

*Н. Н. Дьяченко<sup>1\*</sup>*

## **Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние и снижение уровня стресса**

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,  
Российская Федерация  
\* e-mail: na\_ta\_sha74@mail.ru

**Аннотация.** Физическая активность является неотъемлемой частью жизни каждого здорового человека, она оказывает значительное влияние на наше психоэмоциональное состояние. Существует множество исследований, которые доказывают, что регулярные занятия физкультурой способствуют снижению уровня стресса, переживаний, депрессивных мыслей и повышению общего состояния здоровья человека. В данной статье мы рассмотрим, насколько сильно спорт влияет на психологическое и эмоциональное состояние человека, а также основные пункты этого взаимосвязанного процесса.

**Ключевые слова:** физическая активность, стресс, психоэмоциональное здоровье, самочувствие, спорт, гормоны, механизмы влияния

*N. N. Dyachenko<sup>1\*</sup>*

## **The effect of physical activity on the psychoemotional state and reduction of stress levels**

<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation  
\* e-mail: na\_ta\_sha74@mail.ru

**Abstract.** Physical activity is an integral part of every person's healthy life. It has a significant impact on our psycho-emotional state. Studies confirm that regular physical training helps to reduce stress, anxiety, depressive thoughts, and improves overall health. In this article we will look at how great the impact of sports on the psychological and emotional state of a person, as well as the main aspects of this related process.

**Keywords:** physical activity, stress, psycho-emotional health, well-being, sports, hormones, mechanisms of influence

Для начала необходимо понимать с научной точки зрения, что под собой подразумевает понятие “стресс”. Стресс - совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов - стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Если говорить простым языком: стресс – это часть современной жизни, которая может негативно сказываться на нашем физическом и психологическом здоровье. Однако, благодаря физической активности мы можем эффективно бороться со стрессом и улучшить свое самочувствие. Давайте подробнее разберемся, как происходит это влияние.

Роль физической активности в поддержании психоэмоционального здоровья.

В начале 2019 года люди начали осознавать растущую нестабильность мира. Геополитические конфликты, усиление террористических угроз, экономические колебания и другие неопределенности стали значительно воздействовать на психику людей. Бесконечный поток информации и новостей, доступных через интернет, также способствовал психологическому напряжению, вызванному ощущением постоянной угрозы и нервного ожидания чего-то катастрофического. Так же с ростом использования технологий возникли новые проблемы, связанные с психическим здоровьем. Чрезмерное время, проведенное в интернете, часто приводит к социальной изоляции, зависимости и депрессии. Наконец, пандемия COVID-19, начавшаяся в 2020 году, имела глубокие последствия на психологическое состояние людей. Локдауны, социальное дистанцирование и страх за здоровье себя и близких привели к повышенному уровню тревоги, депрессии и одиночества. Изменение образа жизни и ограниченные возможности для личного общения создали условия для развития новых проблем психического здоровья. Нельзя отрицать, что каждый человек имеет свои собственные личные факторы, которые могут влиять на его стрессовый уровень, включая финансовое положение, семейные проблемы, здоровье и другие факторы. Комбинация этих факторов может привести к повышенному уровню стресса у людей в период с 2019 по 2023 годы. Ниже представлен график, отражающий психологическое состояние населения в период с 2019 по 2023 год (рис. 1). Количество людей, страдающих от умеренного напряжения, возросло с 20 тысяч до 28 тысяч человек на 100 тысяч человек населения. Количество людей, которые оценивают свое психологическое состояние в норме возросло с 12 тысяч до 23 тысячи человек. Возросло и количество человек, находящихся в постоянном стрессе с 9 тысяч до 16,3 тысяч человек. Люди испытывающие, по их словам, депрессию возросло не сильно: с 6 тысяч до 10,6 тысяч на 100 тысяч человек населения.

