



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.012

**СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
MEANS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY BY MEANS OF
PHYSICAL CULTURE

Бакешин Константин Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (192241, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., д.52, лит. А., тел. 8 (812) 706-12-19, ORCID: <https://spbta.customs.gov.ru/bakeshin@bk.ru>)

Махова Софья Артёмовна, студентка, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, (192241, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., д.52, лит. А., тел. 8 (812) 706-12-19, ORCID: <https://spbta.customs.gov.ru/maxova30@bk.ru>)

Bakeshin Konstantin P., Senior Lecturer at the Department of Physical Training, V.B. Bobkov St. Petersburg Branch of the Russian Customs Academy (192241, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52, lit. A., tel. 8 (812) 706-12-19, ORCID: <https://spbta.customs.gov.ru/bakeshin@bk.ru>)

Makhova Sofya A., student, St. Petersburg-St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov, (192241, St. Petersburg, Sofiyskaya

str., 52, lit. A., tel. 8 (812) 706-12-19, ORCID: <https://spbrta.customs.gov.ru/>,
maxova30@bk.ru)

Аннотация. Данная статья посвящена взаимосвязи спортивных тренировок и психологического состояния человека. Так, авторы, изучая исследовательскую базу, приходят к выводу о том, что даже минимальная и нерегулярная физическая нагрузка помогают восстановить эмоциональный фон, предотвратить психологические расстройства и уменьшить риск рецидивов.

Принципиальная авторская позиция заключается в необходимости использовать занятия спортом в качестве психологического восстановления психики человека. В силу того, что физические нагрузки стимулируют мозг на создание новых нейронов, что, в свою очередь, является профилактикой здоровья мозга и стимуляцией когнитивных функций. Таким образом, занятия спортом улучшают психологическое здоровье, стимулируя гормоны и предотвращая патологии.

Annotation. This article is devoted to the relationship between sports training and psychological state of a person. Thus, the authors, examining the regulatory framework, come to the conclusion that even minimal and irregular physical activity helps to restore the emotional background, prevent psychological disorders and reduce the risk of relapses.

The authors' principle position is that exercise stimulates the brain to create new neurons, which in turn is a prevention of brain health and stimulation of cognitive functions. Thus, exercise improves psychological health by stimulating hormones and preventing pathologies.

Ключевые слова: физические нагрузки, спорт, здоровье, психологическое восстановление, когнитивные функции, мозг.

Keywords: physical activity, sport, health, psychological recovery, cognitive function, brain.

Доказательная база положительного влияния спортивных упражнений на психику человека позволяет говорить о том, что спорт стал одним из основных рекомендательных элементов в процессе восстановления психико-психологического здоровья человека. Неумолимое место занимает психологический компонент в здоровье человека в целом.[1] Поэтому восстановление и нормализация психологического здоровья посредством физических занятий сегодня играет важнейшую роль в науке и практики. Учёные пришли к тезису, что физическая нагрузка помогает человеку преодолеть не только стресс и тревогу, но и такие тяжелые психические заболевания, как депрессия.

В современную эпоху, человек находится в постоянном давлении со стороны внешних факторов, которые приводят к тревоге, стрессу и даже шизофрении, – об этом заявляет современная нейропсихиатрия. Ровна, как физическая нагрузка способствует восстановлению стабильного эмоционального фона, так и наоборот отсутствия в жизни человека базовых занятий спортом приводят к психологическим расстройствам. Чаще всего для преодоления устойчивого психологического напряжения человек прибегает к дыхательным практикам, йоге, а также ходьбе. Многие специалисты отдают предпочтение медитациям. Однако физические упражнения схожи с медитацией. Ряд исследований, показал, что эффект от медитаций и физических нагрузок равносителен, среди них снижение тревожности и выработка серотонина.

Занятия спортом не только помогают восстановить психологическое здоровье, но и улучшить его, ведь спорт стимулирует гормоны дофамина, окситоцина, эндорфина, серотонина и других.

