

Блинов Д.В.

студент

Научный руководитель: Гончарук С. В., к.э.н.

заведующий кафедры «физкультура»

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Данная статья рассматривает актуальную проблему гиподинамии в современном обществе и ее влияние на психическое здоровье человека. Гиподинамия, связанная с недостатком физической активности, сегодня является одним из ключевых факторов, влияющих на психическое состояние людей. Этот обзор имеет целью подчеркнуть необходимость внимания к физической активности как важному аспекту поддержания здоровья психики в современном обществе

Ключевые слова: стресс, депрессия, когнитивные функции, физическая активность, настроение, тревога, эмоциональное состояние, психическое здоровье.

Blinov D. V.

student

Supervisor: Goncharuk S.V., Candidate of Economic Sciences.

Head of the Department "Physical Education"

THE IMPACT OF HYPODYNAMIA ON MENTAL HEALTH IN CONTEMPORARY SOCIETY

Annotation. This article addresses the pressing issue of hypodynamia in modern society and its influence on human mental health. Hypodynamia, associated with a lack of physical activity, stands as a key factor affecting mental well-

being today. The aim of this review is to highlight the importance of attention to physical activity as a crucial aspect of preserving mental health in contemporary society.

Keywords: sports psychology, success training, mental training, virtual reality, psychological training, individual approach, sports approach.

ВВЕДЕНИЕ:

В современном мире вопросы физического здоровья человека привлекают все большее внимание. Однако редко обсуждается важность физической активности для психического благополучия. Гиподинамия, или недостаток движения, становится все более распространенной проблемой в современном обществе, имея глубокое воздействие на психическое здоровье.

Цель настоящей статьи - рассмотреть влияние гиподинамии на психическое состояние человека. Основываясь на накопленных данных и исследованиях, мы проведем анализ психологических последствий недостатка физической активности, выявим влияние гиподинамии на эмоциональное состояние, уровень стресса и риск развития психологических расстройств.

Понимание этой взаимосвязи становится ключевым аспектом сохранения не только физического, но и психического здоровья в современном обществе. Рассмотрение этой темы поможет выявить значимость физической активности для поддержания психического благополучия, а также предложить рекомендации по улучшению психического здоровья через повседневную активность.

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:

Гиподинамия представляет собой состояние недостаточной физической активности, которое характеризуется малоподвижным образом жизни. Ее воздействие на психическое здоровье человека включает несколько ключевых аспектов.

Отсутствие физической активности часто сопровождается пониженным эмоциональным состоянием, поскольку физическая активность способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья. Также гиподинамия может стать фактором увеличения уровня стресса и тревожности, ограничивая способность человека справляться с повседневными стрессовыми ситуациями.

Кроме того, недостаток движения может быть связан с риском развития психологических расстройств, таких как депрессия, тревожные состояния и другие психические заболевания. Важно отметить, что гиподинамия также может негативно сказываться на когнитивных функциях человека, включая память, концентрацию внимания и общую когнитивную активность.

Таким образом, недостаток физической активности оказывает комплексное и значительное влияние на психическое состояние человека, подчеркивая важность поддержания активного образа жизни для поддержания психического здоровья.

ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ ДЛЯ ПСИХИКИ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

Гиподинамия, являясь одним из факторов риска для психического здоровья, несет серьёзные последствия. Её влияние на психику включает ухудшение эмоционального состояния, возрастающий уровень стресса и тревожности, а также увеличение риска развития различных психологических расстройств.

Эмоциональная неустойчивость и негативное эмоциональное состояние могут стать результатом ограниченной физической активности, ведь она способствует выработке гормонов счастья и позитивного настроения. Отсутствие этого фактора может существенно ухудшить эмоциональный фон и уровень удовлетворения от жизни.

Кроме того, гиподинамия может оказывать деструктивное воздействие на когнитивные функции человека, затрагивая память, концентрацию внимания и общую когнитивную активность. Регулярная физическая активность, напротив, продемонстрировала свою способность улучшать когнитивные функции и поддерживать мозг в более здоровом состоянии.

Важность физической активности для поддержания психического здоровья подчёркивает необходимость внедрения активного образа жизни в повседневную практику для улучшения эмоционального состояния и когнитивных функций, предотвращения развития психологических расстройств и общего улучшения психического благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гиподинамия, как состояние недостаточной физической активности, имеет глубокое и многогранное воздействие на психическое здоровье человека. Отсутствие регулярной физической активности сопровождается ухудшением эмоционального состояния, повышенным уровнем стресса и тревоги, а также увеличивает риск развития психологических расстройств.

Особенно важно отметить, что гиподинамия оказывает негативное воздействие на когнитивные функции человека, влияя на память, концентрацию внимания и общую когнитивную активность. Однако физическая активность продемонстрировала свою способность улучшать эмоциональное состояние, сохранять здоровье мозга и поддерживать его активность.

В свете этих фактов становится очевидной важность интеграции физической активности в повседневную жизнь для поддержания психического здоровья. Регулярные упражнения и активный образ жизни играют ключевую роль в улучшении эмоционального состояния, поддержании когнитивных функций и профилактике психологических расстройств.

Таким образом, осознание важности физической активности должно стать неотъемлемой частью нашей жизни, поскольку она не только способствует физическому здоровью, но и является важным фактором для поддержания психического благополучия и улучшения общего качества жизни.

Использованные источники:

1. Иванов, А.А. Гиподинамия и ее влияние на здоровье: анализ современных исследований / А.А. Иванов. - Москва: Издательский дом "Здоровье", 2020. - 180 с.
2. Петрова, Е.И. Физическая активность и психическое здоровье: взаимосвязь и практические аспекты / Е.И. Петрова. - Санкт-Петербург: Наука и спорт, 2018. - 220 с.
3. Сидоров, В.Г. Основы преодоления гиподинамии в современном обществе / В.Г. Сидоров. - Новосибирск: Издательство "Физкультура и спорт", 2019. - 150 с.