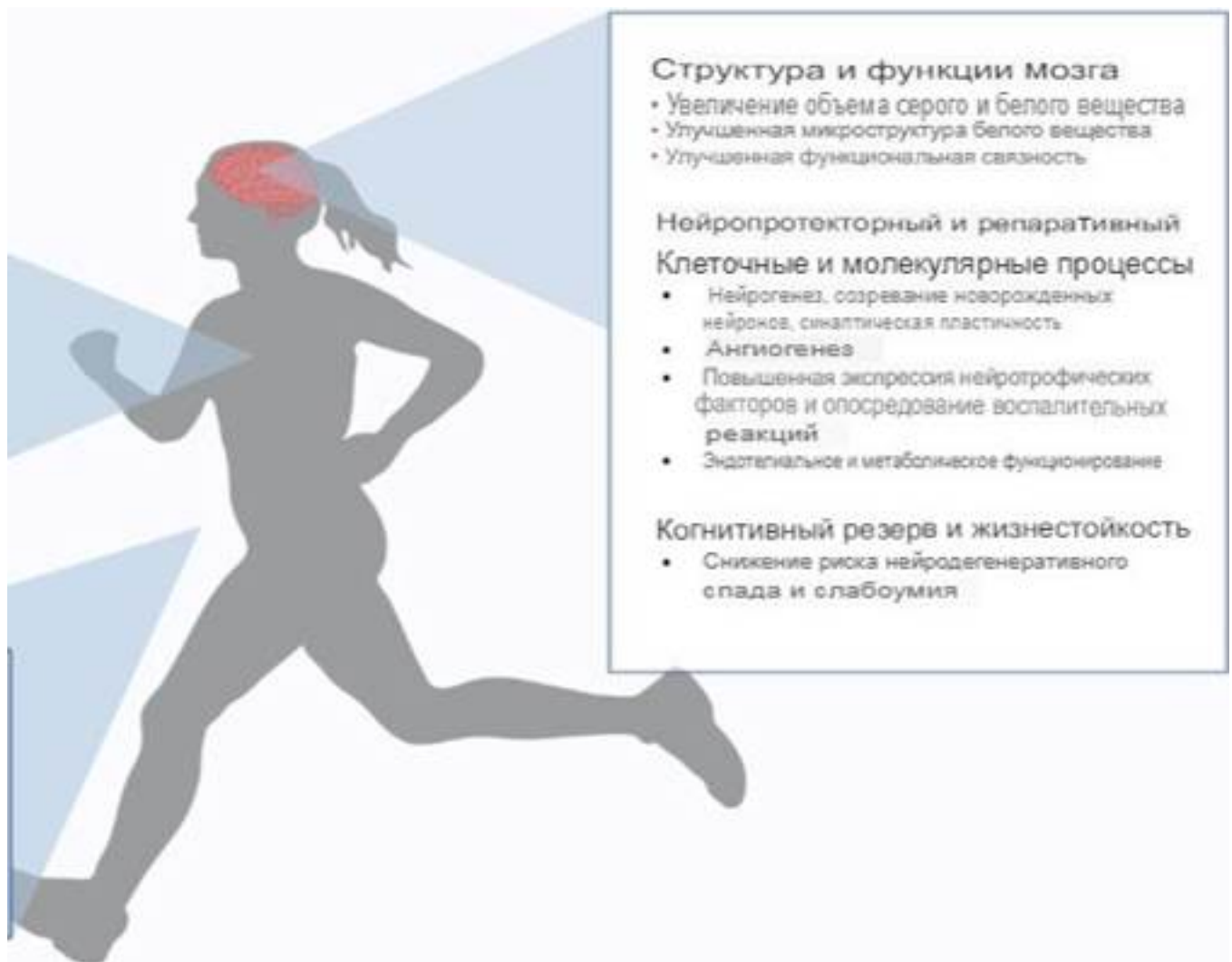
студент кафедры Информационной безопасности, Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, РФ, г. Самара

Солодилова Елена Сергеевна

преподаватель кафедры Физического воспитания Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, РФ, г. Самара

Каждому хорошо известно, что занятия спортом положительно сказываются на физическом здоровье, но многие даже не задумываются о том, какое влияние оказывается на психическое состояние человека. В этой статье мы рассмотрим научные доказательства того, что спорт может быть эффективным средством улучшения психического здоровья.

Начать стоит с того, что сами по себе занятия спортом положительно влияют на психику. Ежедневные нагрузки и упражнения способствуют развитию дисциплинированности, целеустремлённости, а также инициативности. Помимо этого, снижается агрессивность и напряженность, начинается разгрузка мыслей и общее улучшение настроения. В это время организм начинает вырабатывать эндорфины, так называемые «гормоны радости», также увеличивается приток крови, в том числе и к мозгу, что в совокупности приводит к уменьшению: стресса, агрессии и риска развития депрессии. Также можно сказать о том, что командные виды спорта способствуют развитию командных навыков, ответственности, чувства долга и помогают человеку социализироваться. Всё это, общее влияние на организм, показывающее важность физических нагрузок для каждого человека независимо от ситуации, теперь же рассмотрим конкретные исследования. Согласно исследованию, проведённому медицинским центром университета Небраски, аэробные упражнения, такие как спортивная ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и т.д. помогают в борьбе с депрессией и беспокойством. Достигается это посредством увеличенного притока крови к мозгу и влиянием на гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, что также положительно сказывается на уровне тревоги. Вызван подобный эффект опосредованной связью гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси с некоторыми областями головного мозга, к примеру, лимбическая система, контролирующая настроение и мотивацию, гиппокамп и миндалевидное тело.



