

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА**

*Симоненко Н.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)*

*Научный руководитель – А.Н. Мурашко, преподаватель*

Известно, что физические упражнения положительно влияют на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, является первейшим условием здоровья, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Физические упражнения укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам.

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

В результате занятий снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезны в этом отношении вечерние тренировки, которые снимают отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигают» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Таким образом, физкультура является лучшим природным транквилизатором, более действенным, чем лекарственные препараты. Если человек хочет быть не только здоров, но и находиться в хорошем настроении, нужно всегда помнить о пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

На выборке студентов 3 курса (50 человек) УО МГПУ им. И.П. Шамякина было проведено исследование, в соответствии с опросником «Самочувствие, настроение и активность» (САН). Перед началом занятия и в конце работы давалась таблица, состоящая из 30 признаков, по которым студенты должны были оценить свое самочувствие. В результате обработки данных и их интерпретации были получены следующие данные: в начале занятия 25 человек имели хорошее настроение, 20 – изменчивое, 5 – плохое; в конце занятия 35 человек имели

хорошее настроение, 12 изменчивое, 3 плохое. Эти результаты свидетельствуют о том, что умеренная физическая нагрузка положительно сказалась на настроении студентов.

#### **Литература**

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.