

Мелихов Я.П.,
старший преподаватель кафедры
«физическая культура»
ОрГМУ
Россия, г. Оренбург

СПОРТ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Аннотация: Большинство современных людей предпочитают вести малоподвижный или сидячий образ жизни. Это негативно может сказаться не только на их физическом, но и моральном состоянии. Мышцы такого человека становятся очень дряблыми, угасает жизненный тонус и падает настроение, увеличивается аппетит, и даже возникает депрессия. Однако не все потеряно у таких людей, следует просто заставить себя заниматься спортом. Но как спорт влияет на настроение?

Ключевые слова: спорт, настроение, стресс, гормон радости, сон, энергия, креативность, личность, работоспособность, психическое состояние человека.

Annotation: Most modern people prefer to lead a sedentary or sedentary lifestyle. This can have a negative impact not only on their physical, but also their moral state. But how does sport affect your mood?.

Key words: sport, mood, stress, hormone of joy, sleep, energy, creativity, personality, performance, mental state of a person.

Занятия спортом обычно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако ученые заметили, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, системная направленность, интенсивность и длительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства организма.

Определенные упражнения обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность. При занятии спортом происходит стимулирование кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Физические упражнения постепенно снимают нервное напряжение, в связи с чем, мы испытываем радость.

Но в чем конкретно причины такого позитивного влияния спорта?

Упражнения вызывают прилив гормонов счастья

Люди — довольно противоречивые существа. Чтобы почувствовать себя хорошо, нам сперва требуется доза стресса. Когда ты начинаешь тренировку, твой организм испытывая стресс от нагрузок, выделяет белок под названием нейротрофический фактор мозга. Это заставляет мозг выделять больше эндорфинов (гормонов радости), чтобы компенсировать ущерб. Вот почему ты и ощущаешь прилив счастья после тренировки. Эндорфины призваны минимизировать боль, но побочный их эффект — состояние эйфории. А вкупе с повышенной выработкой дофамина и серотонина, гормонов, которые отвечают за передачу сигналов от нейрона к нейрону, эффект достигается довольно быстро.

После физической нагрузки ты спишь крепче

Нехватка сна повышает риск множества заболеваний, от ожирения до рака. Чтобы повысить качество сна, в дневное время нужно выкладываться по полной. Так тренировки после полудня поднимают температуру тела, которая вновь снижается примерно к тому времени, когда тебе пора на боковую, выступая дополнительным сигналом для мозга о том, что пришло время сна.

Физкультура заряжает энергией

Чем больше энергии ты тратишь, тем больше получаешь. Физическая нагрузка обогащает ткани твоего организма кислородом и питательными элементами, что повышает твой уровень энергии. Неспроста зарядка так называется: делая упражнения, ты заряжаешься.

Посещения спортзала укрепляют самооценку

Недоволен своей формой? В спортзале с тобой произойдет чудесное превращение, как в физиологическом, так и в психологическом смысле. Выброс эндорфинов, сопутствующий физическим упражнениям, преобразует ход твоих мыслей: даже если ты не станешь атлетом, твое отношение к собственному телу изменится в лучшую сторону.

Спорт повышает продуктивность работы

Не вылезает из офиса? Спорт поможет и с этим, у тех, кто проводит больше времени в спортзале, повышается уровень креативности. Короче говоря, тренировка позволяет тебе уложить в сутки больше достижений. Кроме того, как обнаружили ученые из Университета Сент-Лео, занимающиеся спортом люди более эффективно управляют своим временем: они более продуктивны в офисе и, что самое главное, более счастливы в жизни.

Учитывая всё вышесказанное, мы можем смело утверждать, что занятия физическими упражнениями не только повышают функциональные возможности организма, уровень физической подготовленности человека, но помогают и в развитии психических свойств личности, и в формировании социально значимых качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.- 2010. - 43 - с.
2. Ильина Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. - СПб., 2009. – 352 с
3. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 229-с.
4. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. Сборник статей. Ставропольский государственный университет.2008.-50-с.