



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ И УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Тараборова Алина Александровна

студент

научный руководитель: **Данилова Алла Михайловна**

доцент, кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г.Самара

Аннотация. В данной научной статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье, с особым акцентом на способность спорта справляться со стрессом и повышать общее настроение. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способны вызывать положительные изменения в состоянии психики, способствуя высвобождению эндорфинов и уменьшению уровня кортизола, что непосредственно влияет на уровень стресса. Кроме того, занятия спортом помогают улучшить самовосприятие, способствуют социальной интеграции и повышают уровень удовлетворенности жизнью. В статье приведены результаты последних исследований, которые подтверждают связь между физической активностью и эмоциональным благополучием. Рассматриваются различные виды физической активности и их влияние на психоэмоциональное состояние, а также рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь для повышения психического здоровья.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, спорт, стресс, эндорфины, настроение, самооценка.

В последние десятилетия проблема психического здоровья становится всё более актуальной. Современное общество сталкивается с постоянным ростом тревожных и депрессивных состояний, особенно среди молодежи и работников умственного труда. Быстрый ритм жизни, высокие требования к профессиональной эффективности, недостаток сна и низкий уровень физической активности способствуют росту хронического стресса. В этих условиях особое значение приобретает физическая активность как доступный, эффективный и универсальный способ профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений.

Физическая активность положительно влияет на работу мозга, снижает уровень тревожности и стресса, способствует улучшению настроения. Это связано с целым рядом нейрофизиологических процессов. Во время физических нагрузок в организме вырабатываются биологически активные вещества — эндорфины, серотонин и дофамин, которые принято



называть «гормонами счастья». Они способствуют формированию положительных эмоций, снижению чувства тревоги и подавленности [1].

Кроме того, физическая активность регулирует уровень кортизола — основного гормона стресса. Умеренные физические нагрузки, такие как бег, плавание или аэробика, помогают сбалансировать выработку этого гормона, предотвращая его избыточное накопление в организме. Исследования показывают, что у людей, регулярно занимающихся спортом, уровень кортизола ниже, чем у малоподвижных сверстников [2]. Психологический эффект от занятий спортом связан не только с биохимическими изменениями. Важную роль играет сам процесс тренировки, который включает в себя постановку целей, преодоление трудностей, ощущение прогресса и достижений. Это способствует повышению самооценки, формированию устойчивого чувства уверенности в себе и своих возможностях [3].

Не менее важна и социальная сторона физической активности. Коллективные занятия спортом, участие в любительских соревнованиях или тренировки в группах способствуют установлению социальных связей, расширению круга общения, получению поддержки со стороны единомышленников. Всё это положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека и снижает риск социальной изоляции — одного из факторов депрессии [4].

Интересно отметить, что влияние спорта на психическое здоровье проявляется не только в снижении стресса, но и в улучшении когнитивных функций. Регулярная физическая активность способствует улучшению концентрации внимания, памяти, скорости реакции и способности к обучению. Согласно ряду исследований, у людей, занимающихся спортом хотя бы три раза в неделю, наблюдается более высокая умственная работоспособность [5].

Несмотря на очевидную пользу, важно помнить, что эффект зависит от формы и интенсивности нагрузки. Профессиональный спорт, связанный с высокой конкуренцией, жёсткими тренировками и постоянным стремлением к результату, может, напротив, вызывать психоэмоциональное выгорание, хроническую усталость и даже депрессию [6]. Поэтому с точки зрения психического здоровья особенно ценной является умеренная физическая активность, ориентированная на удовольствие и оздоровление, а не на спортивные достижения.

В этом контексте особую роль играют такие виды активности, как йога, пилатес, танцы, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание. Они сочетают в себе физическую нагрузку, осознанное дыхание, ритмичность и часто выполняются в спокойной, расслабляющей атмосфере. Подобные практики положительно влияют не только на тело, но и на психику, снижая уровень тревожности и раздражительности [7].

Для студентов, школьников и работников умственного труда включение физической активности в ежедневный распорядок становится особенно важным. Даже 20–30 минут прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика или поездка на велосипеде способны



существенно улучшить настроение, снять напряжение и повысить концентрацию. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения и работы, когда возрастает риск гиподинамии и эмоционального выгорания [8].

Таким образом, физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психическое здоровье. Она снижает уровень стресса, способствует выработке нейромедиаторов, укрепляет самооценку и улучшает настроение. Регулярные занятия спортом или другими видами двигательной активности могут служить эффективной профилактикой тревожно-депрессивных состояний и улучшать общее качество жизни. В условиях постоянного психоэмоционального напряжения важно не пренебрегать движением как естественным и доступным ресурсом психологического благополучия.

Список литературы:

1. Азаренкова, Н. Р. Двигательная активность как необходимость для студентов / Н. Р. Азаренкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 480-481;
2. Антонова М. А. Физическая культура и спорт // Теория и практика современной науки. 2021. №12 (78);
3. Бабичева, И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 18 (77). — С. 65-67;
4. Иванов В. Д., Марандыкина О. В. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. №2;
5. Князева, С. П. Ценность двигательной активности в молодом и среднем возрасте / С. П. Князева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 49 (444). — С. 253-258;
6. Попрыга, М. О. Положительное влияние физических нагрузок при нейропатии / М. О. Попрыга, С. Г. Немилостивая. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы LXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, сентябрь 2023 г.). — Казань : Молодой ученый, 2023;
7. Савин, Г. Л. Спорт — основное социальное явление культурной жизни человека / Г. Л. Савин, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 26 (368). — С. 324-325;
8. Фроленков В.Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. №5 (59).

