

УДК 101.1:316

Садретдинов Д. М.

студент 2 курса, группы АИС21

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Шейко. Г. А

старший преподаватель КФВ

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотация. В наше суетливое время, когда стресс и депрессия становятся все более распространенными, важность физической активности для психического здоровья становится неотъемлемой частью обсуждений. В статье показаны последние исследования, касающиеся влияния регулярной физической активности на предупреждение депрессии и обеспечение общего благополучия.

Ключевые слова. физическая активность, психическое здоровье, депрессия, стресс, тренировки, профилактика депрессии, эмоциональное состояние, социальные связи, стрессоустойчивость, качество сна, позитивные эмоции

Sadretdinov D. M.

2nd year student, AIS group 21

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Sheiko. G. A

senior lecturer of KFV

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH

Annotation. In these hectic times, when stress and depression are becoming more common, the importance of physical activity for mental health is becoming an integral part of the discussions. The article shows the latest research on the impact of regular physical activity on the prevention of depression and ensuring overall well-being.

Keywords. Physical activity, mental health, depression, stress, training, depression prevention, emotional state, social connections, stress tolerance, sleep quality, positive emotio

В современном мире, насыщенном стрессом и напряжением, поддержание гармонии между физическим и душевным здоровьем становится неотъемлемой частью общего понимания заботы о себе. Физическая активность выходит за рамки простого укрепления физической формы и становится уникальным взаимодействием, где физическое и психическое благосостояние переплетаются.

Одним из ключевых моментов этого взаимодействия является высвобождение эндорфинов, известных как "гормоны счастья". Этот процесс, вызываемый физической активностью, не только приносит ощущение эйфории, но также служит естественным антидепрессантом, создавая прочную основу для поддержания эмоциональной устойчивости в суеде современной жизни [1].

Влияние физической активности на психическое здоровье охватывает гораздо более широкий спектр. Регулярные тренировки эффективно противостоят стрессу и тревоге, снижая уровень кортизола — гормона стресса, и способствуют сохранению эмоционального равновесия.

Физическая активность также играет ключевую роль в предотвращении и лечении депрессивных состояний. Она стимулирует выработку серотонина, гормона, ответственного за поддержание позитивного настроения. Таким образом, тренировки не только борются с депрессией, но и служат мощным профилактическим средством [2].

Качественный сон, важная часть заботы о психическом здоровье, также находит поддержку в физической активности. Регулярные тренировки способствуют глубокому, восстановительному сну, что существенно влияет на повышение когнитивных функций и укрепление эмоциональной стабильности.

Разнообразие форм физической активности оказывает различное воздействие на психическое состояние. Практики, такие как йога или танцы, становятся своеобразными ритуалами, направленными на достижение гармонии тела и души. Эти уникальные практики не только способствуют формированию физической выносливости, но и обогащают внутренний мир, предоставляя пространство для внутреннего покоя и самопознания [3].

Дополнительные аспекты взаимодействия физической активности и психического здоровья включают положительное воздействие на когнитивные функции и эффективное средство релаксации в условиях современного образа жизни. Групповые тренировки способствуют формированию социальных связей, а режим питания, сочетаемый с физической активностью, улучшает как физическую форму, так и психическое состояние [4].

Медитативные аспекты некоторых видов физической активности, таких как тайцзицюань или хатха-йога, помогают достичь внутреннего покоя, уравнивания ума и эмоций.

Физическая активность в детском возрасте способствует не только формированию здорового образа жизни, но и развитию психомоторики, социальных навыков и самодисциплины [5].

В условиях пандемии и ограничений, вызванных ею, физическая активность, в том числе домашние тренировки, стала не только средством поддержания физического здоровья, но и эффективным способом поддержания психического равновесия в условиях самоизоляции.

Рекомендации для поддержания психического здоровья через физическую активность:

1. Регулярность: Выберите вид физической активности, который приносит вам удовольствие, и практикуйте его регулярно. Установите ясный график, чтобы сделать физическую активность частью вашей повседневной рутины.

2. Разнообразие: Экспериментируйте с разными формами физической активности, чтобы избежать монотонности. Это может включать в себя тренировки высокой интенсивности, йогу, плавание или даже танцы.

3. Социальные аспекты: Присоединяйтесь к групповым занятиям или спортивным командам, чтобы сочетать физическую активность с социальными взаимодействиями, что может положительно влиять на ваше психическое состояние.

4. Домашние тренировки: В условиях ограничений, связанных с пандемией, проводите домашние тренировки. Существует множество ресурсов и приложений, предлагающих разнообразные тренировки для дома.

5. Посвящение времени отдыху: Важно также уделять внимание отдыху и восстановлению после физических нагрузок. Регулярный и качественный сон играет важную роль в поддержании психического здоровья.

Таким образом, физическая активность не только поддерживает физическое здоровье, но и является основой для психического благополучия. В объединении физического и ментального мы находим ключ к гармонии с самим собой и окружающим миром, что подтверждается исследованиями и практикой [6]. В современном мире, где границы между телом и душой сливаются, регулярные тренировки открывают перед нами уникальные возможности для полноценной и удовлетворительной жизни.

Использованные источники

1. Лучший способ борьбы со стрессом - двигаться. (Источник: <https://www.medikforum.ru/news/zdorove/69385-luchshiy-sposob-borby-so-stressom-dvigatsya.html>)
2. Как физическая активность помогает бороться с депрессией. (Источник: <https://nmed.org/kak-fizicheskaja-aktivnost-pomogaet-borotsja-s-depressiej.html>)
3. Влияние физической активности на психическое здоровье. (Источник: <https://psy-online.tv/statya/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihicheskoe-zdorove>)
4. Физическая активность и социальные связи. (Источник: <https://www.hse.ru/news/216592199.html>)
5. Физическая активность в детском возрасте. (Источник: https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/deti/fizicheskaya_aktivnost_v_detskom_vozraste/)
6. Физическая активность как средство поддержания психического здоровья. (Источник: <https://psycom.ru/fizicheskaya-aktivnost-kak-sredstvo-podderzhaniya-psikhicheskogo-zdorovya>)