УДК 796.011.1

Н. В. Чуйко,
курсант 2-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Н. Ю. Ковалев,
преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время одним из направлений государственной политики является приобщение граждан к здоровому образу жизни. В различных источниках освещается положительное влияние спорта на организм и состояние здоровья в целом, упоминается необходимость физической культуры в ключе сохранения и недопущения разного рода физических и хронических заболеваний. Мы считаем, что важно провести исследование в области влияния спорта на нервную систему человека и его эмоциональное состояние.

На данный момент многие источники и исследования подтверждают тот факт, что среди населения растет количество психических расстройств, психосоматических расстройств, нарушений развития центральной нервной системы (далее — ЦНС) и др. Так, О. О. Шемякина отмечает: «…в 15 экономически наиболее развитых странах показатель распространенности психических болезней за период в 98 лет (1900–1998) вырос в 10 раз и в настоящее время составляет 303,7 на 1 000 населения, особенно значителен рост неврозов (в 61,7 раз), алкоголизма (в 58,2 раза), олигофрении (в 30 раз). <…> Резко возрастает… число суицидов…, алкогольных психозов, вообще болезней зависимости (и не только хронического алкоголизма, но и наркоманий, токсикоманий), пограничных… форм психопатологии, у истоков которых тоже часто стоит психологический и иной стресс; эти болезненные зависимости могут маскировать другие психические страдания» [1].

Анализируя факторы и причины, которые могут способствовать развитию патологических состояний, можно выделить несколько аспектов:

1. Особенности работы эндокринной системы, проявляющиеся в нарушениях выработки, транспортировки и непосредственно действия таких гормонов, как серотонин, дофамин и норэпинефрин.

2. Хронический стресс, травмирующие события, глубокие личные переживания. Частота таких воздействий, а также мысленное зацикливание на них могут стать толчком к развитию расстройств.

3. Проблемные вопросы самоидентификации в социуме, низкий уровень развития коммуникативных навыков, отчуждение и отсутствие взаимоотношений с людьми неизбежно приводят к развитию патологий. Человек — существо социальное, убрав такую важную составляющую, неизбежно придется столкнуться с непониманием своего места в мире и разрушением системы ценностей.

Важно сказать, что автор не учитывал такие факторы, как черепно-мозговые травмы, наследственность и иные причины, которые также могут быть как причинами, так и последствиями каких-либо патологических состояний.

Развитие общества и экономики на данный момент обуславливает преимущественно сидячий образ жизни, так как большинство сфер деятельности не подразумевают физическую активность, например, офисным и инженерно-техническим работникам необходимо применять знания и работать, сидя за рабочим столом, а водителям приходится проводить целый рабочий день за рулем. Это не может не сказаться на общем психическом состоянии человека, вызывая постоянную усталость, вялость, отсутствие энергии и выносливости. Постоянная интеллектуальная нагрузка может быть опаснее физической перегрузки. Чрезмерная погруженность в работу оказывает сильное психологическое воздействие и часто приводит к выгоранию, а в дальнейшем к психическим и психосоматическим расстройствам.

Если рассматривать человека антропологически, то физическая активность всегда была необходима ему для выживания. Исследования показывают, что она не только полезна, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека. Многие люди считают, что физические нагрузки приятны и могут помочь вернуть чувство контроля над собой. Физическая активность также способствует социальному взаимодействию, что, в свою очередь, может повысить уверенность человека в себе [2].

Уверенность в себе во многом зависит от восприятия человеком своего внешнего облика. Тут как раз помогут тренировки, которые не только укрепляют здоровье и повышают выносливость, но и помогают визуально меняться в лучшую сторону, что напрямую влияет на восприятие себя и, как следствие, на самооценку [3]. Уверенность в себе повышается, когда человек становится интереснее и может продемонстрировать свои навыки в кругу знакомых, привлечь внимание к себе. Мужчина, занимающийся спортом, имеет больше шансов защититься в случае опасности или правильно среагировать на возникновение непредвиденных ситуаций.

