Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 75»

**Индивидуальный проект**

**на тему:**

**«Как спорт влияет на психологическое состояние человека»**

Выполнила:

обучающаяся 11 класса

 Бабыкина Дарья

Руководитель:

 педагог-психолог

Подсекина Ольга

Владимировна

г. Котлас

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретическая часть

1.1. Тревога и депрессия. Влияние на психику.

1.2. Помогает ли спорт в борьбе с депрессией?

1.3. Как мотивировать молодых людей заниматься спортом?

Глава 2. Практическая часть

2.1. Опрос обучающихся

Заключение

Список литературы

Введение

Все знают, что спорт полезен и каждый из нас слышал выражение: «Движение — жизнь», и это не просто слова. Мы все запрограммированы на движение.

Активный образ жизни позволяет сбросить лишние килограммы, способствует нормализации давления и пульса, укрепляет мышцы, кости и связки, а также есть мнение, что спорт положительно влияет на психику человека.

Мы решили посвятить свой исследовательский проект изучению влияния физической активности на психическое здоровье человека. Многие обучающиеся школы считают, что занятия спортом им совсем не нужны, хотя существует большое количество исследований, которые доказывают, что между занятиями спортом и психикой существует непосредственная связь.

Цель исследования: выяснить, влияет ли спорт на психику человека.

Гипотеза: для того, чтобы психическое здоровье человека было в норме, необходимо активно заниматься спортом.

Задачи:

* Изучить литературу, источники Интернет-ресурсов по данному вопросу.
* Разработать анкету и провести анкетирование среди обучающихся.
* Выяснить, влияют ли занятия спортом на снижение тревожности, а также являются профилактикой депрессии.

Методы исследования:

* поиск информации;
* отбор информации;
* анкетирование, проведение опроса;
* обработка результатов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные знания во время исследования помогут нам бороться с различными психическими расстройствами благодаря регулярным занятиям спортом.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1 Тревога и депрессия. Влияние на психику.

Психика человека – это одна из четырех составляющих нефизических аспектов человеческого существа, наряду с сознанием, разумом и душой. Сам термин произошел от древнегреческого имени Психея (греч.ψυχή – «дыхание», «удар»), которое использовалось в литературном языке в качестве синонима слова «душа». Психика человека находится в постоянном движении. Она развивается в свете различных событий, под воздействием информации, ее преобразуют различные эмоции, переживания. Влияние на психику оказывает жизненный опыт, прошлое, пережитое. А также на нашу психику влияет и спорт.

Многие исследователи считают, что занятия спортом – надежная защита против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации». Ученые выяснили: у тех, кто занимается спортом, крепче сон, эти люди меньше волнуются из-за пустяков и яснее думают. Но самое интересное, что среди них почти нет тех, кто переживает тревожные расстройства и другие психические проблемы. По подсчётам исследователей, спортсмены испытывают тревожность на 60% реже тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Влияние физической активности на психологическое здоровье человека доказано давно. Первые исследования прошли в 1970 году. С тех пор ученые пытаются выяснить, какие виды спорта помогают при депрессии и тревоге.

Постоянная тревога является весьма неприятным и тяжело переносимым состоянием, которое мешает вести полноценную жизнь. Если человек постоянно ощущает внутреннее напряжение, неопределённую опасность, хочет постоянно двигаться без определённой цели и замечает, что пульс учащается, несмотря на отсутствие видимых причин, значит, можно говорить о хронической тревоге.

Людям, которые давно занимаются спортом, хорошо знакомо чувство спокойствия и умиротворения, наступающее сразу после тренировки. Несмотря на то, что болят мышцы и первые несколько минут бешено стучит сердце, человек ощущает приятную усталость.

И это не иллюзия. Действительно, врачи определили, что после выполнения упражнений уровень тревожности снижается и не даёт о себе знать на протяжении 5-6 часов. Кроме того, снимается нервно-мышечное напряжение. Именно поэтому, даже если человек приходит в зал обеспокоенным и не может избавиться от навязчивых мыслей, после занятий самочувствие улучшается.

Избавиться от тревоги помогают любые нагрузки, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости. Например, стретчинг, пилатес, йога, езда на велосипеде, различные виды единоборств, кардиоупражнения (бег, скакалка), тяжёлая атлетика и другие направления в спорте.