Структура и функции мозга

- Увеличение объема серого и белого вещества
- Улучшенная микроструктура белого вещества
- Улучшенная функциональная связность

Нейропротекторный и репаративный

Клеточные и молекулярные процессы

- Нейрогенез, созревание новорожденных нейронов, синаптическая пластичность
- Ангиогенез
- Повышенная экспрессия нейротрофических факторов и опосредование воспалительных реакций
- Эндотелиальное и метаболическое функционирование

Когнитивный резерв и жизнестойкость

- Снижение риска нейродегенеративного спада и слабоумия

Рисунок 1. Структура и функции мозга

По другой версии благотворное влияние на психику связывают с систематикой и структурированностью спортивных программ. Регулярные упражнения помогают отвлечь внимание от проблем, изменить образ жизни в лучшую сторону и улучшить социальное взаимодействие, что может быть полезно пациентам с диагностированными психическими заболеваниями. Было установлено, что физические нагрузки, улучшают самооценку, способствуют преодолению социальной изоляции, развивают когнитивные способности. Всё это в совокупности помогает в борьбе с депрессией и

шизофренией, но также благотворно влияет на организм к примеру: улучшение сна, выносливости, настроения, снятие стресса, снижение усталости и т.д.

Другое исследование, проведенное в центральном научно-исследовательском институте пищевых технологий (медицинский колледж JSS) в Майсуре заостряет внимание на влиянии правильного питания, являющегося неотъемлемой частью спортивного образа жизни, на здоровье. Согласно исследованию, люди, страдающие самыми распространёнными психическими заболеваниями такими как: депрессия, биполярное расстройство, Обсессивно-компульсивное расстройство и шизофрения, зачастую испытывают дефицит во многих питательных веществах, а именно в минералах, витаминах, кислоте омега-3 и аминокислотах. В связи с этим, одной из практик профилактики подобных заболеваний является выписывание курса пищевых добавок, что в свою очередь показывает необходимость составления плана сбалансированного и полезного питания для поддержания психического здоровья.

Также стоит упомянуть что, физические нагрузки неразрывно связаны с циклом сна человека, здоровый сон исключительно положительно влияет на ментальное здоровье, поэтому немаловажную роль в составлении распорядка дня должен занимать здоровый и полноценный сон.

В повседневной жизни очень важно регулярно заниматься физическими нагрузками для общего улучшения состояния психики. Независимо от человека, регулярные упражнения способствуют разгрузке эмоционального напряжения и организации умственных процессов, что положительно скажется на трудоспособности человека и его продуктивности. Помимо этого, настроение индивида претерпевает неминуемый подъём, так как любой человек будет рад улучшению своего физического состояния, и соответственно неосознанно ментальное состояние начнёт приходить в лучшую форму. Нужно также понимать, что не все положительные эффекты будут иметь одинаковую продолжительность, длительность может варьироваться от относительно долгой (нескольких дней) до очень короткой (пара часов). И в этом контексте очень важным становится регулярное и систематическое повторение упражнений для долгосрочного закрепления результатов, а также постоянное совершенствование, доработка и подгонка комплекса тренировок для поддержания тонуса как в физическом, так и психологическом плане. Обобщая всё вышесказанное можно смело утверждать, что занятия спортом, положительно влияют на организм человека в целом, и на психическое здоровье в частности. Несмотря на то, что многие не ощущают на себе положительного когнитивного влияния, многочисленные исследования показывают прямую корреляцию между физическими нагрузками и ментальным здоровьем. Улучшаются: мотивация, настроение, социальные навыки, целеустремлённость и самооценка. Снижаются: стресс, усталость, нервозность. Снижается риск развития психических заболеваний. Таких как депрессия, ОКР, Биполярное расстройство и т.д. Также немаловажную роль в этом процессе играют: здоровая и сбалансированная диета, правильный сон и общее представление курса развития организма. Наше тело, это сложная система, связанная между собой, поэтому нет ничего удивительного в том, что оздоровление одних её элементов непременно приводит и к оздоровлению других.

Список литературы:

1. Андросенко В. В. Влияние физической активности на когнитивные функции мозга / В. В. Андросенко, Е. С. Солодилова. // Молодой ученый. — 2020. — 7 (297). — С. 270-271
2. Алоско М. Л. Влияние церебральной перфузии и депрессии на когнитивные способности у пожилых людей и людей с сердечной недостаточностью / М. Л. Алоско, М. Б. Спицнагель, Н. Раз. // Psychosom Med. — 2013. — 75(7). — 632-639

3. Сатьяранаяра Рао Т. С. Понимание питания, депрессии и психических заболеваний / Т. С. Сатьяранаяра Рао, М. Р. Аша, Б. Н. Рамеш, К. С. Джаганнатха Рао. // Indian journal of psychiatry. — 2008. — 50(2). — 77-82
4. Шарма А. Упражнения для психического здоровья / А. Шарма, В. Мадаан, Ф. Д. Петти. // The Primary Care Companion to the journal of clinical psychiatry. — 2006. — 8(2). —106