

2. Мониторинг здоровья субъектов образовательных процессов в вузах. «Паспорт здоровья»: моногр. / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольников, Е.С. Маслова и др. Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. 268 с.

УДК 371

Бак. И.А. Кожухина  
Рук. К.В. Порсева  
УГЛТУ, Екатеринбург

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

В современном мире человек сталкивается с постоянно возрастающим количеством факторов окружающей действительности, отрицательно влияющих на его психологическое здоровье. В число таковых входят проблемы экологии, пропаганда нездорового образа жизни, стрессы и многое другое. В данной публикации внимание сконцентрировано на взаимовлиянии физической культуры и психологического здоровья человека.

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов) [1]. Базовые принципы физической культуры как воспитательного процесса основаны на всестороннем развитии личности и ее физических качеств. Одно только понимание этого наталкивает на логический вывод о том, что физическое здоровье человеческого организма – это неотъемлемая составляющая нормального существования биологической единицы. Отсутствие соматического здоровья всегда накладывает отпечаток на психологическую и социальную его составляющие, проявляющиеся на уровне поведения и деятельности.

Стресс (от англ. Stress – нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету [1]. В различные жизненные периоды человек сталкивается с разными видами стрессов, пагубно влияющих на душевное благополучие. Они связаны с учебой сначала в школе, затем в вузе, со службой в армии, наконец, с профессиональной деятельностью.

Чтобы справиться с психологической нагрузкой, вызванной выполнением разнообразных жизненно важных задач, а также чтобы выполнение их было успешным, зачастую необходимо прибегать к смене деятельности во время предполагаемого отдыха. Данное умозаключение в своих трудах обосновал знаменитый отечественный физиолог И.П. Павлов на примере поочередного выполнения руками одной и той же работы [2]. Данная тео-

рия находит яркое подтверждение в чередовании умственного труда и физического. При умственной деятельности задействованы одни отделы головного мозга, а при физической в работу включаются другие его отделы, а те, которые были активно задействованы ранее, отдыхают, восстанавливаются, что благоприятно сказывается на функционировании центральной нервной системы. Это объясняется не только усилением кровообращения при двигательной деятельности и вследствие этого поступлением большего количества кислорода в мозг, но и переключением внимания, что снижает уровень тревоги и озабоченности. В ходе своей научной деятельности к такому мнению пришли академики и доктора медицинских и педагогических наук. Их высказывания запечатлел в своем сборнике «Мороз и солнце» Р.В. Орлов, выделив общепризнанное умозаключение о положительном влиянии двигательной деятельности на стрессоустойчивость и продуктивность умственной деятельности, в частности, на примере прогулок на лыжах в зимний период в промежутках между основной профессиональной деятельностью [3].

Реакциями мозга на физические упражнения являются не только команды дыхательной и сердечно-сосудистой системам на смену режима работы, но и команда эндокринной системе на выработку одного из главных гормонов «счастья» – эндорфина. Природой заложено так, что, попадая в кровь, данный гормон начинает действовать как болеутоляющее средство, помогающее выжить в критической ситуации, и является своего рода естественным безвредным наркотиком, вызывающим чувство эйфории. Это физиологическое явление оказывает положительное влияние на психологическое здоровье человека, помогая ему преодолеть многочисленные трудности и выполнять возложенные на него задачи. В свою очередь, достижение поставленных целей и получение желаемого результата вызывает выработку ещё одного гормона – дофамина, способного мотивировать нас на выполнение всё новых задач, минуя стрессовые состояния и сохраняя наше психологическое здоровье в норме.

Применяя вышеизложенные теории, концепции и принципы на практике, многие успешные работодатели, руководители различного ранга используют так называемые «физкультминутки» в графиках производственной деятельности своих сотрудников, подчинённых. Они размещают спортивные уголки и площадки рядом с рабочими местами, чтобы подчинённые могли в перерывах между основной работой разгружаться психологически посредством физкультурной деятельности для более полноценного отдыха и повышения продуктивности основной деятельности. Примерами служат многие заводы, Министерство обороны, другие силовые ведомства, а также различные коммерческие компании, фирмы.

При этом возникает и обратный психологический эффект, когда люди, почувствовавшие благотворное влияние физических упражнений на их

профессиональную деятельность и общее самочувствие, уже осознанно желают продлить своё профессиональное здоровье и благополучие с помощью средств физической культуры, казалось бы, далёких от их основной профессиональной деятельности. В этом и проявляется профессионально-прикладной характер физического воспитания.

Исходя из приведённых данных, можно сделать вывод о том, что физическая культура положительно влияет не только на поддержание кондиционных физических качеств, но и на психологическое здоровье человека, являясь тем самым неотъемлемой частью процесса формирования гармонично развитой здоровой личности в целом.

### *Библиографический список*

1. Понятие стресс [Электронный ресурс]. URL: [http://www.ayzdov.gov.ru/ttermini\\_stress.php](http://www.ayzdov.gov.ru/ttermini_stress.php)
2. Павлов И.П. Избранные труды / ред. Э.А. Асратян. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1951. 616 с.
3. Мороз и солнце / сост. Р. В. Орлов. М. : Советская Россия, 1988. 172 с.

УДК 613.71-617.7

Бак. Б.А. Останин,  
Рук. О.Ю. Малозёмов  
УГЛТУ, Екатеринбург

## **К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

В настоящее время проблемы, связанные с органами зрения, актуальны для всего цивилизованного мира, поскольку такими нарушениями страдает каждый третий человек. *Причины* подобных нарушений разнообразны и разноплановы. Во-первых, это явные перегрузки зрительных органов. Во-вторых, засорение дренажной системы глаза, приводящее к уменьшению выработки радопсина – белка, омывающего и защищающего хрусталик от инфекций, паразитов. В-третьих, нарушения рефракции глаза. Четвёртой причиной являются нарушения работы печени и почек, т.е. выделительной системы. Наконец, неправильное питание также вносит свой вклад в данную проблему [1].

В общепризнанной факторной модели здоровья наибольшее значение в его сохранении признаётся за самим человеком, за его поведением и деятельностью в данной сфере, т.е. самосохранению отдаётся предпочтение. Глаза (зрение) для человека, по понятным причинам, являются основным