

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА



THE INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE ON MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL STATE OF A PERSON

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Холодная Лариса Александровна

Кубанский институт социэкономии и права –
филиал Академии труда и социальных отношений
xolodnaya70@bk.ru

Полянский Роман Иванович

студент группы 21-КБ-ИВ1,
Институт компьютерных систем
и информационной безопасности;
Кубанский государственный технологический университет
thekrys@vk.com

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека. Автор приводит данные научных исследований, которые свидетельствуют о том, что физическая активность может быть эффективным средством для снижения уровня стресса и тревоги, улучшения настроения, повышения самооценки, улучшения когнитивных функций, а также для повышения качества сна. Автор также дает рекомендации по выбору оптимального вида и режима физической активности для людей с разным уровнем подготовки и состоянием здоровья.

Ключевые слова: физические упражнения, психическое здоровье, физическая культура, спорт, эмоциональное состояние, стресс, тревога, самооценка, когнитивные функции, сон.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Xolodnaya Larisa Aleksandrovna

Kuban Institute of Socio-Economics
and Law – branch of the Academy
of Labor and Social Relations
xolodnaya70@bk.ru

Polyanskiy Roman Ivanovich

Student of group 21-KB-IV1,
Institute of Computer Systems
and Information Security;
Kuban State Technological University
thekrys@vk.ru

Annotation. This article examines the impact of regular physical exercise on mental health and emotional well-being. The author presents data from scientific research that shows that physical activity can be an effective way to reduce stress and anxiety, improve mood, increase self-esteem, improve cognitive function, and improve sleep quality. The author also provides recommendations for choosing the optimal type and mode of physical activity for people with different levels of fitness and health.

Keywords: physical exercise, mental health, physical culture, sports, emotional state, stress, anxiety, self-esteem, cognitive functions, sleep.

Оснoвание темы:

В современном мире, где стресс и напряжение стали неотъемлемой частью жизни, забота о психическом здоровье становится крайне важной. Регулярная физическая активность выделяется как доступный и эффективный метод улучшения психоэмоционального состояния.

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на психику человека:

- Снижение стресса и тревоги: во время физических упражнений организм вырабатывает эндорфины, которые обладают успокаивающим эффектом [2]. Они помогают избавиться от гормонов стресса, таких как кортизол, что приводит к улучшению настроения и убрать чувство тревоги;
- Улучшение настроения: физическая активность стимулирует выработку нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, которые напрямую связаны с хорошим настроением;
- Повышение самооценки: регулярные упражнения помогают человеку чувствовать себя более уверенным в себе. Достижение целей в спорте и улучшение физической формы позитивно влияют на самооценку [5];

- Улучшение когнитивных функций: физическая активность улучшает кровоток в головном мозге, что положительно влияет на память, концентрацию внимания;
- Повышение качества сна: физические упражнения помогают заснуть быстрее и спать крепче. Улучшение качества сна в свою очередь позитивно влияет на психическое здоровье [3].

Важно выбрать вид физической активности, который вам нравится и которым вы будете заниматься регулярно. Это может быть:

- Спорт: бег, плавание, велоспорт, танцы, футбол, волейбол и другие виды спорта;
- Физические упражнения дома: зарядка, йога, пилатес;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Занятия в тренажерном зале.

Как начать заниматься спортом:

- Начните с малого: не ставьте перед собой сразу слишком амбициозные цели. Начните с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность [7];
- Найдите то, что вам нравится: экспериментируйте с разными видами спорта, пока не найдете то, что приносит удовольствие;
- Занимайтесь спортом регулярно: для достижения устойчивого эффекта важно заниматься спортом регулярно, не менее 3–5 раз в неделю;
- Ставьте перед собой цели: ставьте перед собой достижимые цели и отмечайте свои достижения. Это поможет сохранить мотивацию [1].

Основной целью данного исследования является демонстрация и научное обоснование влияния регулярных физических упражнений на улучшение психического здоровья и эмоционального состояния человека.

Методы исследования:

В исследовании используются такие методы сбора данных как анализ научной литературы, анкетирование, интервью, сравнительный анализ, моделирование.

Ожидаемые результаты:

Повышение осведомленности о благоприятном влиянии физических упражнений на психическое здоровье, формировании устойчивой мотивации к регулярным занятиям спортом, улучшении психического и эмоционального состояния людей.

Регулярные физические упражнения – это не просто способ поддерживать тело в форме, но и мощный инструмент для улучшения психического здоровья и эмоционального состояния.

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 260–265.
2. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
3. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
4. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Н. Еременко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126–130.
5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
6. Безгласная А.Д. Роль ведения ЗОЖ в жизни студента / А.Д. Безгласная, К.М. Потницкая, В.Н. Еременко // Педагогика, психология, языкознание: социально-культурные парадигмы: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 35–37.
7. Питкин В.А. Проблемы состояния здоровья современной молодежи / В.А. Питкин, Д.П. Муратов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
8. Питкин В.А. Физическая культура – основа жизни / В.А. Питкин, А.О. Данько // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 4. – С. 352–354.

9. Питкин В.А. Здоровый человек надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.

References

1. Pitkin V.A. The influence of physical culture on human mental health // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 260–265.
2. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
3. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.
4. Fitness programs in the system of physical education classes at the university / V.N. Eremenko [et al.] // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5(195). – P. 126–130.
5. Increasing motivation for physical education among students / V.N. Eremenko [et al.] // Contemporary educational research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
6. Bezglasnaya A.D. The role of maintaining a healthy lifestyle in a student's life / A.D. Bezglasnaya, K.M. Potitskaya, V.N. Eremenko // Pedagogy, psychology, linguistics: Socio-cultural paradigms: materials of the IX All-Russian scientific and practical conference. – Ryazan, 2023. – P. 35–37.
7. Pitkin V.A. Health problems of modern youth / V.A. Pitkin, D.P. Muratov // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
8. Pitkin V.A. Physical culture is the basis of life / V.A. Pitkin, A.O. Danko // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2021. – № 4. – P. 352–354.
9. Pitkin V.A. Healthy person, reliable future Science / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.