

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ. КАК ТРЕНИРОВКИ ПОМОГАЮТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ДЕПРЕССИЕЙ

Козлова Е.А.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,

Санкт-Петербург, Россия,

E-mail: katyushka.danger24@gmail.com

Аннотация: Занятия спортом приносят не только физическую пользу, но и оказывают глубокое положительное влияние на психику человека. Психологические аспекты спортивной активности важны для понимания, почему регулярные тренировки улучшают качество жизни и помогают справляться с различными эмоциональными и когнитивными проблемами.

Ключевые слова: спорт, стресс, занятия физической подготовкой, тренировки, здоровье, дисциплина.

Kozlova E.A.

Psychological aspects of sports. How training helps to deal with stress, anxiety and depression

Abstract: Sports activities not only provide physical benefits, but also have a profound positive impact on the human psyche. Understanding the psychological aspects of sports activity is crucial for comprehending why regular exercise improves quality of life and helps individuals cope with various emotional and cognitive challenges

Key words: sports, stress, physical training, exercises, health, discipline

Занятия спортом оказывают значительное влияние не только на физическое здоровье, но и на психоэмоциональное состояние человека. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов – естественных «гормонов счастья», которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Физическая активность помогает уменьшить симптомы тревожности и депрессии, улучшая качество сна и общую эмоциональную устойчивость. Кроме того, спорт развивает дисциплину и уверенность в себе, что положительно влияет на психику. Таким образом, спортивные занятия представляют собой эффективный инструмент борьбы со стрессовыми и эмоциональными расстройствами, способствуя гармоничному развитию личности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ литературы: исследование существующих психологических и медицинских публикаций позволяет понять основные теоретические подходы и ранее полученные результаты по связи спорта и психического здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Улучшение настроения и снижение стресса

Занятия спортом оказывают мощное положительное влияние на настроение и помогают справляться со стрессом благодаря некоторым ключевым механизмам:

1. Выработка эндорфинов

При физической активности в мозге увеличивается выработка эндорфинов – натуральных «гормонов счастья». Они вызывают чувство радости и эмоционального подъёма, снижая восприятие боли и дискомфорта.

2. Уменьшение уровня кортизола

Регулярные тренировки способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, который при повышенных значениях вызывает тревогу и усталость. Физическая нагрузка помогает «сжигать» излишки кортизола, уменьшая стрессовое напряжение.

3. Активизация парасимпатической нервной системы

Занятия спортом стимулируют работу парасимпатической нервной системы, отвечающей за расслабление и восстановление организма. Это способствует снижению артериального давления и частоты сердечных сокращений – физиологических признаков стресса.

4. Снижение уровня тревожности и улучшение сна

Регулярные упражнения уменьшают симптомы тревожности и депрессии, способствуют нормализации сна, что положительно влияет на эмоциональное состояние и общую стрессоустойчивость.

5. Психологический эффект достижения целей

Чувство прогресса и успеха в спорте укрепляет самооценку и уверенность, что дополнительно снижает стресс и помогает сохранять позитивный настрой.

Спорт действует как естественный антидепрессант и антистрессовый фактор, улучшая настроение и эмоциональное равновесие.

Повышение самооценки и уверенности в себе

Регулярные тренировки способствуют достижению поставленных целей, что формирует чувство собственной значимости и уверенности.

Человек ощущает контроль над своим телом и жизнью, что положительно сказывается на общем психоэмоциональном состоянии.

Как занятия спортом повышают самооценку и уверенность в себе? Регулярные тренировки позволяют ставить реальные цели и достигать их. Каждый успех – будь то улучшение результатов, освоение нового упражнения или увеличение выносливости – укрепляет чувство собственной эффективности и уверенность в своих силах. Постоянство и преодоление трудностей в спорте развивают самодисциплину. Умение преодолевать внутренние барьеры и выходить из зоны комфорта повышает самооценку и учит справляться с проблемами в других сферах жизни. Занятия спортом ведут к улучшению физической формы, повышению энергии и внешней привлекательности, что положительно сказывается на восприятии себя и увеличивает уверенность в общении с людьми. Спортивные занятия часто включают участие в командах или клубах, где формируются новые социальные связи. Чувство принадлежности и поддержка со стороны других вдохновляют и поддерживают уверенность. Повышение уровня эндорфинов и снижение кортизола создают внутреннее чувство удовлетворённости и спокойствия, что помогает легче воспринимать жизненные вызовы и не сомневаться в себе.[1]

Мы можем выделить 5 основных аспектов для высокой самооценки и уверенности в себе:

1. Достижение целей и прогресс
2. Формирование дисциплины и силы воли
3. Улучшение физического состояния и внешнего вида
4. Социальная поддержка и новые знакомства
5. Психологическое воздействие гормонов

Формирование дисциплины и стрессоустойчивости

Развитие дисциплины через регулярность: спорт требует систематических тренировок, соблюдения режима и правильного питания. Это прививает умение планировать своё время, ставить цели и придерживаться их, даже когда отсутствует мотивация. Постепенно формируется привычка дисциплинированных действий, которая переходит и на другие сферы жизни.

