

Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї

Кравченко О. С., Приймак К. О.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація. Доведено вплив фізичної активності на психоемоційний стан людини. Встановлено, що регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій і зменшують рівень стресу. Дослідження показало, що фізична активність може бути ефективним засобом профілактики та лікування депресії, тривожності та інших розладів. Розкрито, що фізична активність також сприяє покращенню самовідчуття, підвищує самооцінку та допомагає у розвитку соціальних зв'язків через участь у групових заняттях або спортивних змаганнях. Крім того, регулярні тренування можуть покращити якість сну, що має позитивний вплив на загальний емоційний стан.

Ключові слова: фізична активність; емоційний стан; психологічна рівновага; психічне та емоційне здоров'я; здоровий спосіб життя; фізичні вправи.

Вступ. Психічне здоров'я та емоційна рівновага є невід'ємною складовою добробуту людини, особливо в умовах сьогодення, коли людство стикається зі стресом і переживаннями кожного дня. Одним із природних та дієвих методів підтримки психологічної рівноваги є якісна фізична активність.

В. Стадник (2022) відмічає, що в процесі фізичної активності організм виробляє ендорфіни, які забезпечують зниження рівнів гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол. Незважаючи на незаперечні переваги, багато людей не приділяють достатньої уваги фізичному здоров'ю, що може негативно впливати на їхній загальний емоційний стан.

Дослідження взаємозв'язку фізичної активності та емоційного здоров'я стає дедалі актуальнішим та нагальним, адже воно може значно покращити якість життя у багатьох сферах. Розуміння цих механізмів та процесів є важливим кроком у розвитку ефективних стратегій підтримки емоційного здоров'я через фізичну активність.

Мета дослідження: визначити роль фізичної активності у підтримці та формуванні здорового психологічного стану та емоційної стабільності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Фізична активність має значний вплив на емоційне здоров'я людини. В умовах сучасного життя, коли стрес, тривога та нестабільність стають звичними речами, регулярні фізичні вправи можуть стати ефективним способом покращення загального психічного стану. Заняття спортом, не важливо яким: біг, стрибки, йога, або командні види спорту, забезпечують та будують не лише фізичну активність, але й соціальну

взаємодію з зацікавленими, вмотивованими людьми, що також позитивно впливає на емоційний стан та цілість людини.

Кожна людина має бути здорова як фізично, так і психічно. Треба чітко усвідомити, що без активних занять фізичною культурою здоров'я не може бути ідеальним, усвідомлювати благодійну роль фізичних вправ. Якщо ж люди самі не хочуть усвідомлювати цього, то необхідно їм роз'яснювати і доводити.

Здоров'я – це комплексний стан, що включає фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Фізична активність відіграє ключову роль у підтримці не лише фізичного, але й психічного здоров'я.

Регулярні заняття фізичною культурою сприяють поліпшенню загального стану організму, зміцненню імунної системи та підвищенню витривалості. Вони також допомагають у зниженні рівня стресу, покращують настрій і можуть запобігти розвитку різноманітних психічних розладів, таких як депресія та тривожність.

Отже, важливо усвідомлювати, що здоровий спосіб життя, який включає регулярну фізичну активність, є основою для досягнення гармонії між фізичним і психічним здоров'ям. Інвестуючи в своє тіло через спорт і активність, ми інвестуємо й у своє психічне благополуччя.

Ахмедова К. (2021) стверджує, що активні фізичні навантаження впливають на стабільний психічний стан індивіда. З одного боку, в процесі заняття спортом людина робить мінімум розумових зусиль та навантажень, і нервова система перебуває в стані спокою та усамітнення, підключаються інші системи людського організму, не пов'язані з якоюсь активною інтелектуальною діяльністю, з іншого боку фізичні навантаження впливають на психіку, оскільки м'язова і нервова системи нерозривно пов'язані. Саме тому необхідно частіше займатися спортом і перемикатися з розумового навантаження на фізичне аби тримати своє тіло в емоційному та фізіологічному балансі.

