***Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека***

**«Здоровье – это состояние наибольшего физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физтов».** Из преамбулы Устава Всемирной организации здравоохранения.

В последние годы становится все больше детей с нарушениями психоэмоциональгого развития, к которым относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность, наличие страхов, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с окружающими. Более того, на фоне таких нарушений возникают так называемые вторичные отклонения, которые проявляются, например, в устойчиво негативном поведении или еще хуже в нервно-психических заболеваниях. У детей это большая группа эмоционально – волевых расстройств, астено–невротических состояний, неврозов с навязчивыми подергиваниями мышц лица, туловища, заикания, эпилепсия, детский аутизм…..

Одной из наиболее частых причин невротического состояния ребенка является его физическая неготовность к предлагаемым учебным нагрузкам. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые явно им не по силам.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и в частности на настроение человека. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия.

Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

*Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности.* Именно через него (настроение) субъективное благополучие, как интегративное переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Современные психологи предлагают немало способов управления психикой с помощью физических нагрузок. Физические упражнения благотворно влияют на психическое состояние ребенка. В свою очередь, всевозможные дыхательные упражнения и закаливающие процедуры, подкрепленные музыкальным сопровождением, благотворно влияют на эмоциональную сферу каждого ребенка и оказывают коррекционное воздействие на поведение гипперактивных и агрессивных детей. Физическая культура является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создаёт основу для нравственного, волевого развития ребёнка, приобщая его к здоровому образу жизни.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства.

Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность.

По данным различных исследований физические нагрузки разной направленности и продолжительности могут давать разный по продолжительности эффект. Срочный эффект - состояние непосредственно после физической нагрузки- снижения состояния тревоги. Подобный эффект достигается за счет выделения мозгом специфических «гормонов счастья»- эндорфинов, похожего своим воздействием на организм на лёгкое наркотическое средство. Под действием этого гормона повышается настроение, уходит чувство тревоги, появляется уверенность в своих силах, возможностях и способностях. Выработка эндорфинов увеличивается в ответ на стресс с целью уменьшения болевых ощущений. Кроме того, считается, что эндорфины производятся в организме человека во время сражения, что позволяет до определённой степени игнорировать боль. Как ни странно, наше **настроение** – это своеобразный химический процесс, который можно легко регулировать, надо только захотеть. Если у человека «**гормонов счастья**» много – он полон оптимизма, жизнерадостный, а если наоборот – тогда он несчастен. Ежедневное регулярное выполнение умеренных физических нагрузок может снижать уровень тревожности, а также предотвращать развитие хронического состояния тревоги.

Адекватные физические нагрузки обусловливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.

По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

В профилактике профессионального выгорания, подтверждается эффективность применения средств физической культуры на ощущение человеком психологического благополучия.

В итоге, можно сказать, что стремление к психологическому благополучию -это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека разного возраста. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром, могут привести к профессиональной недееспособности (выгоранию), а в целом - вынужденную коррекцию планов на будущее. Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни.