

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Н.В. Черепкова, И.А. Хлюстова

Ставропольский государственный университет

Kostin072008@yandex.ru

Занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Это, кроме всего прочего, повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение, и возникает очень важное ощущение собственного здоровья. Вследствие этого вы испытываете радость: у вас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Древние римляне называли это чувство эйфорией (физическая и душевная удовлетворенность). Ощущение это не субъективно – его можно доказать биохимическим путем. Гормон, «ответственный» за хорошее настроение и самочувствие, – бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%.

Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная (хотя и более высокая). Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Ученые пришли к заключению, что многоплановые тренировки увеличивают продолжительность жизни. В течение 10 лет в геронтологической лаборатории проводилось обследование 16 тысяч мужчин в возрасте от 35 до 71 года. Согласно его результатам, среди занимающихся спортом смертность на одну треть (ниже, чем у мужчин того же возраста, никогда не занимавшихся спортом).

Во время занятий спортом человек вынужден многократно реагировать на резкие смены ситуации. И это тоже оказывает благоприятное воздействие на организм, поскольку тренирует адаптационные механизмы. В случае снижения приспособляемости к новым жизненным ситуациям такая тренировка станет для вас надежной защитой от стрессов. Кроме того, занятия спортом способствуют устранению некоторых недомоганий: нарушение сна, головные боли и головокружения, депрессия и т. п.

Многие исследователи считают, что занятия спортом – надежная защита против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации». К таким факторам относятся гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие.

Конечно же физкультура и спорт – не панацея от всех болезней. И если у вас создается такое представление, то оно неверно. Здоровому человеку они предоставляют возможность постоянно развивать в себе активное творческое начало, всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий.

Двигательная активность – источник жизненной силы. Более двухсот лет назад великий французский просветитель Жан-Жак Руссо сказал: «Чем слабее тело, тем больше оно приказывает, чем оно сильнее, тем послушнее». Радость регулярных занятий спортом, радость движений станет, источником радости жизни.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и пси-

хически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Академик Н.М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.