

2. Визитей, Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.

3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. – № 1. – С. 14-15.

4. Паначев, В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы всероссийской научно-практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011 г. – Волгоград, 2011. – С. 28-32.

5. Чесебиева, С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 2. – С.8-12.

6. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. – М., 1990.

*Н.С. Экземлярский, М.Д. Кудрявцев,  
В.А. Кузьмин*

#### **ВОЗДЕЙСТВИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

Каждый человек, вне зависимости от возраста, задается вопросом сохранения и укрепления своего здоровья, поддержания своего физического и эмоционального состояния. В средствах массовой информации нам предлагают различные лекарства и методики, уверяя, что они будут эффективны, но, как правило, они оказывают минимальное воздействие или вовсе не имеют эффекта. Поэтому при написании данной статьи необходимо найти ответ на следующие вопросы: «Почему многие люди более охотно идут на различные терапии, чем на ежедневные тренировки?»; «Быть может простые занятия физической культурой будут намного полезнее для организма?»

В первую очередь хотелось бы сказать о проблеме заинтересованности. Есть множество факторов, которые могут повлиять на выбор человека, такие как: лень, недостаток времени, депрессия, болезни. Причин может быть много, вплоть до неприятия социального окружения при спортивных занятиях. Следует также отметить, что спорт давно стал коммерческим предприятием, поэтому его, наравне

с лекарствами и методиками, активно рекламируют СМИ, говоря о его чудодейственных свойствах. При этом человек не воспринимает эту информацию как полезную.

Во-вторых, многим знакома боль, возникающая в мышцах, а также одышка и головные боли, что тоже пугает взрослых людей, начинающих заниматься спортом. У тех же, кого в детстве отдавали в спортивные секции, и кто занимается спортом по сей день, отмечается эмоциональная устойчивость, целеустремленность, физическое здоровье, а физические упражнения помогают сосредоточиться. Так возможно ли обычному человеку, начавшему регулярно заниматься, достичь таких успехов в «настройке» своего тела?

Работа ученых дает определенные результаты для ответов на эти вопросы. Так, в одном из исследований о влиянии физических нагрузок на депрессию [3] мужчины от 30 до 40 лет, разделенные на несколько групп, принимали участие в различных шестинедельных программах физических нагрузок. Например, они занимались плаванием, бегом и ездили на велосипеде. Их результаты сравнивали с контрольной группой испытуемых, которые в течение шести недель вели сидячий образ жизни и мало двигались. Стоит добавить, что ранее никто из данных людей не занимался регулярными тренировками. Участники эксперимента из первых групп, в отличие от представителей контрольной группы, смогли ощутимо улучшить свои физические результаты. Кроме того, тем испытуемым из первых групп, у которых перед началом эксперимента была выявлена депрессия, после нескольких недель активных занятий спортом удалось значительно снизить ее уровень, или даже совсем избавиться от нее. Эти результаты совпадают с результатами нескольких других исследований, которые показали, что физические нагрузки способствуют понижению уровня депрессии у людей, страдающих от ее клинических признаков. [4]

В другом необычном исследовании испытуемых, страдающих депрессией, разделили на 3 группы: в первой группе испытуемые занимались бегом, во второй группе с участниками эксперимента проводилась психотерапия на протяжении определенного времени, а в третьей группе испытуемые участвовали в сеансах психотерапии без ограничения времени. Каждый представитель первой группы в отдельности посещал врача, который использовал бег 3 раза в неделю по 45 минут как лекарство. Испытуемые из двух других групп также встречались с терапевтом индивидуально (во второй группе сеансы психотерапии длились по 10 минут). Спустя десять недель у участников эксперимента из первой группы выявили ощутимое уменьшение

депрессивного состояния, в отличие от тех, кто участвовал в сеансах психотерапии. [5]

Сейчас все знают, что регулярные занятия спортом оказывают положительное воздействие на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует уменьшению лишних килограммов, приводит в норму пульс и давление, а также является главным условием выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Физические упражнения позволяют костям, связкам и мышцам стать более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание помогают мозгу лучше насыщаться кровью и кислородом, что не может не сказаться на общем самочувствии человека. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Также повышается способность человека сосредотачиваться на одном деле. В результате постоянных занятий человек чувствует себя счастливым: у него ничего не болит, не чувствуется недомоганий или слабости, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Человек на самом деле может изменить себя благодаря постоянным физическим нагрузкам. Даже любительские тренировки способны повлиять на эмоциональное состояние, характер и личность. Занимаясь спортом, человек учится преодолевать как физические, так и психологические слабости. Например, боксер постепенно избавляется от страха перед ударами, а акробат перестает бояться упасть с высоты. Кроме того, спорт развивает быстроту принятия решений. Это можно легко заметить в любых командных играх, а также в тренировках в экстремальных условиях. Стоит отметить, что совместные занятия спортом помогают избавиться от чрезмерной застенчивости и учат быстро ориентироваться в ситуации общения. В результате повышается самооценка, и человек начинает чувствовать себя гораздо лучше и спокойнее.

