

В.В.Королев

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

*Институт непрерывного педагогического образования НовГУ*

The important role of special relaxing exercises in the training process in order to strengthen psychic health and reduce emotional stress has been recognized. Health improvement effect of physical activities aimed at the strengthening of psychic health may be significantly promoted by combining the methods of physical and psychic training.

Разработанные в последние годы отечественными авторами методики коррекции отклонений психического здоровья предполагают сочетание аэробных и неаэробных видов двигательной активности. Так, у высокотренированных лиц наряду с психорегулирующими воздействиями предполагается использовать элементы игры, обладающие тонизирующим эффектом, одновременно с циклическими нагрузками, повышающими уровень активации нервной системы [1]. При развитии депрессивных состояний подвижные игры, предоставляющие либо функцию лидера либо «шефскую роль», по-видимому, также могут оказать положительный психологический эффект [2].

Важная роль в снятии психического напряжения придается введению в тренировочный процесс специальных релаксационных упражнений и медитативных поз.

### Физические упражнения и мотивация

Прежде всего следует подчеркнуть, что физические упражнения для укрепления психического здоровья обладают своей спецификой. Основные характеристики физических упражнений, оказывающих максимальный положительный эффект на психику [3], следующие:

- 1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;
- 2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
- 3) конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками;
- 4) умеренные по интенсивности;
- 5) продолжительность по времени не более 20-30 мин;
- 6) регулярные, включенные в недельный график;
- 7) приносящие удовольствие.

Особое значение соблюдение указанных характеристик имеет при организации занятий со здоровыми нетренированными лицами и лицами с факторами риска развития тревожных и депрессивных состояний.

Необходимо подчеркнуть, что «удовольствию» от физических упражнений многие авторы придают центральную роль, когда речь идет о «приверженности» (т.е. сохранении устойчивой мотивации) к физическим упражнениям [4,5].

Следует отметить, что цели, по которым большинство из субъектов начинают занятия физическими

упражнениям, как считают подавляющее число исследователей, связаны главным образом с намерением укрепить свое здоровье — снизить вес, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, снизить тревожность, повысить работоспособность. При этом закономерно, что первичные целевые установки не отличаются у продолжающих заниматься и бросивших занятия. Существенно связанными с «приверженностью» к занятиям оказываются другие, непосредственно не относящиеся к здоровью ценности, имеющие скорее социокультурный характер: привлекательность (спортивная фигура); социальные взаимосвязи, формирующиеся в ходе занятий; престижность занятий и др. Указанный аспект крайне важен с точки зрения поиска наиболее оптимальных путей к формированию устойчивой мотивации [6] у занимающихся в рамках той или иной оздоровительной технологии. В частности, рассмотрение данного вопроса с позиций теории аксиологии дает основание полагать, что эффективность оздоровительной технологии тем выше, чем более реален в ее рамках выход на так называемые «терминальные ценности» личности, которые определяют систему глобальных жизненных потребностей человека — его благополучие в широком смысле слова (здоровье, достижение успеха и процветания в жизни).

В связи с этим, с нашей точки зрения, для синтеза оздоровительных технологий особый интерес представляют теоретические и практические разработки двух оздоровительных центров — National Wellness Institute (США) и Scandinavian International University (Швеция). Это многокомпонентные диагностические программы уровня «жизненного благополучия», укрепления психофизического состояния и личностного саморазвития.

### Механизмы влияния физических упражнений на психику

Данный аспект проблемы является наиболее сложным и наименее изучаемым до настоящего времени несмотря на то, что составляет основу психофизического единства, постоянно обсуждаемого в спортивной литературе.

В настоящее время большинство авторов отдают предпочтение дуальной концепции, выделяющей биологические и психические механизмы [7].

В число важнейших биологических механизмов входят:

— транквилизирующий эффект повышения температуры тела при физических нагрузках;

— повышение секреции адреналина, серотонина и дофамина, что вызывает улучшение настроения и повышение устойчивости к стрессорным воздействиям;

— увеличение концентрации опиоидных пептидов, в том числе и бетаэндорфина, вызывающее позитивное психогенное состояние, спокойствие и в ряде случаев альтернативное состояние сознания [5].

К наиболее изученным и доказанным психическим механизмам следует отнести:

— медитационный эффект физических упражнений, особенно релаксационной направленности;

— эффект десенситизации (расщепления) физиологических реакций, свойственных стрессу (сердцебиение, гипервентиляция, потоотделение), психическим компонентам — стресс-тревогу, страх;

— развитие в ходе занятий таких психических качеств, как уверенность в себе, самоконтроль, удовлетворенность своими достижениями и мастерством [1].

Совершенно очевидно, что приведенные выше механизмы способны обеспечить не только изменение эмоционального фона и настроения в ходе занятий физическими упражнениями (острый эффект), но и пролонгированный эффект, уменьшая тем самым риск развития нарушений нервно-психического статуса [8].

В заключение следует подчеркнуть, что, к сожалению, некоторые из вышеуказанных механизмов могут обусловить и определенные негативные влияния физических упражнений. К ним в первую очередь следует отнести синдром, известный под названием «Exercise Dependence» [7]. В основе данного синдрома, который выражается в чрезмерной приверженно-

сти субъектов к занятиям физическими упражнениями, лежит резкое повышение активности эндогенных опиоидов, что, несомненно, и является механизмом мозгового самоподкрепления и формирования стойкой зависимости от занятий физическими упражнениями.

Как свидетельствуют результаты исследований, проведенных в последние годы, оздоровительный эффект физических упражнений, нацеленный на укрепление психического здоровья, может быть существенно усилен за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренинга [9].

1. Родионов А.В., Романов В.А., Юшков О.П. // Тез. докл. Междунар. конф. «Новые подходы к психорегуляции в спорте». М., 1994. С. 68.
2. Кабачков В.А., Родионов А.В. // Там же. С.37.
3. Berger B.G., Owen D.R. // Research Quarterly for Exercise and Sport. 1988. V.59. P.148-159.
4. Wankel L.M. // Intern. J. Sport Psychol. 1993. V.24. P.151-169.
5. Biddle S. // International Scientific Consensus Conference. Quebec City, 19th-21st May, 1995. Sampaing, Il.: Human Cinetics, 1995. P.50-70.
6. Судаков К. В. Биологические мотивации. М.: Медицина, 1971. 311 с.
7. Unestahl L.-E., Bundzen P., Bendjukov M. Integrated psychophysical training: Methodology and Construction // Mental Training for Sport and Life in Russia. Orebro, Sweden, 1994. P.14-15.
8. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М, 1998. 263 с.
9. Бендюков М.А., Бундзен П.В., Вайник Г.А., Евдокимова О.М. // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья: Тез. докл. науч. конф. СПб.: НИИФК, 1993. С.8-9.