

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СПОРТ

(Куряньська В. М., студентка 3-го курсу
та науковий керівник — Грєєва В. І.)
ОНПУ, м. Одеса, Україна

В двадцять першому столітті люди розділилися на два типи: — ті, які не підтримують ідею фізичної культури; — ті, які вважають спорт основою свого життя. Стає все більше і більше людей, які закликають інших не займатися своїм фізичним вихованням, а навпаки приймати своє тіло таким, яке воно є. Багато науковців займалися цим питанням і досліджували вплив занять спортом на психіку людини. Науці відомо, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на психіку людей різного віку, дозволяють досягти психологічного благополуччя. Більшість людей вважають втому від фізичної активності приємною. Це не ілюзія: рівень тривожності після заняття дійсно знижується і залишається зниженим до шести годин. Також знімає нервово-м'язову напругу і покращує сон [2, с. 56].

Як показали дослідження, будь-які навантаження, що розвивають гнучкість, силу або витривалість підходять для позбавлення тривоги та напруги. При цьому необхідно стежити за інтенсивністю занять. Вона повинна складати 70% від максимальної частоти серцевих скорочень. Менша або більша інтенсивність була визнана малоефективною в боротьбі з тривогою [3].

Кожна людина хоча б раз в своєму житті стикалася з таким явищем, як депресія. На прикладі важких випадків депресії було доведено, що поєднання психотерапії з регулярними тренуваннями дає кращий результат. Важливу роль в цьому відіграють заняття спортом. Перевагу варто віддати аеробним навантаженням — бігу, ходьбі, плаванню, велосипеду. Багато людей вважають, що спорт допомагає вийти зі стану стресу саме через те, що це дає можливість перестати концентрувати свою увагу на проблемах і допомагає відволіктися на заняття. А деякі дотримуються ендорфінової теорії. При заняттях спортом в кров виділяються ендорфіни — природні антидепресанти. Настрій поліпшується природним чином. Науці відомо стан ейфорії від бігу. Цей стан описується як легкість, задоволення, відсутність болю і дискомфорту, почуття звільненості і злиття з природою. Було виявлено, що тренування з обтяженням сприяють поліпшенню пам'яті у літніх людей. Вони можуть призупинити розвиток нейродегенеративних захворювань, таких, як хвороба Альцгеймера. Випробовувані тренувалися протягом півроку, і результати їх тестів покращилися [3]. Регулярні заняття спортом, особливо командними видами, розвивають гнучкість і глибину мислення. Під час гри в команді людина знаходиться в процесі творчого пошуку спортивної тактики, найчастіше змушена приймати моментальні рішення. Все це, стимулює розумову діяльність.

У людей, які працюють в сфері обслуговування періодично може з'являтися відчуття професійного вигорання. Це насамперед важлива проблема, адже робітники починають почувати себе некомпетентними. За результатами досліджень, заняття спортом ліквідують професійне вигорання і знижують

ймовірність його виникнення. Причому півроку регулярних тренувань працюють краще, ніж півроку психотерапії.

Джосеф Аддісон казав: « З допомогою фізичних вправ і стриманості більшість людей може обійтись без медицини» [1 ,с. 1]. Постійні фізичні заняття дійсно допомагають помітно продовжити життя, і ті, хто переступив столітній рубіж, тому підтвердження. Більшість з них з юності займалися спортом і зберегли цю звичку до глибокої старості: так, наприклад, Жанна Кальман каталася на велосипеді і займалася фехтуванням до 100 років.

Фізична культура дійсно позитивно впливає на розвиток особистості. Але завжди важливо пам'ятати, що фізична активність не повинна бути самокатуванням. В такому разі, спорт буде тільки шкодити. Адже між психічним почуттям та заняттями спортом повинна бути гармонія.

ЛІТЕРАТУРА:

1. J. G. (Джей Джи) Довідник цікавих фактів та корисних знань / 2019 — с.1 [Електрон. ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://dovidka.biz.ua/tsitati-ta-aforizmi-pro-sport-ukrayinskoyu/>
2. Хел Елрод «Магія ранку» / 2017. — с. 56.
3. Анастасія Паньєвська / Спорт проти депресії: як фізичні навантаження допомагають зберегти здорову психіку [Електрон.ресурс]. 2017. Режим доступу до ресурсу : <https://lady.tut.by/news/body/546120.html>