

УДК 796.01:159.923.2

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Казакова Д. В.¹, студ., Шиян О. В.², канд. фіз. вих., доц.,
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»
Українського державного університету науки і технологій
¹ dkazakova39@gmail.com, ² shiyana.olga@pdaba.edu.ua

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою завжди були не тільки способом підтримання фізичного здоров'я, але й чинником впливу на психоемоційний стан людини. По-перше, фізичні вправи сприяють виробленню гормонів, що відповідають за покращення емоційного самопочуття та зниження рівня стресу в організмі. По-друге, фізична активність впливає на психічну стійкість, підвищуючи рівень самосвідомості та самовпевненості. По-третє, за наявності фізичної активності, може зникнути безсоння та значно покращитись якість сну. Загалом, включення фізичних вправ у щоденну рутину може суттєво покращити психоемоційний стан людини, сприяючи покращенню загального самопочуття.

Мета: дослідити вплив занять фізичною культурою на психоемоційний стан людини, а також можливість покращити психоемоційний стан людини за допомогою фізичних вправ.

Результати досліджень. Заняття фізкультурою чинять цілющий вплив на психіку та активізуючи кровообіг та більш глибоке дихання, сприяють кращому забезпеченню мозку кров'ю і киснем, а також підвищують здатність людини зосередитися. Рухи поступово знімають нервову напругу, наслідок цього ми відчуваємо радість: у нас нічого не болить, немає ніяких нездужань, всі органи функціонують у фізіологічних умовах, що викликає почуття радості та, своєю чергою, створює гарний настрій [3].

Гормон, що «відповідає» за гарний настрій і самопочуття, називається бета-ендорфін. Було встановлено, що після бігу рівень цього гормону в крові значно підвищується: через 10 хвилин – на 42 %, а через 20 хвилин – вже на 110 %.

Тривале фізичне навантаження, спрямоване на розвиток витривалості, підвищує рівень вмісту бета-ендорфіну більшою мірою, ніж короткочасне. Бета-ендорфін має сильну ейфоричну дію, яка сприяє виходу з депресії та набуттю душевної рівноваги.

М. О. Мамон (2021) досліджуючи проблематику дійшла до висновку, що фізичні вправи можуть ефективно полегшити тривалу депресію [1].

У дослідженні В. В. Подгорної, (проводилося впродовж 12 тижнів, брали участь дорослі з діабетом та депресією, які займалися фізичною активністю та когнітивно-поведінковою терапією), після завершення вправ терапії, учасники, які виконували фізичні вправи, продемонстрували зміни як щодо зменшення депресії, так і в інших показниках [2].

Не зважаючи на те, що основна роль у становленні здоров'я належить способу життя, значний вплив має навколишнє середовище, спадковість та медицина. Дослідження В. В. Підгорної показують, що здорова людина має високу здатність протистояти негативним факторам [2].

Життєдіяльність студентів, на жаль, часто характеризуються безладною організацією, що впливає на їхній режим дня. Неправильне харчування, недостатній сон, відсутність рухової активності та інші аспекти негативно впливають на їхнє здоров'я та емоційний стан. Також, стрес та розлади, пов'язані з навчанням, викликають функціональні та нервово-психічні проблеми.

Дослідження ролі фізичних вправ у зменшенні тривоги проведене М. О. Мамон вказує на їхню ефективність у покращенні реакцій нервової системи на стресові ситуації. Також, статистичні дані, отримані в дослідженні М. О. Мамон підтверджують позитивний вплив фізично активного способу життя на загальний рівень тривоги [1].

Отже, результати цих досліджень підтверджують, що фізична активність має велике значення для підтримання здоров'я та психічного добробуту, особливо в умовах стресу та інтенсивного навчання.

Висновки.

1. Враховуючи невідповідний фізичний та психоемоційний стан більшості студентів, процес навчання для них розглядається як джерело стресу.

2. Ключовим завданням закладів вищої освіти є поліпшення адаптації студентів до навчального середовища, оскільки негативний вплив навантаження може погіршувати їхні академічну успішність.

3. Фізичний розвиток людини тісно пов'язаний із її здоров'ям та є постійним процесом формування та зміни морфофункціональних властивостей людського організму.

4. Регулярна фізична активність вважається ефективним засобом покращення фізичного та психоемоційного стану студентів та позитивно впливає на зниження тривоги і підвищення настрою, що може сприяти подоланню негативних психологічних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мамон М. О., Почерніна М. Г. Вплив фізичної активності на психіку людини при проявах тривоги та депресії. *Сучасні досягнення фізичного виховання : матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячена Дню працівників освіти* (19 жовтня 2021 року, м. Харків). Харків, 2021. С. 47–49.

2. Подгорна В. В., Кокотєєва С., Бочков П. М. Залежність психоемоційного стану студентів у період адаптації до навчання в закладі вищої освіти від рівня фізичної підготовленості. *Olympicus*. 2023. № 3. С. 138–144.

3. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. 2017. С. 92.