

**Овчинников Никита Алексеевич**, студент,  
Казанский национальный исследовательский  
технологический университет

Научный руководитель:  
**Деменев Сергей Викторович**,  
Казанский национальный исследовательский  
технологический университет

## **КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ СТРЕССА**

**Аннотация.** В данной статье подробно исследуется значение физической культуры для поддержания и укрепления психического здоровья в условиях современного мира, где стрессовые нагрузки становятся всё более интенсивными. Исследование приобретает особую актуальность на фоне растущего эмоционального напряжения и тенденции к снижению двигательной активности среди населения. В работе детально разбираются концепции психического здоровья и стресса, демонстрируется, как регулярные спортивные занятия могут благотворно влиять на эмоциональный фон человека. Отдельное внимание уделяется тому, как физическая активность может стать простым и эффективным инструментом в борьбе со стрессом. Также формулируются общие советы по включению физических упражнений в распорядок дня для поддержания психического равновесия. Результаты проведённого исследования ещё раз подчёркивают, насколько важна физическая культура в контексте ведения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** Спорт, ментальное здоровье, эмоциональное напряжение, физические упражнения, душевное состояние, устойчивость к стрессу, психоэмоциональный баланс, меры против стресса, адаптация тела и ума.

Психическое здоровье и стресс. Психическое здоровье – это фундаментальный элемент общего самочувствия человека, который включает в себя его эмоциональное, психологическое и социальное состояние. Оно проявляется в способности личности осознавать свои эмоции, контролировать свои поступки, верно, воспринимать реальность и эффективно преодолевать жизненные трудности. Человек с крепким психическим здоровьем отличается стабильным настроением, умеет принимать взвешенные решения, выстраивает здоровые отношения с окружающими и достигает успехов в учёбе и профессиональной деятельности.

Состояние психического здоровья напрямую влияет на то, насколько полноценной и насыщенной будет жизнь человека. Проблемы в этой сфере могут заметно снизить производительность труда, уменьшить мотивацию, ухудшить способность концентрироваться и усваивать новые знания. Среди наиболее распространённых индикаторов ухудшения психического состояния можно назвать чрезмерную тревожность, вспыльчивость, резкие перепады настроения, утрату интереса к прежним хобби, безразличие и перманентную усталость. Студенты особенно подвержены рискам для психического здоровья из-за интенсивных умственных нагрузок, давления ответственности за успеваемость и нехватки времени для полноценного отдыха [1].

Нередко причиной нарушения психического равновесия становится стресс – естественная реакция организма на неблагоприятные или нестандартные условия. К стрессорам относятся, например, напряжённый учебный график, приближение экзаменов, недосып, разногласия в коллективе, социальное давление и информационный шум. В



умеренных количествах стресс может играть положительную роль, помогая организму адаптироваться к новым условиям, мобилизуя его резервы и повышая активность.

Однако если стрессовые факторы действуют на человека постоянно, это может привести к развитию хронического стресса. В такой ситуации он начинает негативно сказываться на нервной системе, вызывая эмоциональную истощённость, проблемы с концентрацией внимания и ухудшение памяти. Хронический стресс делает человека более раздражительным, утомлённым и менее устойчивым к нагрузкам. Длительное пребывание в состоянии стресса способно стать катализатором психосоматических заболеваний, подорвать иммунитет и спровоцировать развитие серьёзных эмоциональных расстройств, что делает эту проблему крайне актуальной в современном обществе [3].

Влияние физической культуры на организм и психоэмоциональное состояние. Спортивные занятия оказывают комплексное воздействие на организм человека, способствуя не только физическому, но и психоэмоциональному оздоровлению. Во время выполнения упражнений усиливается работа сердца и лёгких, что улучшает кровообращение и насыщение тканей кислородом. В результате клетки организма получают больше энергии, обменные процессы ускоряются, а мозг обеспечивается всеми необходимыми ресурсами для эффективной работы. Это, в свою очередь, приводит к улучшению концентрации внимания, памяти, способности к обучению и решению сложных задач, а также к повышению общего тонуса и жизненной энергии. Постоянная физическая активность – мощный инструмент для улучшения работы всех систем организма. Благодаря регулярным тренировкам мышцы и суставы остаются в хорошей форме, повышается гибкость и ловкость, нормализуется вес и метаболизм. В условиях, когда многие из нас проводят большую часть времени в сидячем положении, важность физической активности трудно переоценить. Кроме того, спорт помогает организму лучше адаптироваться к переменам во внешней среде и справляться со стрессом. Те, кто не забывает о тренировках, реже чувствуют усталость, быстрее приходят в себя после напряжённой умственной и эмоциональной работы, легче переносят жизненные потрясения [7].