Так, например, исследования в Рио-да-Жанейро показали, что занятия на велотренажёре увеличивают уровень тестостерона на 40%, который, в свою очередь, регулирует выработку дофамина. Такой благоприятный гормональный фон служит профилактикой для психосоматических патологий, а также является методом для лечения шизофрении. [2]

Занятия спортом являются ключевым компонентом в профилактике здоровья мозга, развитию когнитивных функций, а также снижению риска возникновения депрессии.

Таким образом, средствами психологического восстановления являются методы и стратегии, которые помогают справиться с проблемами психологического здоровья, а также способствующие их преодолению. На сегодняшний день учёные выделяют достаточно обширный набор спортивных инструментов, направленный на вывод человека из состояния психического заболевания.

Путем спортивных нагрузок можно снизить уровень стресса и напряженности, улучшить эмоциональное состояние, восстановить затраченную нервную энергию, что приведёт к ускорению процессов восстановления всей нервной системе и других органов. Физические нагрузки помогают справиться не только с уже случившимся стрессом, но и способствуют развитию качеств, помогающих справиться со стрессом в дальнейшем.

Недавнее исследование, проведённое в университете Гарварда и Массачусетской больницы, показало соотношение между занятиями бегом и развитием психико-психологических расстройств. Так, 15-минутный бег трусцой способен сократить риск развития депрессии на 26%. Помимо того, что физические нагрузки способствуют облегчению протекания болезни, также спорт приводит к снижению риска повторного эпизода депрессии.

Однако стоит отметить необходимые факторы для получения высокого результата. К ним относятся: мотивация, желание и дисциплина. Некоторые врачи считают, что стремление к спортивным занятиям вызывают именно парные или групповые тренировки. Командные виды спорта способствуют ощущению общности и принадлежности. Взаимодействие с товарищами по команде, тренерам и противникам может предоставить возможности для социальной связи.[3]

Учёные не пришли к единому мнению о том, какие именно физические упражнения наиболее эффективные в восстановление психологического состояния. Тем не менее, ряд специалистов отдают предпочтения аэробным упражнениям и йоге, по их мнению, именно данные виды спорта наиболее благоприятно влияют на когнитивный уровень.

Проведенные мировые исследования дают возможность сделать выводы и по другим видам спортивных упражнений. Так, в 2015 году одно из исследований показало, что занятия гимнастикой, фитнесом и водной аэробикой в течение 10 недель по 60 минут привело к улучшению показателей в области оперативной вербальной и зрительной памяти, а также умственной деятельности.

На сегодняшний день актуальным остаётся вопрос лечения психических расстройств нефармакологическими методами. По данным «Интерфакс» по состоянию на 2023 год численность людей, страдающих психическими расстройствами, составляет 970 миллионов человек. Около 2/3 людей не достигают полной ремиссии. Физические нагрузки стали естественным антидепрессантом, о чём свидетельствуют более трёх десятков клинических исследований. По данным исследований следует, что занятия спортом «имеет антидепрессивный эффект среднего размера, сопоставимый с фармакотерапией и психотерапией». [4] Самое главное, в отличие от антидепрессантов (в привычном понимании) физическая нагрузка отличается отсутствием побочных эффектов, а также оказывает положительно влияние на всё здоровье человека. Физические нагрузки выделяют нейротрофины и нейромедиаторы, которые участвуют в регуляции всех систем организма, в том числе мозга. Научно доказано, что занятия спортом стимулируют мозг на создание новых нейронов из стволовых клеток.

Стоит отметить, что даже однократные, но интенсивные тренировки снижают в организме гормон стресса. Так, по данным журнала неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, во время 30-минутной аэробной нагрузки уровень кортизола активнее снижается у лиц, ведущих сидячий образ жизни.

Так, можно выделить две ступени психологического восстановления посредством занятий спортом. К первому относится разовое повышение настроения, прилив энергии и общее ощущение благополучия. Ко второму относятся регулярные тренировки, которые приводят к улучшению эмоциональной устойчивости, снижают уровень агрессии и помогают справляться с негативными эмоциями.