Умение работать с трудностями: во время тренировок и соревнований спортсмен сталкивается с усталостью, болью и неудачами. Преодоление этих испытаний учит контролировать эмоции и не сдаваться, укрепляя внутреннюю силу и выносливость.

Психологическая адаптация к стрессу: физическая активность способствует выработке эндорфинов и снижению уровня кортизола – гор-

мона стресса. Регулярные нагрузки улучшают работу нервной системы, способствуют лучшему восстановлению и помогают сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Учёт и корректировка ошибок: спорт учит анализировать свои действия и корректировать их для достижения лучших результатов. Этот навык переносится в жизнь, помогая эффективно справляться с проблемами и стрессами.

Социальное взаимодействие и поддержка

Групповые занятия спортом создают условия для общения и формирования социальных связей. Это снижает чувство одиночества и повышает уровень социальной поддержки, что критично для психологического здоровья.

Как занятия спортом помогают социальному взаимодействию и поддержке?

1. Развитие коммуникационных навыков

Спортивные занятия часто предполагают командную работу, что способствует улучшению навыков общения, умению слушать и выражать свои мысли. Люди учатся строить диалог и принимать совместные решения.

2. Укрепление чувства принадлежности

В спортзалах, командах и группах по интересам формируется сообщество, где люди чувствуют поддержку и понимание, что снижает чувство одиночества и способствует психологическому комфорту.

3. Развитие доверия и взаимопомощи

В процессе совместных тренировок формируются доверительные отношения, люди учатся помогать друг другу, поддерживать в сложных ситуациях, что укрепляет социальные связи.

4. Снижение уровня стресса и улучшение настроения

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает эмоциональное состояние. Позитивный настрой облегчает установление и поддержание социальных контактов.

5. Формирование новых контактов и расширение круга общения

Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях дает возможность познакомиться с разными людьми, расширить социальные связи и получить поддержку вне привычного окружения.[2]

Улучшение когнитивных функций

Физическая активность стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге, улучшает память, внимание и скорость мышления. Это

связано с укреплением нейронных связей и ростом новых нервных клеток.

Чем физическая подготовка помогает улучшить когнитивные функции?

1. Улучшение памяти и внимательности

Физическая активность стимулирует кровообращение в мозге, облегчая поступление кислорода и питательных веществ. Это способствует улучшению работы гиппокампа – области, ответственной за формирование и сохранение памяти.

2. Повышение концентрации и скорости обработки информации

Регулярные тренировки помогают улучшить внимание, способность быстро переключаться между задачами и ускоряют мышление благодаря активации нейронных связей.

3. Стимуляция нейрогенеза и пластичности мозга

Занятия спортом способствуют выработке нейротрофических факторов, которые стимулируют рост новых нейронов и улучшение синаптической пластичности, что важно для адаптации и обучения.

4. Снижение риска когнитивных нарушений

Физическая активность помогает замедлить возрастные изменения мозга, снижая риск развития деменции и других нейродегенеративных заболеваний.

5. Улучшение настроения и снижение стресса

Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов и снижают уровень кортизола – гормона стресса. Хорошее эмоциональное состояние положительно влияет на когнитивные функции и мотивацию к обучению.

Занятия спортом – это эффективный способ не только поддерживать тело в форме, но и укреплять психику, улучшать эмоциональное состояние и развивать важные личностные качества. Регулярная физическая активность должна стать частью образа жизни для сохранения психологического баланса и гармонии.[3]

ВЫВОД

Регулярные физические тренировки оказывают мощное положительное влияние на психическое здоровье. Спорт способствует выработке эндорфинов – «гормонов счастья», которые улучшают настроение и уменьшают болевые ощущения. Занятия спортом способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, а также улучшают качество сна, что критично для восстановления психики.

Физическая активность усиливает когнитивные функции, повышает самооценку и чувство контроля над жизнью, что помогает эффективно справляться с тревожностью и депрессивными состояниями. Спортивные занятия часто включают социальное взаимодействие, что также поддерживает эмоциональное равновесие и снижает чувство изоляции.

Спорт является естественным и доступным средством профилактики и борьбы со стрессом, тревогой и депрессией, способствуя комплексному улучшению качества жизни и психического благополучия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. – 136 с.
2. Левин П.В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры. – 2019. – С. 209-213.
3. Максимова Е.Н. Физическая активность и психическое состояние человека // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2019. – № 4. – С. 73- 76.

REFERENCES

1. Aghajanyan N.A., Batotsyrenova T.E., Sushkova L.T. Student health: stress, adaptation, sport. Vladimir: Publishing House of the All-Russian State University, 2004. 136 p.
2. Levin P.V. Influence of physical culture on the psychological state of a person // Modern trends in the development of education: competencies, technologies, and personnel. – 2019. – Pp. 209-213.
3. Maksimova E.N. Physical activity and mental state of a person // Physical culture, sport, tourism: problems and prospects. – 2019. – No. 4. – Pp. 73-76.