С точки зрения психологии занятия спортом заметно улучшают настроение. Во время тренировок организм вырабатывает эндорфины, серотонин и другие вещества, которые дарят ощущение радости, удовлетворённости и комфорта. При этом снижается уровень кортизола и других гормонов стресса, что помогает уменьшить тревожность, расслабиться и поднять настроение. Постепенно вовлекаясь в спортивный процесс, человек обретает эмоциональную устойчивость и уверенность в себе, снижает риск развития депрессии и учится видеть в жизни больше позитива [2].

Спорт также способствует развитию ценных личностных качеств. Регулярные тренировки прививают дисциплину, упорство и целеустремлённость, учат грамотно распоряжаться временем и ресурсами. Когда человек достигает определённых результатов – например, становится сильнее, выносливее или гибче, – у него крепнет вера в себя и растёт самооценка. Для студентов и молодых специалистов это особенно ценно: такие качества помогают справляться с учебными и рабочими нагрузками и поддерживать здоровый образ жизни [5].

Физическая активность как способ борьбы со стрессом. Движение – один из наиболее доступных и действенных методов борьбы со стрессом и эмоциональным перенапряжением. Когда мы занимаемся спортом, наше внимание переключается с тревожных мыслей на ощущения в теле и технику выполнения упражнений. Это помогает «обновить» психическое состояние и уменьшить напряжение. Даже непродолжительная прогулка, бег или несколько простых упражнений способны заметно улучшить настроение и восстановить душевное равновесие [4].



Разные виды физической активности по-своему воздействуют на нервную систему. Например, аэробные нагрузки – бег, плавание, велосипедные прогулки, быстрая ходьба – помогают наладить биологические ритмы, успокаивают и восстанавливают эмоциональный баланс. А занятия йогой, пилатесом, дыхательная гимнастика и упражнения на растяжку снимают мышечные зажимы, улучшают подвижность суставов и нормализуют дыхание. Эти виды активности особенно полезны в моменты сильного эмоционального стресса, когда тело напрягается, а дыхание становится поверхностным [7].

Крайне важно заниматься спортом регулярно. Благодаря постоянным тренировкам организм вырабатывает устойчивые механизмы адаптации, становится более стрессоустойчивым и быстрее восстанавливается после физических и эмоциональных нагрузок. Если сделать физические упражнения частью повседневной жизни, можно существенно укрепить психическое здоровье и снизить риск возникновения стрессовых состояний [6].

Кроме того, спорт способствует развитию социальных навыков и улучшению коммуникации. Командные игры и групповые тренировки воспитывают чувство ответственности, учат сотрудничать и эффективно работать в коллективе. Таким образом, физическая культура не только укрепляет тело и дух, но и помогает сформировать гармоничную личность, которая сможет успешно адаптироваться к жизни в современном обществе [5].

Физическая культура как средство предотвращения эмоционального выгорания. В наше время хронический стресс и сильное эмоциональное напряжение нередко приводят к эмоциональному выгоранию – состоянию, которое характеризуется истощением, апатией, потерей мотивации и снижением эффективности в учёбе или работе. Физическая активность может стать действенным средством профилактики этого состояния.

Регулярные спортивные занятия помогают восстановить психоэмоциональные ресурсы, снизить уровень тревожности и усталости, выработать устойчивость к стрессу. Упражнения способствуют гармонизации работы нервной системы, повышают сопротивляемость негативным эмоциям и возвращают внутреннюю энергию [3].

Очень важно грамотно чередовать интенсивные и восстановительные нагрузки. Комбинация кардиоупражнений, силовых тренировок и техник, направленных на расслабление, таких как йога или дыхательные практики, помогает организму эффективнее бороться с эмоциональным и физическим переутомлением. Это особенно актуально для тех, кто учится или работает: систематические физические нагрузки помогают предотвратить выгорание и поддерживают высокий уровень работоспособности и эмоционального баланса на долгое время [6].

Как организовать занятия спортом с пользой для психического здоровья. Чтобы снизить уровень стресса и поддержать психическое здоровье, необходимо заниматься спортом регулярно и с умом. Оптимально уделять тренировкам 3–4 дня в неделю, по 30–60 минут за сеанс. Такой подход позволит получить пользу без риска перетренироваться: стабильные, но не чрезмерные нагрузки приносят больше пользы, чем редкие, но интенсивные занятия.

При выборе вида спорта стоит учитывать личные вкусы, физическую подготовленность и состояние здоровья. Если занятия приносят радость, это повышает желание продолжать их и формирует привычку заниматься спортом. Людям с хроническими заболеваниями, травмами или другими ограничениями стоит перед началом тренировок проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать безопасные упражнения [6].

