

Ратникова В.Е., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В. Физическая культура как эффективный способ профилактики депрессии // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №10 (октябрь). – АРТ 345-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

УДК 796

Ратникова Валерия Евгеньевна

студентка 3 курса экономического факультета
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: valerieratnikova@rambler.ru

Мусохранов Андрей Юрьевич

научный руководитель, старший
преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: yurich666@yandex.ru

Борисова Маргарита Викторовна

научный руководитель, старший
преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: kemfaf@mail.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ
ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИИ**

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность профилактики депрессии с использованием средств физической культуры и спорта.

Ключевые слова: депрессия, физическая культура, спорт.

Ratnikova Valeriya
Student of economic faculty,
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget educational institution
of higher education «Plekhanov Russian University of Economics»

Musochranov Andrey Yurievich
supervisor, senior
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.

G.V. Plekhanova
Kemerovo, Russian Federation

Borisova Margarita Viktorovna
supervisor, senior
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.

G.V. Plekhanova
Kemerovo, Russian Federation

PHYSICAL EDUCATION AS A EFFECTIVE WAY OF PREVENTION OF DEPRESSION

Abstract: The article the effectiveness of preventing depression using physical culture and sports.

Keywords: depression, physical education, sport.

В 2017 году, всемирный день здоровья был посвящен проблеме депрессии, которая занимает второе место по распространенности среди факторов, приводящих к нетрудоспособности или утрате здоровья населения. Согласно статистике глобальных оценок здоровья ВОЗ, в «2015 году в Российской Федерации депрессия была диагностирована у 5.5% населения, или почти у восьми миллионов человек» [2].

В сложившейся ситуации государству необходимо обратить внимание на способы остановки процесса ухудшения психологического здоровья нации, а также принять радикальные меры по качественному улучшению человеческого ресурса, формированию здорового образа жизни с самого малого возраста, присвоению определенных ценностных ориентиров, включающих также неприятие вредных привычек.

Физическая культура, является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, которая определяет общее направление развития психологической стабильности населения, его стрессоустойчивости в современных условиях. При повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать «снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности» [3, с. 11].

В настоящее время существует множество исследований, направленные на изучение эффективности физических упражнений с целью снижения симптомов депрессии, подавляющее большинство которых описывают положительную выгоду. Так, учеными разных стран было описано несколько заслуживающих доверия гипотез о взаимосвязи физиологических и психологических механизмов, среди которых явно выделяются следующие [6, с. 110]:

– Thermogenic Hypothesis (пер. англ. - термогенная гипотеза). Предполагает, что повышение сердечной температуры тела после тренировки отвечает за снижение симптомов депрессии. Так, повышение температуры конкретных областей мозга, например, ствола мозга, может привести к общему расслаблению и уменьшению мышечного напряжения;

– Endorphin Hypothesis (пер. англ. - гипотеза эндорфина). Данная гипотеза основана на том, что физические упражнения оказывают положительное влияние на депрессию из-за увеличения выделения β -эндорфинов в организме. Термин «эйфория бегуна» взял свое начало за счет данной гипотезы;

– Monoamine Hypothesis (пер. англ. – моноаминовая гипотеза). Гипотеза утверждает, что занятие спортом приводит к увеличению доступности нейротрансмиттеров (или нейромедиаторы) мозга (например, серотонина, норадреналина), которые уменьшаются при депрессии. Эти нейротрансмиттеры увеличиваются в плазме и моче после упражнений;

– Distraction Hypothesis (пер. англ. гипотеза отвлечения). Основывается на том, что физическая активность служит отвлечением от беспокойств и удручающих мыслей;

– Self-Efficacy Hypothesis (пер. англ. гипотеза самоэффективности). Так называемая «самоэффективность» относится к убеждению, что человек обладает необходимыми навыками для выполнения задачи, а также уверенностью в том, что задача может быть завершена с желаемым результатом. Угнетенные депрессией люди часто чувствуют себя «неэффективными», «неполноценными». Это может привести к негативной самооценке и к негативным размышлениям. Учеными было высказано предположение, что занятие спортом может обеспечить эффективный режим, посредством которого способность к «самоэффективности» может быть повышена, а также общий уровень довольства.

Стоит отметить, что «студенческий возраст наиболее значим в плане профилактических воздействий, так как в этом возрасте заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть, как

основой процессов саморазвития и «самооздоровления», так и процессов саморазрушения личности». В этом возрасте формируется окончательно культура здорового образа жизни [3].

Определенные упражнения на занятиях физической культуры обладают способностью снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность, интеллектуальную активность. Также при занятии спортом происходит стимулирование кровообращения, а более «глубокое дыхание» при выполнении физических упражнений содействует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом.

Необходимо подчеркнуть важность физического развития молодого поколения непосредственно на этапе обучения в средних и высших учебных заведениях. Стоит отметить, что «использование различных программ и стилей фитнеса на занятиях по физической культуре» со студентами и школьниками различных направлений повышают эффективность оптимизации уровня стрессоустойчивости. С помощью различных исследований было доказано, что «целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса (например, упражнения, направленные на сохранения баланса)» [1, с. 8].

Таким образом, занятие спортом и физической культурой способствует оптимизации работоспособности организма, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления. На современном этапе, физические упражнения показали большие перспективы в смягчении симптомов депрессии, что доказывается большим объемом исследований в данной области. На занятиях по физическому воспитанию оказывается прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств обучающихся. В

процессе выполнения упражнений происходит общее расслабление после значительных умственных напряжений в процессе обучения и работы.

Список использованной литературы:

1. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Н.А. Сидорова // Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-8.
2. Депрессия в Российской Федерации. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.euro.who.int/ru/countries/russian-federation/data-and-statistics/infographic-depression-in-the-russian-federation-2017>
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. - 2010. - 43 - с.
4. Касимов И. Р. Педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни студенческой молодежи средствами культурно-досуговой деятельности // Вестник КазГУКИ. – 2012. – №3-1.
5. Оплетин А.А. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой при формировании физкультурно - спортивной компетенции саморазвития // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №1. – С. 146-152.
6. Craft Lynette L. The benefits of Exercise for the Clinically Depressed / Lynette L. Craft, Frank M. Perma // Official Journal of the Association of Medicine and Psychiatry – 2004. – 6(3). – С. 104-111.

Дата поступления в редакцию: 28.09.2018 г.

Опубликовано: 03.10.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Ратникова В.Е., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., 2018