Спостерігаючи за людьми у яких спорт займає велику частину життя, можна спостерігати, що фізична активність формує більш позитивне сприйняття, підвищує впевненість у собі та сприяє особистісному зростанню. Вона також може зменшити симптоми психічних розладів, підвищуючи загальний рівень задоволення життям. Соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми є важливими аспектами, які напряму сприяють емоційному здоров'ю та покращують його. Участь у різноманітних командних видах спорту, групових тренуваннях, надає можливість не лише покращити фізичне здоров'я і загальний стан, але й розвивати соціальні навички, почуття приналежності до колективу, що дуже допомагає знизити рівень самотності та схильності до депресії і ін. Люди які мають в житті спорт, завжди виглядають більш щасливими і стабільними, бо фізичні навантаження позитивно впливають на психологічні процеси, допомагаючи знизити емоційну і розумову напругу.

Регулярне виконання фізичних вправ, тренувань, участь у різноманітних змаганнях може значно знижувати ймовірність розвитку психічних розладів. Фізична активність є важливою частиною стратегії профілактики, яка знижує

ризик виникнення таких порушень через покращення біохімічних процесів в організмі, що впливають на емоційний стан.

Роботи цілого ряду дослідників переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток людини.

За словами науковців В. В. Курінної, Т. В. Копаєвої (2009), фізичні навантаження сприяють швидшому руйнуванню адреналіну, який виробляється в надлишку під час стресових ситуацій або психічних напружень. Фізична активність не лише покращує фізичний стан, але й має значний вплив на мозок. Під час фізичних вправ активуються нейротрансмітери, такі як серотонін і дофамін, які безпосередньо пов'язані з настроєм, відчуттям щастя та задоволенням. Адреналін (гормон стресу) може викликати збудження та підвищену нервозність, але після фізичних вправ його рівень знижується, що допомагає заспокоїти організм і знизити стрес.

Ефект від систематичних занять фізичними вправами відображається і в підвищеній стійкості організму до дії ряду неблагоприємних факторів, що може забезпечувати людям своєрідний «імунітет» до чинників, що може погіршити їх психологічне здоров'я (Курінна, & Копаєва, 2009). Не маючи такого страхування дуже часто стрес та переживання впливають також і на сон, який є важливою складовою людського здоров'я як фізичного так і емоційного. Регулярні фізичні вправи можуть сприяти кращому сну, знижуючи рівень тривожності і активуючи процеси відновлення організму. Якісний сон є важливим фактором для підтримки емоційної рівноваги.

Таким чином, фізична активність є важливим компонентом емоційного здоров'я, що допомагає людям справлятися з повсякденними стресами, підвищувати життєву енергію та формувати позитивний світогляд. Розуміння цієї ролі може стати основою для розробки програм, спрямованих на поліпшення психоемоційного добробуту через рухову активність.

Висновки. Введення та інтеграція навіть незначних фізичних навантажень є кроком до вибудовування міцного емоційного здоров'я. Вони не лише сприяють фізичному здоров'ю, гарному фізіологічному стану, але й поліпшують емоційний фон, формуючи у людини елементи здорового способу життя, які приносять користь як тілу, так і розуму.

Література:

Ахмедова, К., & Трегубов, В. (2021). Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів. *Сучасні досягнення фізичного виховання* : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвячена Дню працівників освіти. Харків, 42–46.

Курінна, В.В., & Копаєва, Т.В. (2009). Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 48–50.

Стадник, В. (2022). Педагогічні основи психологічного забезпечення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Інноватика у вихованні*, (16), 132–140. <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.488>

Відомості про авторів:

Кравченко Олена Станіславівна – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: olena.kravchenko@hneu.net

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Приймак Кіра Олександрівна – здобувачка другого курсу навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

E-mail: Kira.Pryimak@hneu.net

Надійшла до редакції 09.01.2025 р.