Все знают, что физическая нагрузка оказывает влияние на биохимические процессы организма: увеличивается скорость метаболизма, изменяются особенности гормональной сферы. Именно поэтому после тренировки можно почувствовать приятную усталость и умиротворение, а тяжелые, мрачные мысли исчезают.

Всегда важно выбрать вид спорта по своим персональным данным, а кроме того важно научиться понимать, что лучше для себя в данный момент, но не все люди это умеют, например, дети. Родителям необходимо проделать сложную работу по выявлению главных черт характера ребенка и его предрасположенности к определенному

виду деятельности. Например, если гиперактивного и чересчур агрессивного ребенка в раннем возрасте заставить заниматься каратэ, это может негативно повлиять на его эмоциональное и психическое состояние. Казалось бы, удары помогут ему выплеснуть накопившуюся лишнюю энергию и стать спокойнее. Но дело в том, что у ребенка до 7-9 лет еще не до конца сформированы центры, отвечающие за управление эмоциями. Иногда резкие удары руками и ногами лишь провоцируют агрессию и активность, а не успокаивают ребенка, и из-за этого он не может потратить энергию так, чтобы это было полезно для развития. Поэтому важно правильно выбрать секцию для ребенка. Здесь необходимо учитывать не только состояние здоровья, но и психологические особенности.

Статистика показывает, что мужчины более охотно занимаются спортом, чем женщины, у них сильнее развит дух соперничества, они более устойчивы к стрессу. Мужчины смотрят художественные и документальные фильмы о спорте, читают книги о знаменитых спортсменах. Для женщин большую значимость имеют передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации. [2, с. 43]

Чтобы человек чувствовал себя комфортно и уверенно во время выполнения физических упражнений, необходимо выяснить, способствует ли достижению его цели внешняя мотивация (например, желание поставить спортивный рекорд) или же внутренняя мотивация (например, самореализация в процессе занятий спортом). Стремления, связанные с внешней мотивацией, обычно оказывают негативное воздействие на комфортное состояние человека, потому что спортивная деятельность в последнее время стала практически полностью профессиональной. Поэтому так важно, чтобы человек сам мог подобрать программу физических упражнений согласно своему состоянию здоровья и предпочтениям, ведь тренировки должны, в первую очередь, приносить удовольствие. Если упражнения будут проходить на улице, это будет стимулом выйти из дома. Положительное влияние оказывают ходьба и упражнения, которые выполняются в течение получаса 2-3 раза в неделю, а командные занятия спортом, в свою очередь, улучшают социальные навыки. Воздействие становится более заметным, если человек занимается по выбранной им программе более четырех месяцев.

Среди всех аэробных физических нагрузок, которые благотворно влияют на психическое здоровье, бег является самым популярным. Для бега не нужна покупка специального дорогостоящего оборудования, им легко заниматься людям в любом возрасте и его можно ис-

пользовать как дополнение к традиционным методам психотерапии. Одно из исследований на эту тему показало, что использование бега для лечения депрессии оказалось в 4 раза дешевле и эффективнее, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт в разумных пределах являются лучшим естественным лекарством от депрессии, проблем со сном, низкой самооценкой, проблем с лишним весом и многими другими неприятностями, которые мучают современных людей. Очень важно создать благоприятные условия для занятий, чтобы они приносили психологическое удовлетворение и воздействовали на здоровье человека.

### **Библиографический список**

1. Аруцев, М.А. Институт спорта в системе формирования ценностных ориентаций молодежи (социологический анализ) / М.А. Аруцев, В.А. Винник, В.С. Козлова. – Мн.: ЧУП «Квадрат-Пресс», 2005.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., 2010.
3. Отчет ученых Griest, Klein, Eischens, Faris на тему: «Влияние физических нагрузок на состояние депрессии», 1978 год.
4. Отчет ученых Morgan, Roberts, Brand, Feinerman на тему: «Влияние физических нагрузок на состояние депрессии», 1970 год.
5. Отчет ученых North, McCullagh, Tran на тему: «Влияние физических нагрузок на состояние депрессии», 1990 год.

*Н.А. Юманов, А.Н. Савчук, В.А. Кузьмин  
В.В. Денискин, В.Ф. Гайкович*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Многочисленными наблюдениями установлено, что здоровье и продолжительность жизни до некоторой степени наследственны. Можно сказать, что в наследовании здоровья участвуют два фактора: отсутствие наследственного предрасположения к заболеванию, ведущему к смерти, и менее определенная величина – «жизненность», выражаемая работоспособностью и долголетием.

Долголетие человека предположительно связывают с наследованием «общего здоровья», т.е. качеством, также плохо поддающимся количественному учету, как и «жизненность». Точно установить значение наследственности для продолжительности жизни человека