Физические упражнения производят психологический эффект на человека. Во время занятий спортом он находится в состоянии отвлечения от когнитивно-искажённых мыслей и тревоги. Даже получает позитивные эмоции, вызванные собственной эффективностью. После физической тренировки не только улучшается настроение (вызванное повышением дофамина), но и снижение руминации, вместе с тем нормализуется социальное взаимодействие и концентрация внимания. [5]

Говоря о положительном психологическом влиянии спортивных тренировок, то, несомненно, стоит упомянуть о повышении самооценки человека и уверенности в себе. П посредством результата непрерывных тренировок меняется восприятие собственного тела, тем самым повышается самооценка. Адекватная самооценка необходима для психического функционирования человека. В детском возрасте адекватная самооценка также формируется занятиями спортом, конкретно – достижением поставленных целей.

Итак, очевидно, что спорт способствует психологическому восстановлению человека. Во время тренировок задействованы все области мозга, а также в определённых отделах мозга происходит нарастание клеток. Также можно отметить значение сна. Показательная цепочка благоприятного влияния спорта выглядит следующим образом. Регулярная физическая активность способствует здоровому сну. Физические упражнения помогают регулировать циркадный ритм тела, облегчая заснуть и заснуть. В свою очередь, сон играет важную роль в поддержании эмоционального равновесия и снижении уровня стресса, тревожности и депрессии. Занятия физкультурой

создают безопасное пространство для выражения своих эмоций, например, агрессии. Так, кардио-тренировки уменьшают уровень гнева и восстанавливают эмоциональный контроль. Продолжительные занятия спортом учат человека вне спорта преодолевать негативные эмоции, выстраивая стратегии саморегуляции. Следует извлечь вывод о том, что необходимо продвигать идею спорта, как компонента, имеющего решающее значение в психологическом здоровье. Как следствие психологические здоровые люди меньше подвержены девиантному поведению. В свою очередь, это ведёт к более безопасному и гармоничному обществу.

Литература

1. [1] Семенов А.В., Бакешин К.П., Дудус А.Н. Современные фитнес - программы и дыхательные практики в поддержании умственной работоспособности будущих специалистов таможенной службы // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 37-39.;
2. [2] Романов, А. Р. Возможность лечения когнитивных расстройств, в частности шизофрении, с помощью различных видов физической активности // Молодой ученый. — 2022. — № 10 (405). — С. 119-124.;
3. [3] Демеш В.П., Бакешин К.П., Дудус А.Н. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии) // Учёные записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. № 4 (84). С. 112-115.;
4. [4] Гульятеева В.В., Зинченко М.И., Урюмцев Д.Ю., Кривошеков С.Г., Афтанас Л.И. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 2019. — 119(7) — С. 112-119.;
5. [5] Бакешин К.П. Наглядно-образное моделирование как метод обучения студентов двигательным спортивным навыкам // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 49-51.

References

1. [1] Semenov A.V., Bakeshin K.P., Dudus A.N. Modern fitness programs and breathing practices in maintaining mental performance of future customs service specialists // Theory and practice of physical culture. 2022. № 4. С. 37-39.;
2. [2] Romanov, A. R. The possibility of treating cognitive disorders, in particular schizophrenia, with the help of various types of physical activity // Young Scientist. — 2022. — № 10 (405). — Pp. 119-124.;
3. [3] Demesh V.P., Bakeshin K.P., Dudus A.N. Research of methods of physical training of students (on the example of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy) // Scientific notes of the St. Petersburg V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy. 2022. № 4 (84). pp. 112-115.;
4. [4] Gulyaeva V.V., Zinchenko M.I., Uryumtsev D.Yu., Krivoshchekov S.G., Aftanas L.I. Physical activity in the treatment of depression. Physiological mechanisms // Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov. — 2019. — 119(7) — pp. 112-119.;
5. [5] Bakeshin K.P. Visual-figurative modeling as a method of teaching students motor sports skills // Theory and practice of physical culture. 2020. № 12. С. 49-51.

© Бакешин К.П., Махова С.А., 2024 Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №5/2024

Для цитирования: Бакешин К.П., Махова С.А. СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Научный сетевой журнал «СтолЫпинский вестник» №5/2024