Чтобы занятия спортом были максимально эффективными и безопасными, стоит учесть несколько важных моментов:

1) Разнообразии физических нагрузок:

- кардиоупражнения (бег, пешие прогулки, плавание, велоспорт) укрепляют сердце и сосуды, развивают выносливость и помогают стабилизировать эмоциональное состояние;



- силовые тренировки (упражнения с собственным весом, гантелями, тренажёрами) способствуют укреплению мышечного корсета и суставов, улучшают координацию и уверенность в своих физических возможностях;

- практики, направленные на расслабление (йога, пилатес, дыхательная гимнастика, растяжка) помогают снять напряжение в мышцах, нормализовать дыхание и восстановить душевное равновесие.

2) Постепенность и регулярность: постепенно увеличивая интенсивность и длительность занятий, можно дать организму время адаптироваться и минимизировать риск травм. Новичкам особенно важно не торопиться и не переходить сразу к сложным упражнениям.

3) Баланс между активностью и отдыхом:

- для полноценного восстановления нервной системы, мышц и эмоционального состояния необходим качественный сон продолжительностью 7-9 часов;

- в график стоит включить дни полного отдыха или лёгкие восстановительные занятия, чтобы избежать переутомления;

- разумное чередование умственной и физической активности повышает эффективность как учёбы, так и тренировок.

4) Психологический аспект:

- важно, чтобы занятия доставляли удовольствие – это повышает вероятность того, что человек будет заниматься регулярно;

- отслеживание своих достижений, например, с помощью дневника тренировок, поддерживает мотивацию и позволяет видеть результаты своего труда.

5) Социальная составляющая:

- занятия в группе, командные виды спорта и совместные тренировки развивают навыки общения, учат работать в команде и создают ощущение поддержки, что благоприятно сказывается на психическом здоровье;

- участие в спортивных клубах или онлайн-сообществах помогает выработать привычку к регулярным занятиям и уменьшает чувство одиночества.

6) Учёт индивидуальных особенностей:

- тем, кто испытывает высокий уровень эмоционального напряжения, стоит сочетать активные тренировки с расслабляющими практиками, чтобы лучше справляться со стрессом и усталостью;

- если здоровье изменилось или появилась хроническая усталость, нужно скорректировать тренировочный план, чтобы занятия оставались полезными и безопасными [2].

Таким образом, включение физической активности в повседневную жизнь должно быть продуманным, адаптированным под индивидуальные потребности и сбалансированным. Умеренные, разнообразные и регулярные тренировки способствуют укреплению психического здоровья, повышению устойчивости к стрессу, улучшению физического состояния и формированию гармоничного образа жизни.

Итоги исследования. Проведённое исследование позволило достичь поставленной цели – проанализировать, как физическая активность влияет на психическое здоровье и уровень стресса у человека. Изучение теоретических аспектов психического здоровья и стресса подтвердило их важную роль в общем благополучии человека, особенно в периоды интенсивных учебных и эмоциональных нагрузок.

Анализ показал, что систематические занятия спортом положительно влияют на эмоциональное состояние, снижают уровень тревожности и помогают лучше справляться со стрессом. Регулярные физические упражнения – действенный способ предотвратить хронический стресс и улучшить работу организма в целом. Анализ советов по внедрению



физкультуры в режим дня демонстрирует: если подобрать занятия с учётом индивидуальных особенностей и выполнять их на регулярной основе, можно существенно укрепить психическое здоровье. Следовательно, физическая культура представляет собой простой и эффективный механизм для поддержания душевного равновесия и улучшения качества жизни, поэтому её стоит включить в ежедневный распорядок студентов.

*Список литературы:*

1. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews // *British Journal of Sports Medicine*. – Лондон, 2011. – Т. 45, № 11. – С. 886–895 – doi:10.1136/bjsports-2011-090185.
3. Penedo F. J., Dahn J. R. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity // *Current Opinion in Psychiatry*. – Лондон, 2005. – Т. 18, № 2. – С. 189–193. – DOI: 10.1097/00001504-200503000-00013.
4. Schuch F. B., Vancampfort D., Richards J., Rosenbaum S., Ward P. B., Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias // *Journal of Psychiatric Research*. – Нью-Йорк, 2016. – Т. 77. – С. 42–51. – DOI: 10.1016/j.jpsychires.2016.02.023.
5. Chekroud S. R., Gueorguieva R., Zheutlin A. B., et al. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA // *The Lancet Psychiatry*. – Лондон, 2018. – Т. 5, № 9. – С. 739–746. – DOI: 10.1016/S2215-0366(18)30227-X.
6. White R. L., Babic M. J., Parker P. D., Lubans D. R., Astell-Burt T., Lonsdale C. Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis // *American Journal of Preventive Medicine*. – Нью-Йорк, 2017. – Т. 52, № 5. – С. 653–666. – DOI: 10.1016/j.amepre.2016.12.008.
7. Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., Sabiston C. M., Stubbs B. Physical activity and depression: towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. – Амстердам, 2019. – Т. 107. – С. 525–539. – DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.09.040.

