

УДК 159.942.2:796.01.28.4

Шеховцова К. В.¹, Маруфенко В.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. БАД-313 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Люди звикли до того, що фізична активність необхідна для підтримки фізичного здоров'я, але вона також впливає на наш емоційний стан. Це не

означає, що вправи допоможуть при серйозних психологічних проблемах, але вони можуть допомогти відновлювати пошкоджену психіку та підвищити рівень оптимізму та життєвого задоволення. Особливо це стосується сьогодення, коли у нашій країні йде війна. Люди більшу частину свого часу перебувають у стресі через різні фактори. У таких умовах фізична активність може стати важливим засобом підтримки психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Спорт відіграє важливу роль у впливі на наше фізичне та психічне здоров'я. Через напружений робочий чи навчальний день, ситуацію у країні та буденні проблеми ми можемо накопичувати стрес, і важливо мати можливість розслабитися та відновити свої сили. Навіть якщо спочатку здається, що найпростіше - просто сісти на диван і відпочити, насправді фізичні вправи можуть бути набагато кориснішими. Люди надають перевагу вправам під час відпочинку, тому що це допомагає заспокоїти думки, зміцнює м'язи та загальною покращує стан самопочуття.

Фізичні вправи призводять до вивільнення серотоніну, дофаміну та норадреналіну. Це носії, які вивільняють почуття щастя, підвищують готовність працювати та створюють відчуття винагороди. Тому спорт піднімає наш настрій, покращує розумову працездатність і зменшує наше сприйняття болю [1].

Відчуття радості під час фізичної активності та покращення настрою – це лише дві з багатьох переваг, які спорт може принести для нашого ментального здоров'я. Необхідно тільки почати і тоді ви зможете відчути на собі наступні переваги.

По-перше, зниження тривожності та стресу. При занятті будь-якою фізичною активністю тіло вивільняє ендорфіни, завдяки яким ми добре справляємось з болем та відчуваємо себе наповненими енергією. Якщо кожен день виконувати вправи до 30 хвилин ми будемо почувати себе добре та спокійно протягом деякого часу після тренування.

По-друге, покращення самосприйняття. Підвищити впевненість, покращити самооцінку та самоповагу нам теж допоможе спорт. Ми відчуваємо себе краще у своєму тілі та наші рухи перестають бути скованими завдяки регулярній фізичній активності. Спортивні люди більш енергійні та краще виконують свою роботу, що приводить до підвищення самооцінки та відчуття гордості за себе.

По-третє, завдяки спорту ми можемо розвивати наші соціальні навички. Дослідники з Австралії виявили, що жінки, які грають у теніс і нетбол у клубках, мають краще психічне здоров'я, ніж ті, хто займається фізичними вправами наодинці, наприклад, гуляє або займається в тренажерному залі [2]. Являючись частиною спортивного колективу ми маємо можливість спілкуватись, обмінюватись думками та просто весело, а головне корисно проводити

час. Ми прокачуємо навички будувати нові відносини та взаємодії з соціумом.

Фізична активність також допомагає розвинути увагу та концентрацію. Вона зміцнює зв'язок між розумом і тілом, покращує емоційну стабільність.

Загалом, будь-які фізичні вправи можуть допомогти нам покращити свій настрій та чудово завершити день. Наприклад, біг або швидка ходьба. Багатьом з нас в сучасному світі важко знайти час для відпочинку та зняття стресу. Але, здавалося б, саме тоді, коли все складається не так, як хотілося б, вправи на витривалість можуть стати нашим найкращим способом відшукати внутрішній спокій.

Також можна займатись йогою, регулярна практика допомагає підвищити увагу до своїх емоцій і почуттів. Людини стають краще розуміти та керувати своїми емоціями у повсякденному житті. Йога також розслабляє м'язи та зменшує напругу в тілі. Крім того, певні пози в йозі допомагають стимулювати нервову систему, збільшують енергію та покращують настрій і самопочуття.

Отже, першим кроком необхідно обрати вид спорту, який буде вам близьким. З часом ви можете змінювати активність та навіть долучати до неї своїх друзів чи знайомих. Адже спорт корисний для всіх, займаючись спортом ми не лише підтримуємо загальне здоров'я, але також зменшуємо тривожність, підвищуємо самооцінку, розвиваємо витривалість та турбуємось про наше благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Sport & mental health: Positive & negative effects. Likeminded | Mentale Gesundheit von Mitarbeitenden verbessern. URL: <https://www.likeminded.care/resources/sport-and-mental-health#:~:text=It%20is%20clear%20that%20exercise, reduces%20our%20perception%20of%20pain> (date of access: 19.03.2024).

2. Benefits of Sports for Mental Health. WebMD. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health> (date of access: 19.03.2024).

3. The Psychological Power of Endurance Sports. Strava | Stories. URL: <https://stories.strava.com/articles/the-psychological-power-of-endurance-sports> (date of access: 19.03.2024).