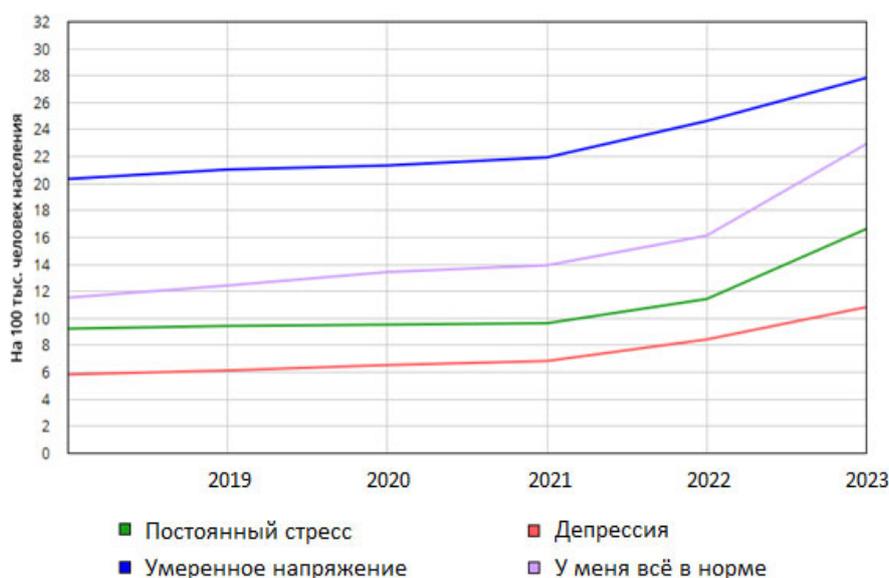


Рис. 1. Психологическое состояние населения России

Безусловно, занятие любым, нравящимся вам, видом спорта помогает поддерживать психоэмоциональный баланс организма. Часто человеку, с “сидящей” работой хочется прогуляться после рабочего дня или сходить на занятие в зал. Как правило, после таких занятий спортом человек чувствует приятную усталость и хорошее настроение. В среднем от депрессии больше страдают люди, которые не уделяют должного времени и внимания на спортивные занятия. Эти ощущения имеют объяснение. Наука доказывает, что регулярная физическая активность способна повысить настроение, улучшить самочувствие и снизить тревожность.

Одна из главных причин такого положительного влияния заключается в выделении эндорфинов - гормонов радости и благополучия. Эндорфины вызывают приятные ощущения и улучшают настроение, создавая чувство эйфории и счастья. Именно поэтому после тяжелого и напряженного рабочего дня так хочется прогуляться или заняться спортом. Эндорфин также помогает снять головную боль и снизить уровень стресса в организме. Физическая активность также стимулирует выработку серотонина - нейромедиатора, отвечающего за стабильное эмоциональное состояние и психику. Этот гормон также участвует в регуляции сна, аппетита и настроения. По этой причине необходимо также наладить режим сна и следить за порциями потребляемой пищи.

Кроме того, физическая активность способствует лучшему кровоснабжению мозга, что повышает его функциональную активность. Это приводит к улучшению памяти, внимания и концентрации. Ученые также отмечают, что умеренная интенсивность физической нагрузки может помочь в повышении внимания и когнитивных способностей.

Нельзя отрицать тот факт, что спорт является основным барьером от эмоционального перенапряжения и выгорания. В случае обнаружения данных признаков и настроений у себя необходимо взять выходной день, который будет посвящен вашему эмоциональному отдыху. В этот день рекомендую спланировать рацион питания, постараться потреблять больше белка, овощей и фруктов и не забывать про водный баланс организма. Перед завтраком сделайте легкую растяжку под приятную музыку постарайтесь отпустить все мысли о работе или учебе, задумайтесь о своем здоровье. Ближе к вечеру сходите на продолжительную прогулку или в зал. Также не забывайте о режиме сна, необходимо лечь в промежуток от 22 до 02 часов ночи. Для достижения наилучшего эффекта следует выбирать физическую активность, которая приносит вам удовольствие. Это может быть занятие любимым видом спорта, прогулка на свежем воздухе или растяжка, как я упоминала ранее. Главное - регулярность занятий и постепенное увеличение интенсивности. Постарайтесь ввести спорт в привычку, и вы заметите результат уже через неделю.

Таким образом, физическая активность является эффективным инструментом для снижения уровня стресса, улучшения настроения и поддержания психоэмоционального равновесия. Она способна стимулировать выработку эндорфинов и серотонина, улучшать кровоснабжение мозга и повышать когнитивные способности. Поэтому регулярная физическая активность необходима для под-

держания психического и физического здоровья. Участие в физической активности также способствует улучшению качества сна, укреплению иммунной системы и повышению ее защитных функций, что делает организм более устойчивым к стрессу.

