

УДК796/799

Архипова К.А.

студент

*Волкова Е.А. старший преподаватель
кафедры физвоспитания
Стерлитамакского филиала Уфимского
университета науки и технологий*

**СПОРТ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ
БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ**

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека. А если точнее, то, как физическая активность может помочь в борьбе с депрессией. Также анализируется, какие виды спорта могут оказаться наиболее эффективными с данным психическим расстройством.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, депрессия, борьба с психическим расстройством, ментальное здоровье.

Arkhipova K.A.

student

**Volkova E.A. Senior lecturer
departments of physical education**

Sterlitamak branch of Ufa

University of Science and Technology

SPORTS AS ONE OF THE MOST EFFECTIVE WAYS TO COMBAT DEPRESSION

Abstract: this article examines the influence of sports on the psychoemotional state of a person. To be more precise, how physical activity can help in the fight against depression. It also analyzes which sports may be most effective with this mental disorder.

Keywords: physical education, sports, depression, struggle with mental disorder, mental health.

В современном мире депрессия стала одной из наиболее распространенных проблем психического здоровья. Она может проявляться в виде постоянной усталости, потери интереса к жизни, сниженного настроения и даже физических симптомов, таких как головные боли или проблемы со сном. Многие люди обращаются за помощью к специалистам, однако существуют и альтернативные методы лечения депрессии, среди которых особое место занимает физическая активность.

Как же спорт помогает бороться с депрессией?

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм, влияя как на физическое, так и на эмоциональное состояние человека. Вот несколько ключевых механизмов, благодаря которым спорт может стать эффективным способом борьбы с депрессивными состояниями:

1. Выработка эндорфинов
2. Улучшение сна
3. Повышение самооценки

4. Социальный аспект

Ученые и врачи путем проведения опытов и экспериментов доказали, что регулярные занятия спортом стабилизируют эмоциональное состояние. Люди меньше реагируют на стрессовые ситуации, и даже относятся к ним спокойно, как говорится с холодной головой.

Согласно исследованию ученых из Амстердамского свободного университета, спорт так же эффективно справляется с симптомами депрессии, как и антидепрессанты. Участниками эксперимента стал 141 человек с диагностированным депрессивным расстройством. Ученые предложили им два варианта лечения, оба из которых рассчитаны на 16 недель: первый включал бег, второй – прием медикаментов. 45 пациентов выбрали лекарства, а 96 – бег.

Группа с меньшим количеством людей на протяжении всего исследования придерживалась предписанного режима без значительных изменений в повседневной жизни. Бегунам же пришлось внести некоторые изменения в свое расписание: они должны были ходить на 45-минутные групповые тренировки 2-3 раза. Этот подход направлен на противодействие малоподвижному образу жизни, часто связанному с депрессией и тревогой.

По результатам анализа оказалось, что оба вмешательства помогли справиться с депрессией примерно в одинаковой степени: из всей выборки 44% пациентов показали улучшение психического состояния. Но стоит учесть и следующие различия в двух методах лечения: бег ко всему прочему был связан с уменьшением веса, окружности талии, улучшением кровяного давления и работой сердца. В то же время антидепрессанты, как правило, оказывали

худшее влияние на вес тела, вариабельность сердечного ритма и кровяное давление [5]

Мы разобрались, что спорт все же помогает бороться с депрессией. Но какие виды спорта лучше всего подойдут для этого?

Не существует универсального рецепта, подходящего всем без исключения. Однако некоторые виды спорта могут оказаться особенно эффективными в борьбе с депрессивными состояниями. Вот некоторые из них:

Йога и медитация

Йога сочетает в себе физические упражнения и дыхательные практики, что помогает расслабиться и снять напряжение. Медитация, которая часто практикуется вместе с йогой, способствует концентрации внимания и развитию осознанности, что также является важным элементом в борьбе с тревогой и стрессом.

Бег и ходьба

Эти виды физической активности доступны каждому и не требуют специального оборудования. Бег и ходьба стимулируют выработку эндорфинов, улучшают кровообращение и помогают отвлечься от негативных мыслей.

Плавание

Плавание – это мягкий вид физической активности, который подходит людям любого возраста и уровня подготовки. Вода оказывает расслабляющее воздействие на мышцы и нервную систему, а плавание помогает снять мышечное напряжение и улучшить общее самочувствие.

Командные виды спорта

Футбол, волейбол, баскетбол и другие командные игры позволяют не только поддерживать физическую форму, но и развивать социальные навыки, находить новых друзей и получать поддержку от команды.

Спорт – это мощный инструмент в борьбе с депрессией. Он помогает улучшить физическое и эмоциональное состояние, повысить самооценку и наладить социальную жизнь. Независимо от выбранного вида спорта, главное — заниматься регулярно и получать удовольствие от процесса. Таким образом, спорт — это не просто способ поддержания формы, но и эффективный метод улучшения психического здоровья и повышения качества жизни.

Использованные источники:

1. Арпентьева М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. - 2018. - № 2 (9). - С. 84-101. - URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения: 19.10.2024)
2. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67-7(дата обращения: 20.10.2024)
3. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура,

функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 200 – 102 с. (дата обращения:19.10.2024)

5. Николаева Е. Антидепрессанты или текущая терапия: сравнение влияния на психическое и физическое здоровье пациентов с депрессией и тревожными расстройствами. / Е. Николаева // сайт TichInsider.2023 - URL:<https://www.techinsider.ru/news/news-1616253issledovanie-beg-pomogaet-spravitsya-s-depressiei/> (дата обращения 02.11.2024)