

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ

Медведєва Л.М.

старший викладач, Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. *Форми і функції організму зазнають суттєвих змін (збільшення розмірів і ваги тіла, розширення функціональних можливостей тощо). Проте цей процес залежить і від конкретних умов життя і діяльності людини, а також у значній мірі від фізичної активності.*

Ключові слова: *фізичні навантаження, психіка, дії фізичні.*

Почнемо з того, як фізична активність впливає на організм.

Регулярні фізичні навантаження помітно зменшують рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі людини. Кортизол виділяється під час стресових ситуацій та негативно впливає на наше здоров'я, зокрема, на мозок[1].

Також під час фізичної активності наш організм виробляє хімічні речовини — ендорфіни та серотонін, які ще називають «гормонами щастя». Вони відіграють ключову роль у поліпшенні настрою, зменшенні больових відчуттів та стресу, а також підтримують загальний психічний стан. Доведено, що систематичні фізичні навантаження посилюють кровопостачання мозку та покращують його структуру. Нестача фізичної активності тісно пов'язана з більшим ризиком серцевих захворювань, інсульту та діабету другого типу, які зі свого боку є факторами ризику для розвитку деменції.

Дослідження свідчать, що лише 30 хвилин помірних вправ можуть значно зменшити симптоми тривоги, а регулярні прогулянки (15–30 хв) перед сном покращують якість сну, пізнавальні (когнітивні) функції та емоційну саморегуляцію. Своєю чергою, підвищення когнітивної функції покращує пам'ять, концентрацію, мотивацію та швидше навчання. Включення фізичної активності в розпорядок дня часто призводить й до покращення настрою[2].

Також, вчені довели, що психологічне благополуччя впливає на рівень фізичної активності. Фізична активність сприяє розвитку розумових здібностей, а також зниженню ризику розвитку основних причин смертності, включаючи онкологію і серцево-судинних захворювань.

Поговоримо про Психофізіологічні небезпеки. Наприклад:

- недоліки органів відчуття (дефекти зору, слуху тощо);
- порушення зв'язків між сенсорними та моторними центрами, внаслідок Чого людина не здатна реагувати адекватно на ті чи інші зміни, що сприймаються органами відчуття;

- дефекти координації рухів (особливо складних рухів та операцій, прийомів тощо);

- підвищена емоційність;
- відсутність мотивації до трудової діяльності (незацікавленість в досягненні цілей, невдоволення оплатою праці, монотонність праці, відсутність пізнавального моменту, тобто нецікава робота, тощо)[3].

Діяльність людини можна поділити на дві категорії — фізичну та розумову.

Фізична діяльність — діяльність, пов'язана з конкретними предметними діями (наприклад, перевезення вантажу, інструментальне виробництво тощо).

Розумова діяльність пов'язана з психічними процесами, під час яких людина планує свої дії, оперуючи образами та мовними символами.

Людина в діяльності виступає як особистість, що має певні мотиви і намічені цілі. Мотивами можуть виступати потреби, почуття тощо.

Тому, пропоную вам декілька стратегій для включення фізичної активності у ваше повсякденне життя:

- Почніть з легких занять. Це може бути 10-хвилинна прогулянка або коротке тренування вдома: присідання, віджимання з колін, скручування на прес (в 3-4 підходи по 15–20 повторень). Із поступовим покращенням вашої фізичної форми їхню тривалість та інтенсивність можна трохи збільшувати. Пам'ятайте, що такий легкий старт допоможе вам відчути впевненість, здатність керувати новою звичкою та досягати довгострокового успіху.

- Знаходьте радість в русі. Обирайте заняття, які вам подобаються, щоб зробити вправи приємним досвідом. Наприклад, танці, походи чи йога. Здатність проживати радість в русі підвищує якісний вплив на психічне здоров'я.

- Створіть системність — послідовність є ключовою. Встановіть регулярний розпорядок фізичних вправ, який узгоджується з вашим розкладом. Найпоширенішою на сьогодні рекомендацією для дорослих є виконання щонайменше 150 хв аеробних (кардіо) вправ помірної інтенсивності впродовж тижня, або не менше 75 хв — вправ високої інтенсивності. Це може бути будь-яка активність, що пришвидшує пульс і змушує пітніти — наприклад, стрибки зі скакалкою, випади, швидка ходьба, катання на велосипеді тощо.

- Поєднуйте фізичні вправи з усвідомленою уважністю. Такі види діяльності, як йога, пілатес або ж навіть щоденне впорядкування дитячих іграшок можна зробити медитативними. Головне — творчий підхід до встановлених вами цілей. Часто такий ефект виникає через те, що уважність спонукає нас по-іншому думати про свій спосіб життя, робить нас більш сприйнятливими та менш критичними до власних недоліків, допомагає виробити здорові звички, сприяє розслабленню та зменшенню стресу[4].

Література:

1. Мазур В.А., Скавровський О.П. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка- вплив рухової активності на організм людини-2019.- С. 33
2. Чернівецька С.М. Основні складові здорового способу життя.-2019.- С.1-5
3. Колос О. А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. Вінницький національний технічний університет. 2020. С. 1-3.
4. <https://osvita.ua/vnz/reports/bjd/23204/>