

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН**

Сидорова П. С.;

Зуева М. В.

*Новосибирский государственный технический университет,
г. Новосибирск, Российская Федерация*

Аннотация. *В статье представлен обзор научной литературы, в рамках которой рассматривается положительный эффект влияния физической и двигательной активности на психологическое и физическое здоровье человека.*

Ключевые слова: *физическая активность, здоровье, психологическое здоровье, физическое здоровье, стресс, эмоциональное состояние.*

Актуальностью данной работы является необходимость пропаганды, продвижения и массового освещения в рамках всеобщего распространения информации о влиянии активного образа жизни в условиях современности на здоровье физическое и психологическое. В русле современного течения жизни: в условиях стресса, бесконечного потока информации, избытка пищевой и промышленной продукции, ее потребления, при и перенасыщении продуктами современной реальности, недостатке времени и движения человек ежедневно сталкивается со стрессом, потребляя фастфуд, пользуясь услугами доставки еды, клинингом практически лишает себя необходимости и возможности активно двигаться, заниматься спортом. Вследствие подобного распределения рутины и течения жизни может возникнуть проблема здоровья как физиологического, так и психологического.

Мы можем обнаружить многоаспектность факторов, включенных в понятия физической и двигательной активности. Существует множество подходов к определению данного понятия, включающих общую сумму движений, производимых человеком в процессе жизнедеятельности, спонтанную физическую активность, умственную активность, общественно-полезную активность. Логинов С.И. и Снигирев А.С. считают актуальным следующее определение понятия физической активности: «... физическая активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно и социально обусловленная необходимость и потребность организма в поддержании постоянства внутренней среды, обеспечении морфологических, функциональных, психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе» [4,

с. 64]. Также авторы выделяют подход, в котором физическая активность определена поведением, связанным со здоровьем человека и качеством его жизни.

Физическая активность – это вид деятельности человека, для которого характерна непосредственная активация процессов обмена в скелетной мускулатуре, последующее сокращение мышечных волокон и изменение положения тела в пространстве [7, с. 2].

Кафтанова Н. В. и Потапченко И. П. выделяют негативные аспекты при недостатке двигательной активности, уделяя внимание нарушениям нервно-рефлекторных связей, заложенных природой, закрепленных в процессе тяжелого физического труда, что далее приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Также, авторы относят двигательную активность к факторам, которые имеют активное влияние на здоровье физическое, психическое и социальное [3, с. 338]. Таким образом, можно отметить, что физически развитый человек посредством совершения различной двигательной и физической активности помимо саморазвития физического также неминуемо включается в систему общественно и социально полезной деятельности.

Двигательная и физическая активность положительно влияет на эмоциональное состояние человека. Как отмечает Черных З.Н.: «Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности» [8, с. 134]. Буйнова К.Н. утверждает, что: «... спорт имеет моральные, эстетические и социальные механизмы влияния на гармоничное формирование личности.» Автор обуславливает данное положение тем, что физические упражнения обладают свойством воздействовать на эмоциональное состояние таким образом, снимать нервное напряжение, в связи с чем, человек испытывает радость. «...у нас нет боли, нет недугов, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение» [1, с. 1].

Максимова Е. Н и Алексеенков А.Е. отмечают, что во время физической и двигательной у человека активизируется кровообращение и углубляется дыхание, что содействует повышенному снабжению мозга кислородом и кровью, повышается сосредоточенность внимания, а выполнение различных движений снимает нервное напряжение [5, с. 74]. Влияние, оказываемое физической активностью на эмоциональное состояние человека в данном ключе, непосредственно связано с тем, что при выполнении физической и двигательной нагрузки организм вырабатывает бета-эндорфин. Бета-эндорфин представляет собой нейропептид, который участвует в снижении и устранении отрицательных эмоций и боли. Также, авторы Максимова Е. Н и Алексеенков А.Е. выдвигают положение о том, что физические упражнения и двигательная активность с положительной стороны оказывает влияние и является профилактикой таких эмоциональных состояний, как агрессивность, фрустрация, ригидность. Таким образом, введение активной физической

и двигательной деятельности может корректировать и контролировать данные эмоциональные категории и способствовать становлению здоровой, крепкой психики человека. Двигательная и физическая активность способствует укреплению нервной системы, увеличивает скорость нервных процессов, что ведет к развитию стрессоустойчивости как на физическом, так и на психологическом уровнях.

