

УДК 796/799

Д.М. Иликеев - студент 2 курса юридического факультета
Астраханского государственного технического университета

И.А. Лакейкина – старший преподаватель кафедры
физического воспитания Астраханского государственного
технического университета

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** актуальность выбранной темы заключается в том, что в современном мире люди все чаще сталкиваются с проблемами ментального здоровья. В статье рассматривается влияние физической культуры на психологическое благополучие человека.*

***Ключевые слова:** ментальное здоровье психологическое благополучие, физическая культура.*

D.M. Ilkeev – 2en year student of the Law Faculty of
Astrakhan State Technical University

I. A. Lakeikina - Senior Lecturer, Department of Physical
Education, Astrakhan State Technical University

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

***Abstract:** the relevance of the chosen topic lies in the fact that in the modern world people are increasingly faced with mental health problems. The article examines the influence of physical culture on the psychological well-being of a person.*

***Keywords:** mental health, psychological well-being, physical culture.*

В настоящее время, когда спорт и спортивная культура становятся все более популярными, становится актуальным вопрос: как регулярная физическая активность в жизни человека влияет на его психическое здоровье. Существует множество способов повлиять на психическое состояние человека, особенно на его эмоции. Физическая культура является самым мощным регулятором человеческих эмоций, а следовательно, она также является регулятором психического психологического благополучия.

Преимущества физической активности:

1) Социализация. Многие люди находят физическую активность приятной, она может повысить уверенность в себе и помочь восстановить чувство контроля. Физическая активность также может стимулировать социальное взаимодействие, что, в свою очередь, может повысить уверенность человека.

2) Настроение. Было показано, что уровень серотонина, который влияет на настроение, повышается во время физических упражнений. Предполагается, что повышение уровня серотонина может помочь предотвратить развитие определенных физических или психических расстройств.

3) Отвлечение. Считается, что отвлечение достигается за счет того, что люди удаляются и отвлекаются от стрессовых раздражителей. Это, в свою очередь, обеспечивает улучшенные эффекты, связанные с физическими упражнениями.

4) Эндорфины. Во время физических упражнений организм вырабатывает эндорфины - природные антидепрессанты. Эндорфины заставляют человека входить в состояние эйфории, поэтому эндорфины часто называют "гормонами счастья" или "гормонами счастья". Физическая активность заставляет кислород активно поступать во все органы тела, включая мозг. Это помогает уменьшить симптомы многих психических расстройств, таких как депрессия, депрессия, стресс и бессонница.

Научные исследования. Многие научные исследования могут подтвердить тот факт, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека. Например, в одном исследовании оценивался уровень тревожности мужчин и женщин до и после 45 минут аэробных упражнений. У обоих полов сразу после тренировки было отмечено значительное снижение уровня тревожности, восстановление уровней тревожности до исходных длилось 4-6 часов. Через 24 часа средний уровень тревожности был таким же, как и до тренировки. Эти данные показывают, что регулярные ежедневные физические упражнения могут снизить уровень тревоги и предотвратить развитие хронической тревоги.

В целом, можно с уверенностью сказать, что любая физическая активность оказывает положительное влияние на физическое состояние, а также на психическое и эмоциональное состояние. Это не только способ оставаться в форме и похудеть, но и отличный способ регулировать работу мозга, улучшать умственную активность и работоспособность, а также психическое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 1 (59). - С. 31-34.

2. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 229 с.

3. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XI студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. — М.: «МЦНО». — 2014 —№ 4(11) / [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [http://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(11\).pdf](http://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(11).pdf)

REFERENCES

1. Grigoriev, V.I. Physical culture through the eyes of students / V.I. Grigoriev, D.N. Davidenko // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. - 2015. - № 1 (59). - Pp. 31-34.

2. Weinberg, R.S. Fundamentals of psychology of sports and physical culture / R.S. Weinberg, D. Gould. - Kiev: Olympic Literature, 2001. - 229 p.

3. THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE HUMAN PSYCHE // Youth Scientific Forum: Humanities: electr. sat. art. based on the materials of the XI stud. international. correspondence scientific-practical conf. - M.: "MCNO". — 2014 —№ 4(11) / [Electronic resource] - Access mode. — URL: [http://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(11\).pdf](http://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(11).pdf)