Физическую активность можно рассматривать как форму эскапизма, ухода от реальности и материальных проблем, которые воздействуют на ЦНС и вызывают тревожность. Увеличивается выработка нейромедиаторов,

в частности дофамина, базовой реакцией для которого является предвкушение будущего результата, то есть даже базовое спортивное целеполагание и ожидание результата вызывает чувства удовлетворения и наслаждения.

Упражнения не только снимают напряжение и стресс, но и улучшают и поддерживают позитивное настроение за счет выделения эндорфинов. Эндорфины — это нейропептиды, которые производятся организмом в ответ на различные типы стресса, физической активности и другие стимулы. Они служат естественным анальгетиком, уменьшают чувство боли и повышают настроение, снижают уровень стресса и тревоги, повышают уровень концентрации и мотивации. Эндорфины оказывают многочисленные благотворные эффекты на организм человека, повышая общее физическое и психическое здоровье [4].

Физическая активность стимулирует дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин, роль которых крайне благоприятно сказывается на психической активности, чем уменьшает вероятность заболевания психическими расстройствами и возникновения симптомов, ведущих к заболеванию.

Если рассматривать физические нагрузки с позиции взаимоотношений личности и окружающего мира, то они дают человеку возможность выйти на улицу, подышать свежим воздухом и ввести в привычку активность в целях сохранения не только физического, но и ментального здоровья.

Занятия спортом также способствуют социализации личности, так как практически всегда подразумевают взаимодействие с другими людьми, что непременно ведет к новым знакомствам, расширению круга общения. Попадая в общество людей, мы не только приобретаем новых знакомых, с которыми можем провести досуг, помимо тренировки, мы также находим знакомых из разных сфер деятельности. К людям, которые входят в число ваших знакомых, можно без проблем обратиться за консультацией, предложить свои услуги или товары. Через них можно выйти на нужного специалиста, которого вы лично не знаете. Общение с людьми разных мировоззрений положительно скажется на вас как на личности.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что занятия спортом снизят риск возникновения не только хронических болезней, но и психологических отклонений. Наша удовлетворенность жизнью и так называемая субъективная оценка счастья (Subjective Happiness Scale, SHS) [5] напрямую зависят от здоровья, целостности сознания и работы головного мозга. Радоваться жизни, будучи тяжело больным и подавленным, невозможно. Наше тело, мышечная память и периферическая ЦНС активно функционируют при занятиях спортом и другой физической активности. Данная работа призывает развиваться личностно и выполнять рекомендации Всемирной организации здравоохранения

по ведению здорового образа жизни. Жизнь одна, и прожить ее лучше здоровым и счастливым.

1. Шемякина О. О. Анализ причин стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс] // Психология и право. 2012. Т. 2. № 2. URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52061 (дата обращения: 10.02.2025). Перейти к источнику Вернуться к статье

2. Стричко А. В., Рубан А. А. Влияние спорта на психологическое состояние человека [Электронный ресурс] // Форум молодых ученых. 2023. № 8 (84). С. 53–56. URL: https://sciup.org/forum-nauka/2023-8-84 (дата обращения: 15.02.2025). Перейти к источнику Вернуться к статье

3. Беленко А. С. Влияние спорта на психику и сознание человека: сборник трудов конференции // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чебоксары, 19 янв. 2023 г. / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.]. Чебоксары : Среда, 2023. С. 223–225. Вернуться к статье

4. Донич Д. А. Что такое эндорфины и зачем они нужны? [Электронный ресурс] // Anti-Age Expert : [сайт]. URL: https://antiage-expert.com/ru/blog/chto-takoe-endorfiny-i-zachem-oni-nuzhny/ (дата обращения: 13.02.2025). Перейти к источнику Вернуться к статье

5. Шматова Ю. Е., Морев М. В. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. № 3 (39). С. 141–162. Вернуться к статье