Стричко А.В. и Рубан А.А считают, что физические упражнения (физическая, двигательная активность) являются естественным и достаточно эффективным способом лечения и профилактики тревожности. Активная физическая деятельность по мнению авторов «... не только снимает напряжение и стресс, но и улучшают и поддерживают позитивное настроение за счет выделения эндорфинов, усиливая чувство благополучия» [6, с. 54]. Кроме того стоит обратить внимание на то, что регулярная физическая и двигательная активность развивает силу воли, психологическую устойчивость к стрессу, энтузиазм, мотивацию к достижению успеха, а также развивает в человеке способность эффективного управления аффективным и эмоциональным состоянием, способствует развитию саморегуляции и регуляции эмоционального поведения, что дает явные преимущества в условиях столкновения человека с непредвиденными жизненными обстоятельствами, стрессом.

Физическая и двигательная активность является лучшим способом сублимации негативных эмоций при стрессе или вспышках агрессии. При активной физической деятельности организм расходует избыток кортизола (гормон стресса, вырабатываемый надпочечниками) и энергии, продуктивность и показатели физической выносливости вследствие этого могут значительно вырасти, происходит эффект тренировки мышц и дыхательной системы. Калашникова Р. В. и Перевалова Л.Э. утверждают, что физические упражнения способствуют укреплению и ускорению протекания нервных процессов в коре головного мозга. Таким образом, центральная нервная система становится пластичной, то есть способной приспосабливаться к новым темпам и видам работы, разного рода деятельности в целом [2, с. 4].

Необходимо также выделить степень и влияние физической и двигательной активности на физическое состояние и благополучие человека. При активной, адекватной физической нагрузке происходит развитие и активное строение мышечной ткани, физической выносливости, ускоряется метаболизм, обменные процессы организма. За счет двигательной и физической активности усиливаются процессы вентиляции легких, кислород активнее и чаще поступает в организм, дыхательную систему, снабжает мозг и кровь кислородом, что способствует эффективности в деятельности сердечно-сосудистой системы, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения тромбов. Шпагин С. В. обращает внимание на эффект от физической активности в аспекте повышения устойчивости организма не только к физическим нагрузкам, но и к различным повреждающим воздействиям

и неблагоприятным факторам. Таким образом, физическая активность является средством повышения здоровья человека, замедляющего процессы старения [9, с. 2].

Вывод: в ходе проведения обзора литературных источников был выделен ряд положительных эффектов влияния физической и двигательной активности на физическое и психологическое здоровье человека. Таким образом, физическая и двигательная активность развивает выносливость и укрепляет как физическое состояние человека (мышцы, кости, дыхательную систему, энергообмен в организме), так и психологическое (укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость и выносливость нервной системы к различного рода стрессовым факторам, замедляет процессы старения и развития преждевременных заболеваний).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйнова, К. Е. Влияние физических нагрузок на развитие личности / К.Е. Буйнова // Вестник науки и образования. – 2022. – № 5 – 1.
2. Калашникова, Р. В., Перевалова, Л. Э. Физическая активность и её влияние на здоровье человека / Р.В. Калашникова, Л.Э. Перевалова // E-Scio. – 2023. – № 3 (78).
3. Кафтанова, Н. В., Потапченко, И. П. Двигательная активность и её роль для здоровья человека // Царскосельские чтения. – 2013. – № XVII. – С. 18.
4. Логинов, С. И., Снигирев, А. С. О понятии физической активности человека в российской педагогической науке / С.И. Логинов, А.С. Снигирев // Северный регион: наука, образование, культура. – 2022. – № 2 (50).
5. Максимова, Е. Н., Алексеенков, А. Е. Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29).
6. Стричко, А. В., Рубан, А. А. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Форум молодых ученых. – 2023. – № 8 (84).
7. Тихонович, М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. – 2022. – № 5 (59).
8. Черных, З. Н., Борисенко, Т. М. Физическая культура как средство профилактики заболеваний // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № 2 (38).
9. Шпагин, С. В. Роль двигательной активности в профилактике и укреплении здоровья людей пенсионного возраста / С.В. Шпагин // Вестник ТГУ. – 2015. – № 3 (143).