Многие упражнения оказывают положительное психологическое воздействие на всех людей, особенно на тех, кто страдает от депрессии и повышенного чувства тревоги. Движения постепенно снимают нервное напряжение, и возникает очень важное ощущение собственного здоровья. Вследствие этого вы испытываете радость: у вас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение. Древние римляне называли это чувство эйфорией (физическая и душевная удовлетворенность).

1.2. Помогает ли спорт в борьбе с депрессией?

Спорт помогает бороться с появлением депрессии. В современном мире депрессия является весьма популярным заболеванием. За счёт того, что она имеет множество форм, которые различаются по длительности и остроте, люди не всегда могут с уверенностью сказать, что их апатия, безразличие и упадок сил связаны именно с депрессией.

Однако врачи не устают напоминать, что, если более двух недель у человека наблюдается плохое настроение, отсутствие интереса к окружающему миру, проблемы со сном, негативные мысли, значит, самое время обратиться к специалисту, так как налицо все признаки депрессивного состояния.

Самым эффективным методом борьбы с данным заболеванием является бег. Об этом свидетельствуют результаты исследований многих учёных.

Например, психиатр Джон Грейст из Висконсинского университета назначил одной группе людей, которые страдали от депрессии, десятидневную программу бега, а другой – такой же по длительности курс психотерапии. По окончании эксперимента он определил, что пациенты, которые занимались спортом, чувствуют себя гораздо лучше, чем те, кто работал с психиатром. Также исследования показали, что аэробные нагрузки снижают нервное напряжение и тревожность намного лучше, чем дорогостоящие транквилизаторы.

Поэтому, чтобы у человека не появились признаки депрессии, необходимо сделать бег важной составляющей в его жизни.

1.3. Как мотивировать молодых людей заниматься спортом?

В каждом из нас, независимо от возраста, внешних данных и степени вовлеченности в спорт, постоянно борются противоположные проявления натуры. Активность и лень, практика и теория, светлая сторона и темная. Но рано или поздно откладывать «на завтра» становится нельзя, и вы отправляетесь в тренажерный зал, на пробежку, на шейпинг, йогу, пилатес или просто во двор на турники. Какой бы вид физической нагрузку вы ни избрали, и вначале и в процессе понадобиться мотивация: стартовая, дополнительная, главное – эффективная. Если внутри себя ее не находите, попробуйте поискать в этом списке.

*- Красивое тело.* Что ни говори, а нет человека, который не хотел бы выглядеть привлекательно. И подтянутая фигура – это один из основных критериев красоты. Тем более, что спортивное телосложение в последнее время находится на пике моды. Занимаясь спортом, вы будете получать комплименты от окружающих и удовольствие от собственного отражения в зеркале!

*- Сила и выносливость.* Ценность этих качеств непреходяща, но у современных мужчин намного меньше необходимости, а значит, и шансов их развивать в повседневной жизни. Занимаясь спортом, молодой человек сможет легко подхватывать на руки любимую девушку, защитить ее от хулиганов во время поздней вечерней прогулки и без труда передвигать [мебель](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkakimenno.ru%2Fsport-i-fitnes%2F2295-kak-motivirovat-sebya-na-sport.html) в квартире – в общем, начнет вызывать восхищение и небезосновательно гордиться собой.

*- Личная жизнь.* Активные и подтянутые люди всегда имеют больше шансов на успех у представителей противоположного пола, это заложено в нас генетически. Да и с эстетической точки зрения стройные женщины и мускулистые мужчины производят лучшее впечатление. Занимаясь спортом, мы сможем привлечь внимание того, кто давно нравится, или заново влюбить в себя постоянного партнера. Готовьтесь ловить на себе восхищенные взгляды окружающих и получать приглашения на свидания!

- *Хорошее настроение.* После правильно проведенной тренировки спортсмены, вопреки логике, чувствуют не усталость, а бодрость и прилив сил. Физическая нагрузка заставляет тело вырабатывать эндорфины – гормоны радости и удовольствия. Занимаясь спортом, вы будете радоваться жизни и регулярно повышать себе настроение и самим фактом очередной тренировки, и ее видимыми результатами!

Спорт приносит много пользы организму и помогают улучшить психическое здоровье. Это, в свою очередь, может привести к формированию других положительных привычек, таких как обретение полезных пищевых привычек, улучшение качества и продолжительности сна, большее воздействие дневного света и социальное общение. Было доказано, что все эти факторы способствуют улучшению психического здоровья. Когда вы добиваетесь прогресса в тренировках, вы испытываете удовлетворение результатом. Это дает вам стимул к постановке новых целей, подталкивает к новым достижениям.

