

ГАВРИЛЮК И.А., факультет ИСЭ, гр. ВО-25,
Брест, УО "БрГТУ"
Научный руководитель – Грудовик Т.Н., старший преподаватель
УО "БрГТУ"

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Многие люди подвержены чрезмерной тревожности до такой степени, что у некоторых она перерастает в депрессию и другие сходные болезни. Спорт отлично лечит эти состояния. Считается, что люди, которые постоянно занимаются спортом, практически не подвержены депрессиям.

Цель работы – изучить влияние физических упражнений на состояние нервной системы.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, сравнительный анализ.

Обсуждение результатов. В результате изучения литературных источников выявлено, что физической зарядкой можно лечить нервные расстройства. Было проанализировано 35 показаний, в которых приняли участие более тысячи человек с диагнозом депрессия. Они занимались по специальной спортивной программе. Затем их состояние сравнивалось с состоянием больных, которые либо не получали лечения вообще, либо получали лечение, прописанное доктором. Выяснилось, что регулярные занятия физическими упражнениями постепенно ослабили симптомы депрессии. Оказалось, что физические упражнения по своей эффективности не уступают психологической или медикаментозной терапии. Было замечено, что через 25 минут занятий фитнесом у человека улучшается настроение, он перестает нервничать и становится более энергичным. Это объясняется следующим образом: физическая активность вызывает приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к мозгу. Большая доза кислорода, поступающая в мозг, уменьшает симптомы многих психических беспокойств: уныние, депрессия, стресс, бессонница. Помимо этого в головном мозге происходит выброс эндорфинов – химических соединений, влияющих на настроение. Подобный эффект вызывают препараты-антидепрессанты, имеющие успокаивающее действие. Чувство, которое появляется после физической нагрузки, называют «эйфорией». Под воздействием физических упражнений в крови сокращается количество кортизола – гормона, участвующего в появлении симптомов депрессии и стресса. Также вырабатывается серотонин, известный как «гормон счастья» и отвечающий за настроение, сон, нормальный метаболизм.

Выводы. Таким образом, физические нагрузки улучшают психологическое состояние человека, повышают самооценку, подавляют негативные мысли, оставляя место хорошему настроению и удовлетворенности собой.