

УДК 678

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Иваненко Н.О., студент гр. СТД-2201-О, 2 курс

Научный руководитель: Безбородова Т.А., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта

Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС в г. Новосибирск  
г. Новосибирск

В современном мире проблемы психического здоровья становятся все более распространенными и значимыми. Стрессы, депрессия, тревога и другие формы психических расстройств оказывают негативное воздействие на миллионы людей по всему миру, влияя на их общее благополучие и качество жизни.

Физическая активность давно известна как одно из лучших средств улучшения физического здоровья человека, однако, не всем известно, что занятия спортом способствуют улучшению и психического благополучия. Введение физической культуры в повседневную жизнь может оказать положительное влияние на эмоциональное здоровье человека, а также стать эффективным способом борьбы с психическими расстройствами.

В настоящее время психические расстройства затрагивают значительную часть населения Земли. В соответствии с отчетом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в 2017 году, более 450 миллионов человек страдали от различных форм психических расстройств, что составляло около 7% общего мирового населения. К 2019 году эта цифра выросла до 970 млн человек — каждый восьмой человек в мире имел психическое расстройство. В настоящее время по данным ВОЗ уже каждый четвертый человек страдает от психических нарушений [1]. Эти цифры свидетельствуют о глобальной проблеме, затрагивающей миллионы людей во всех странах, и подчеркивают значимость борьбы с этими расстройствами и обеспечения психического благополучия населения.

Психические расстройства могут иметь множество причин, и часто они связаны с комплексным взаимодействием различных факторов. Тяжелые жизненные обстоятельства, стресс, финансовые трудности, проблемы на работе и в семье, конфликты и другие множественные повседневные нагрузки способствуют развитию психических расстройств. Однако не все осведомлены, что риск развития психических нарушений тесно связан с отсутствием физической активности.

Рассмотрим некоторые положительные аспекты ведения регулярной физической активности.

Во-первых, физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, так называемых "гормонов радости", а также повышает уровень серотонина, который оказывает благоприятное воздействие на настроение. Таким образом, отсутствие физической активности может привести к снижению уровня этих нейромедиаторов, что часто ассоциируется с депрессией и тревожностью [2].

Во-вторых, спортивная нагрузка улучшает качество сна, а отсутствие регулярного физического движения может привести к бессоннице и нарушениям сна. Недостаток сна может значительно ухудшить психическое состояние, приводя к ухудшению настроения, раздражительности и проблемам с концентрацией.

В-третьих, физическая активность является естественным способом снижения стресса и тревоги. Она способствует выведению накопившегося адреналина и снижению уровня стрессовых гормонов в организме, тогда как отсутствие физической нагрузки может увеличить уровень стресса и тревожности.

Кроме этого, регулярная физическая активность помогает повысить самооценку и уверенность в себе благодаря укреплению физического состояния и достижению целей. Отсутствие активности, напротив, может привести к ухудшению самооценки, чувству недостаточности и утрате интереса к окружающему миру [3].

В целом, регулярная физическая активность имеет ключевое значение для поддержания психического здоровья. Ее отсутствие может вызвать негативные последствия для эмоционального состояния, психического благополучия и общего качества жизни.

Кроме эффективной профилактики психических расстройств, физическую культуру рассматривают как рабочий способ борьбы с ними. Исследования, проведенные на сегодняшний день, показали, что физические упражнения могут действовать как тип терапии при депрессии от легкой до умеренной степени так же эффективно, как антидепрессанты, но без побочных эффектов. Для достижения положительных результатов рекомендуется выбирать виды физической активности, которые вызывают удовольствие, и постепенно включать их в повседневную жизнь. Как правило, ходьба, занятия йогой, плавание, бег и групповые фитнес-занятия являются наиболее популярными формами физической активности, способствующими улучшению психического состояния. Регулярная физическая активность в сочетании с другими методами, такими как консультирование психолога или психотерапевта, усиливает совокупный эффект в борьбе с депрессией и другими психическими расстройствами [3].

Таким образом, в свете всевозрастающей проблемы психического здоровья среди населения и значительного влияния депрессии, тревоги и стресса на общее благополучие, внедрение физической активности в повседневную жизнь является отличным способом поддержания ментального благополучия и профилактики развития психических расстройств. Результаты анализа достоверных исследований показали, что физическая культура и

регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на психическое состояние человека.

Исследование подтверждает, что физическая культура играет ключевую роль в содействии психическому здоровью, и подчеркивает важность ее включения в повседневную жизнь для улучшения качества жизни каждого человека. Развитие программ и инициатив, реализация социальных проектов по созданию условий для занятий физической культурой и спортом, как части комплексного подхода к поддержанию психического равновесия социума, является важным шагом в улучшении общественного здоровья и благополучия.

### **Библиографический список**

1. Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization). Психические расстройства. Официальный веб-сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения: 12.12.2023)
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434> (дата обращения: 22.12.2023).
3. Третьякова, Н. В., Андрюхина, Т. В., Кетриш, Е. В. (2016). Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 280 с.