

Спорт как залог психического здоровья жителей больших городов

Гордеева Анастасия Романовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье выявлено, как спорт влияет на психическое и моральное здоровья жителей больших городов. Для исследования использовались такие методы как: анализ и синтез, а также обобщение. Таким образом, был сделан вывод о том, что физическая активность положительно влияет на психологическое здоровье человека: уменьшает симптомы многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница, а также развивает силу воли, дисциплинированность и выносливость.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, психическое здоровье, физическое здоровье, нервная система.

Sport as a guarantee of mental health of residents of big cities

Gordeeva Anastasia Romanovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article reveals how sport affects the mental and moral health of residents of large cities. Such methods as analysis and synthesis, as well as generalization were used for the study. Thus, it was concluded that physical activity has a positive effect on a person's psychological health: it reduces the symptoms of many mental disorders, such as depression, depression, stress, insomnia, and also develops willpower, discipline and endurance.

Key words: Physical education, sports, mental health, physical health, nervous system.

Огромные мегаполисы, бесконечный поток машин, ускоренный ритм жизни, развитие инфраструктуры - казалось бы, что может быть лучше жизни в больших городах? Но мало кто задумывается над тем, как всё это сказывается на психическом здоровье человека. А ведь влияние городской суеты на организм огромно.

На сегодняшний день 4,2 миллиарда людей живет в городах, и этот показатель растет с каждым днем. При этом половина из этого числа составляют жители городов с населением свыше полумиллиона человек. Горожане почти на 40% больше подвержены риску развития депрессии, а также более чем на 20% чаще, в сравнении с сельскими жителями, страдают

от тревожных расстройств и имеют вдвое больше шансов на развития шизофрении. И это, не считая одиночества, изоляции и стресса, которые свойственны жителям больших городов [1].

Среди факторов, воздействующих на нервную систему, отмечаются:

- 1.Высотные здания со стеклянными окнами;
- 2.Недостаток солнечного света, который в том числе возникает из-за частных многочасовых работ, которые не оставляют свободного времени для прогулок и прочее;
- 3.Запахи выхлопных газов машин. Высокая концентрация формальдегида, фенола и других веществ может оказывать угнетающее воздействие на нервную систему, снижать активность, вызывать подавленное состояние и ощущение усталости.
- 4.Шум;
- 5.Низкая физическая активность [2].

Именно степень влияния физической активности на психическое состояние людей и будет рассматриваться в данном исследовании.

Цель исследования – выявить, как спорт влияет на психическое и моральное здоровья жителей больших городов.

Актуальность исследования – все активнее начинают отстраиваться большие города, за счет миграции населения из одних регионов в другие по многим причинам. Мегалополисы — это безусловный стресс и депрессии. Как же горожанам сохранить свое духовное здоровье? Этот вопрос является одним из главных на сегодняшний день.

Помимо душевного здоровья, существует здоровье физическое. Рассмотрим эти два понятия подробнее:

Физическое здоровье - это состояние организма человека, характеризующееся возможностями приспособляться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок [3].

Психологическое здоровье - состояние душевного благополучия, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (страхов, неврозов) [4].

Среди признаков душевного нездоровья можно отметить депрессию и психозы.

Депрессия является одной из основных проблем общественного здравоохранения, которая затрагивает от 5 до 10 процентов населения США. Около 15 процентов депрессивных пациентов умирают от самоубийства [7].

Что касается психоза, то исследования показывают, что физическая активность может быть полезна для пациентов с шизофренией. Никаких контролируемых исследований для определения того, будет ли физическая активность облегчать симптомы шизофрении не проводилось, но замечались преимущества от упражнений (например, улучшение самооценки), наблюдаемые у пациентов с шизофренией [7].

В наше время физическая культура и спорт приобрели огромную социальную значимость. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития, но и положительно влияет на психологическое здоровье человека.

В Российской Федерации спорт рассматривается как одно из главных средств воспитания человека, сочетающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Во время занятий спортом организм вырабатывает такие гормоны, как эндорфины, что приводят человека в состояние эйфории или, по-другому, счастья. Физическая активность вызывает приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница.

Во время занятия спортом также улучшается память. Спорт – как образ жизни позволяет повысить уверенность в себе и в завтрашнем дне.

Помимо влияния спорта на здоровье человека, периодические планируемые занятия помогают человеку развить в себе силу воли, стремление жить и достигать поставленных целей. Спорт приучает людей быть дисциплинированными, выносливыми и с легкостью и спокойствием справляться с тяжелыми жизненными проблемами и непредвиденными ситуациями [6].

Таким образом, рассмотрев основные факторы воздействия на нервную систему человека, выявив влияние жизни в больших городах на психическое здоровье их жителей и проследив какую роль играет физическая активность в сохранении душевного равновесия, мы достигли поставленной цели. А именно - выявили, как спорт влияет на психическое и моральное здоровья жителей больших городов.

Библиографический список

1. Левикова А. Триггер или антидепрессант? Как городская среда влияет на психическое здоровье. URL: <https://www.prostranstvo.media/tryhher-uly-antydepressant-kak-horodskaiia-sreda-vlyiaet-na-psykhycheskoe-zdorove/> (дата обращения 23.05.2022 г.)
2. Касьянова Н. Ученые против мифов: как город влияет на психику его жителей. URL: <https://59.ru/text/gorod/2017/06/20/50509661/> (дата обращения 23.05.2022 г.)
3. Физическое здоровье. URL: <https://nk-doctor.ru/articles/detail/fizicheskoe-zdorovie> (дата обращения 23.05.2022 г.)
4. Материалы к лекции «Психологическое здоровье как результат воспитания» URL: http://do.rsmu.ru/fileadmin/user_upload/psf/Materialy_k_lekcii_PP_04.06.20_distant.pdf (дата обращения 23.05.2022 г.)
5. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности // Материалы IX Международной студенческой научной конференции

-
- «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646> (дата обращения: 25.05.2022).
6. Ишмухаметова Н.Ф. Ильин С.Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека. URL: <https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan> (дата обращения 23.05.2022 г.)
7. Зубарчук А.Д. Влияние физической активности на психическое здоровье человека и его умственные способности. URL: <https://nauka-online.com/publications/psihologiya/2018/10/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihicheskoe-zdorove-cheloveka-i-ego-umstvennyye-sposobnosti/> (дата обращения 23.05.2022 г.)