Вся наша жизнь – движение. Если говорить о спорте, то это движение активное, а значит и здоровый образ жизни.

В рамках профилактических мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, в МБУЗ «Центр медицинской профилактики» ежегодно проводится анкетирование, исследующее сформированность культуры здорового образа жизни населения. За 6 месяцев 2015г. в проведенном анкетировании приняли участие 327 человек, по результатам которого выяснилось, что регулярно утреннюю зарядку выполняют только 17 % респондентов, спортом занимаются  45 %  опрошенных, у остальных 38% отмечен низкий уровень физической активности и гиподинамия.

Однако, ни для кого не секрет, что спорт способствует лучшему поддержанию здоровья, восстановлению после болезней и травм.

 Сегодня не все люди отдают себе отчёт в том, что тренировки и физические нагрузки важны и актуальны именно для них самих. Порой, когда кому-то попадаются материалы о пользе спорта, человек просто принимает всё к сведению, но не пытается поменять и перестроить свою жизнь, чтобы повысить уровень активности.

Именно поэтому стоит обратить внимание на взаимосвязь спорта не только с физическим, но и с психологическим здоровьем и личностью человека. Оказывается, что настроение человека практически полностью зависит от уровня выработки тех или иных гормонов. Обратимся к физиологии.

Дозированные нагрузки выравнивают уровень сахара в крови и устраняют хроническое мышечное перенапряжение, которое характерно для постоянно нервничающих людей. Такие физические нагрузки позволяет держать уровень стресса под контролем, так как спорт способствует выплеску накопившейся агрессии не на близких и со скандалом, а во вне и с пользой.

Во время занятий спортом организм вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, по этой причине эндорфины часто называют «гормонами счастья» или «гормонами радости».

Физическая активность вызывает активный 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.

Первое исследование, призванное выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено еще в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая — в течение шести недель тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая — вела свой обычный малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых гораздо быстрее выходили из подавленного состояния.

В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от окружающего мира. Однако в этот период очень важно найти «отдушину» и занятия спортом в этой ситуации подходят как нельзя кстати. Здесь много факторов, объективных и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих деструктивных эмоций.

Как известно, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков».

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, серьезные проблемы со здоровьем приводят и к изменению психологического здоровья, эмоционального состояния, отношений с окружающими, изменению системы ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела). Регулярное занятие спортом также оказывает неоспоримое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний.     Влияние спорта распространяется не только на физиологическое и психологическое здоровье, но и является одним из факторов, формирующим характер и способствующим становлению полноценной личности. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, целеустремленность – это те качества, которые мечтает развить в себе каждый человек и развить которые помогает  спорт. Даже тренировки любительского уровня способны повлиять на наше состояние, характер и личность.

Конечно, многое зависит от вида спорта и особенностей тренировок, которые были выбраны. Одно дело – профессиональные занятия и подготовка к соревнованиям, и совсем другое – упражнения для удовольствия и поддержания тонуса.

Профессиональные спортсмены, в большинстве своем, переживают своеобразную «ломку» личности. С ранних лет они привыкают к строгим ограничениям в питании и образе жизни. Главное для них – мотивация к достижению успеха. Эти люди напоминают стрелу, неуклонно летящую вперед. Только несгибаемое стремление к победе помогает им добиться действительно значимых результатов.

Что касается обычных людей, здесь дело обстоит немного по-другому. Прежде всего, изменения происходят гораздо мягче и медленней. Чтобы приучить себя к регулярному посещению бассейна или спортзала, человек должен поставить перед собой четкую цель, которая поможет ему побороть лень. Это значит, что уже в самом начале занятий спортсмен-любитель становится более целеустремленным и собранным. Ему приходится учиться дисциплине, чтобы «втиснуть» в свой привычный график регулярные тренировки.

Далее во время занятий любой человек учится преодолевать как физические слабости, так и психологические проблемы. Например, занятия боксом постепенно избавляют от страха перед ударами, а занятия акробатикой освобождают от боязни упасть с высоты.

Кроме того, спорт развивает быстроту принятия решений. Это хорошо видно в любых командных играх, а также в экстремальных тренировках. Кстати, такие занятия помогают снять болезненную застенчивость, помогают научиться быстро ориентироваться в ситуации общения. В результате повышается самооценка, и человек начинает чувствовать себя гораздо лучше и спокойнее.

Известно, что физическая активность влияет на биохимические процессы. Меняется метаболизм, особенности гормональной сферы. Именно поэтому после тренировки чувствуется приятная усталость, спокойствие, а тяжелые мысли и депрессивное состояние уходят.

Если подобрать занятия правильно, спорт поможет сохранить физиологическое и психологическое здоровье и развить те самые замечательные личностные качества, о которых мечтает каждый из нас.

Психолог отдела координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы

**Емельянова А. А.**

Врач-терапевт отдела координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы

**Крушинова И. М**