Глава 2. Практическая часть

2.1. Опрос обучающихся

Учитывая актуальность выбранной темы, что многие люди активно занимаются спортом для того, чтобы жить полноценной жизнью и не иметь проблем с психическим здоровьем, мы решили выяснить у обучающихся нашей школы, занимаются ли они спортом, помогает ли спорт в борьбе депрессией? В процессе исследования среди школьников 8- 11 классов было проведено анкетирование. Для проведения опроса была создана анкета. Обучающимся было предложено ответить на вопросы анкеты (Приложение 1.)

Мы получили следующие результаты:

По мнению школьников, на вопрос «Влияет ли спорт на ваше настроение?» получили следующие результаты:

Так же, в ходе опроса было выявлено «Повышается ли уверенность, активность, во время занятий спортом?» мы получили следующие результаты:

Для более точных результатов, мы решили фиксировать эмоциональное состояние, настроение обучающихся, приходивших на тренировки в школу. Всего 9 девушек посещают тренировки. Производился опрос перед тренировкой, какое настроение у обучающихся в конце учебного дня.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ обучаю-щегося** | **Эмоциональное состояние, настроение до тренировки** | **Эмоциональное состояние, настроение после тренировки** | **Динамика** |
|  | Усталость, сниженное настроение, низкая активность в общении. | Настроение улучшилось, стала более бодрой и активной. | Положительная |
|  | Нормальное состояние, настроение | Не изменилось | Незначительная |
|  | Настроение в общем нормальное, но ощущается усталость. | Повысилась активность, улучшилось настроение, хочется общения. | Положительная |
|  | Эмоциональное состояние спокойное, не очень хотелось идти на тренировку | Ощущается приятная усталость, но настроение очень хорошее. Стала активнее. | Положительная |
|  | Настроение в общем нормальное, но ощущается усталость. | Настроение улучшилось, стала более бодрой и активной. | Положительная |
|  | Усталость, сниженное настроение, низкая активность в общении. | Настроение хорошее, общий эмоциональный фон повысился. | Положительная |
|  | Усталость, сниженное настроение, низкая активность в общении. | Настроение улучшилось, стала более бодрой и активной. | Положительная |
|  | Усталость, сниженное настроение, низкая активность в общении. | Повысилась активность, улучшилось настроение, хочется общения. | Положительная |
|  | Настроение в общем нормальное, но ощущается усталость. | Ощущается приятная усталость, но настроение очень хорошее. Стала активнее. | Положительная |

В восьми случаях из девяти динамика в психическом состоянии обучающихся после тренировки - положительная. У обучающихся отмечалось повышенное настроение, желание общаться, чувствовалось улучшение общего эмоционального состояния.

**Заключение.**

Гипотеза о том, что для того, чтобы психическое здоровье человека было в норме, необходимо активно заниматься спортом, подтвердилась. Люди все больше осознают его преимущества, а также последствия бездействия. Исследования показали, что физическая активность не только приносит пользу, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека.

 Список литературы

1. Ильин  Е.П.  Психология  спорта.  СПб.:  2010.
2. Шергина И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека// Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.
3. <http://conf-v.narod.ru/Xlustova.pdf>.
4. <https://style.rbc.ru/life/5d780d399a794762f152f964>.
5. <https://www.championat.com/lifestyle/article-4298071-mozhet-li-sport-pomoch-poborot-depressiyu-melanholiyu-i-plohoe-nastroenie-mnenie-psihologa.html>.
6. <https://infourok.ru/kak-motivirovat-molodyh-lyudej-zanimatsya-sportom-4071554.html>.
7. <https://znaniyaetosila.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihiku-cheloveka-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie>.

Приложение 1.

Анкета «Спорт и мое настроение»

Ответы на вопросы:

а) Да

б) Затрудняюсь ответить

в) Нет

1. Занимаетесь ли спортом?
2. Нравится ли вам заниматься спортом?
3. Повышается ли ваша уверенность, активность, во время занятий спортом?
4. Влияет ли спорт на ваше настроение?
5. Может ли спорт поменять жизнь человека в лучшую или худшую сторону?
6. Может ли спорт привести к успеху?