

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Ольга Красницька, Людмила Розум

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Одним із найважливіших компонентів інтегрованого здоров'я людини є психічне здоров'я, яке взаємопов'язане з фізичними та духовними структурними компонентами здоров'я людини [1]. Мабуть не один раз Ви спостерігали за роздратованим касиром у касі, коли стояли у черзі, або водієм, який нервово сигналізує, або кричить на пішоходів, а можливо й самі потрапляли під вплив негативних емоцій. І ця тенденція не є випадковістю, бо за даними ВООЗ кожен третій мешканець України має відхилення саме у стані психічного здоров'я. Це виражається у появі таких патологічних станів, як астеничні та невротичні стани, депресія, вегето-судинна дистонія тощо. Такі хворобливі психо-емоційні стани не можуть не впливати на фізичне здоров'я і можуть привести до серйозних серцево-судинних захворювань і різноманітних розладів у функціонуванні органів та систем всього організму [3]. Безперечно патологічний психо-емоційний стан людини відіграє негативну роль майже у всіх сферах життєдіяльності [1].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова досягнення фізичного, психічного і соціального благополуччя. Одним з найпривабливіших і найбільш доступних засобів фізичної культури є оздоровчий біг. Він інтенсифікує (інтенсифікація – збільшення напруженості, продуктивності) духовну діяльність у всіх сферах життя, пробуджує і формує в значній мірі духовні потреби. Тренування в бігу на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічне нервово-перенапруження [4].

Оздоровчий біг (у оптимальному дозуванні) є кращим засобом боротьби з неврастенією і безсонням, що викликані нервово-перенапруженням і великою кількістю оточуючої інформації. В результаті знімається нервова напруга, поліпшується сон, самопочуття підвищується, працездатність. Біг викликає стеничні почуття – радість, наснагу, часом ейфоричне переживання перемоги над самим собою то ін. Астеничні ж почуття (дратівливість, гнів) відступають на другий план.

взагалі зникають, переважає спокійний і доброзичливий настрій)

Особливо велику роль оздоровчий біг відіграє у подоланні стресу та депресії. Він дає вихід, «віддушину» накопиченому нервово-емоційному напруженню [3].

В результаті такого багатоаспектного впливу бігу на центральну нервову систему, при регулярних багаторічних заняттях, змінюється і психологічна особистості бігуна, його психічний статус [2].

Мета – виявлення динаміки показників психо-емоційного стану людини під впливом занять оздоровчим бігом.

Методи і організація досліджень: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування: суб'єктивна оцінка психічних актуальних станів СОПАС-8; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися протягом квітня – червня 2011 року. У проведеному нами експерименті брали участь 35 чоловік у віці 25 – 35 років, які працюють викладачами в школах м.Києва. Вони упродовж трьох місяців займалися оздоровчим бігом три рази на тиждень. Дослідження їх психо-емоційного стану проводилося у перший тиждень квітня і останній тиждень червня (рис.1).

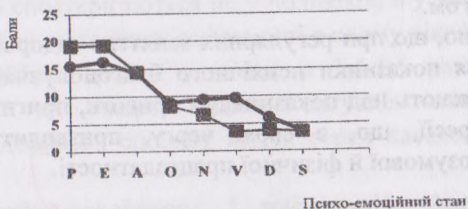


Рис.1. Психо-емоційні стани людей, які займаються оздоровчим бігом, до і після занять згідно методики суб'єктивної оцінки психічних актуальних станів СОПАС-8:

Примітки: P – психічний спокій; E – почуття сили й енергії; A – прагнення до акції, дії; O – імпульсивна реактивність; N – психічне виснаження, напруження, V – побоювання, тривога, тривожне очікування; D – депресія і виснаженість; S – пригніченість.

● — показники в квітні
■ — показники в червні

Також постійно проводилися бесіди і опитування тих, які займаються. Нами були отримані наступні результати:

У групі показники психічного неспокою або обурення, напруження, тривожного очікування, страху, побоювання, депресії і виснаженості, пригніченості більш сильно виражені до початку занять оздоровчим бігом, а показники психічного благополуччя і почуття сили й енергії відповідно менш виражені.

Як свідчили ті, які займалися оздоровчим бігом, після занять вони відчували бадьорість, гарний настрій, відсутність тривоги, внутрішньо були врівноважені і спокійні. Відповідно, після циклу занять в групі показники психічного благополуччя і відчуття сили й енергії більш виражені, а такі почуття, як тривожне очікування, страх, погані настрої, пригніченість менше переслідували учасників занять. Після пробіжок вони мали почуття свободи, жвавості і узгодженості в діях, вони були життєрадісні, що, в свою чергу, пригнічувало відчуття втоми і піднімало розумову і фізичну працездатність. Відзначається емоційна стійкість і адекватна реакція на різні ситуації, що посилює опірність організму стресовим впливам.

Висновки:

1. Психічне здоров'я є невід'ємною частиною і найважливішим компонентом здоров'я.
2. В результаті досліджень виявлено позитивну динаміку показників психічного стану людей зрілого віку під впливом занять оздоровчим бігом.
3. Виявлено, що при регулярних заняттях оздоровчим бігом у осіб, які займаються показники психічного благополуччя, відчуття сили й енергії переважають над показниками тривоги, пригніченості, поганої настрою, депресії, що, в свою чергу, призводить до бадьорості, підвищенню розумової й фізичної працездатності.

Література:

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 140 с.
2. Иванов Г.Д. Оздоровительный бег / Г.Д. Иванов, А.К. Кульназаров. – Алма-Ата, 2001. – 40 с.
3. Костянов Г. От всех болезней, старости и лени, лекарство безотказное – бег // Г. Костянов. – Чернигов, 2007. – 206 с.
4. Чичкан О.А. Через занятия физическими упражнениями до здорового способа жизни / О.А. Чичкан та ін. // Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. – Л., 2006. – Вип. 11. – С. 66 – 68.