Механизмы влияния физической активности на психоэмоциональное состояние: нейрохимические и психологические аспекты.

Влияние физической активности на психоэмоциональное здоровье мы рассмотрели, но необходимо понимать ее влияние на нейрохимическом уровне. Одним из механизмов, связанных с физическими упражнениями, является повышение уровня эндорфинов в организме. Эндорфины — это группа нейропептидов, производимых человеком, которые имеют важное значение для нашего благополучия и здоровья. Они являются естественными анальгетиками, снимающими боль, и их высвобождение связано с ощущением счастья, радости и удовлетворения.

Организм производит эндорфины, прежде всего, в гипоталамусе и гипофизе, а также в других клетках. Они активизируются и высвобождаются в различных ситуациях, таких как физическая активность, стресс, положительные эмоции. Эндорфины могут улучшить настроение, снизить чувство тревоги и напряжения, повысить энергию и самоуверенность. Они также способствуют стимуляции нашей иммунной системы, улучшая ее функции и укрепляя организм. Кроме того, физическая активность может повысить уровень серотонина - нейромедиатора, отвечающего за регуляцию настроения и эмоционального состояния. Недостаток серотонина может привести к развитию депрессии и тревожных состояний. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению синтеза и использованию серотонина, что помогает нам избавиться от негативных эмоций и снять стресс.

Серотонин - нейротрансмиттер и важнейший компонент химического равновесия в мозгу человека, играет роль медиатора в нервной системе. Его влияние распространяется на настроение, аппетит, сон, память и прочие психологические функции. Также серотонин воздействует на сосуды, свертываемость крови, работу ЖКТ и прочие процессы в организме. Недостаток этого вещества может вызвать депрессию. Регулярная физическая активность способствует улучшению синтеза и использованию серотонина, что помогает устранить негативные эмоции и снять стресс. Именно по этой причине необходимо включить спорт в свою жизнь.

Рекомендации по включению физической активности в повседневную жизнь для снижения стресса и поддержания психического благополучия.

Как говорилось мной ранее, интеграция физической активности в повседневную жизнь может эффективно снизить уровень стресса и поддержать психоэмоциональное состояние. Существует несколько рекомендаций, которые помогут вам включить физическую активность в вашу повседневную жизнь и получить максимальную пользу для здоровья.

Первая рекомендация заключается в выборе такого вида активности, который приносит вам удовольствие. Это может быть прогулка на свежем воздухе,

бег, йога или любой другой спорт. Когда вы любите то, что делаете, вероятность того, что вы будете заниматься регулярно, значительно возрастает.

Вторая рекомендация состоит в том, чтобы постепенно увеличивать длительность и интенсивность тренировок. Начните с небольших шагов и постепенно увеличивайте время и сложность упражнений. Это поможет избежать перегрузки и возможных травм.

Третья рекомендация заключается в поиске партнера для тренировок или присоединении к групповым занятиям. Совместное физическое упражнение не только полезно для здоровья, но и способствует социальной активности, что является важным элементом психологического благополучия.

Четвертая рекомендация заключается в создании графика тренировок и придерживании его. Регулярность является ключевым фактором для достижения результатов. Постарайтесь выделить определенное время каждый день или несколько раз в неделю для осуществления физической активности.

Пятая рекомендация – обращать внимание на свое тело и его потребности. Если вы чувствуете усталость или болезненные ощущения после тренировки, отдохните и снизьте интенсивность упражнений. Важно слушать свои ощущения и не переутомлять себя.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Independent Distributor Lounevitch Igor. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nspgoods.by/stress-metodi-sposobi-borbi/>
2. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktiki.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf)
3. Васильева И.А. Стресс: возможно ли с ним справиться. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychology.sredaobuchenia.ru>.
4. Порядин Г.В. Стресс и паталогия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rsmu.ru/fileadmin/templates/DOC/Faculties/LF/pathophysiology/stress.pdf>
5. Официальный сайт ГБУЗ ЦОЗМП Калининградской области. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cmp.infomed39.ru/establishing/news/news-companies/>.
6. Официальный сайт СГУГиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sgugit.ru/>.
7. Официальный сайт УЗ «Городская клиническая больница № 3 г. Гродно» Хомко С.К. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medportal.gocb.by/ru/zdorove-dlya-vsex/zhit-zdorovo-profilaktika-stressov/>

© Н. Н. Дьяченко, 2024