

5.8.2.

¹П.А. Рыжаков, ^{2,3}О.В. Илюшин, ³А.А. Соловьева, ⁴Т.П. Илюшина¹Омская академия МВД России,

кафедра физической подготовки, Омск,

²Казанский (Приволжский) федеральный университет,
кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Казань,³Казанский государственный энергетический университет),
кафедра физического воспитания, Казань,⁴ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный», Казань,

Rizakov@yandex.ru, ilushin-oleg@mail.ru, adelyasoloveva@icloud.com, tatiana6677@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Стресс становится все более распространенным явлением в современном обществе и оказывает значительное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Целью данного исследования является оценка влияния физической активности на психологическое благополучие и уровень стресса. Для достижения этой цели были рассмотрены различные аспекты физической активности, такие как ее влияние на выработку эндорфинов, серотонина и дофамина - гормонов, ответственных за чувство радости и удовлетворения. Методы исследования включали анализ существующих научных статей и данных, а также рассмотрение психологических механизмов, лежащих в основе взаимосвязи физической активности и психического состояния. Результаты исследования показали эффективность физической активности как средства борьбы со стрессом и улучшения психологического благополучия.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое здоровье, физическое здоровье, стресс, эндорфины, серотонин, дофамин, настроение.

Актуальность. В современном мире человек постоянно сталкивается с непрерывным потоком стрессовых ситуаций, вызванных различными факторами. Глобализация, высокие требования к работе, нестабильная экономика, политические конфликты — все это влияет на наше эмоциональное состояние. Люди часто оказываются под давлением из-за нестабильной ситуации в своей стране или в мире, а также из-за различных внутренних стрессоров, таких как личные проблемы и конфликты. Статистические данные показывают, что в 2022 году большинство людей испытывали стрессовые ситуации, причем многие из них сталкивались с ними регулярно. Это подтверждает тенденцию к увеличению уровня стресса в обществе и необходимость эффективных методов его преодоления. Кроме того, современные технологии и изменения в образе жизни также могут оказывать негативное влияние на уровень стресса. Например, постоянное использование социальных сетей или зависимость от мобильных устройств увеличивают чувство тревожности. В целом, в современном обществе существует множество факторов, способных вызвать стресс, поэтому важно разрабатывать стратегии, которые помогут управлять им и поддерживать психологическое здоровье человека.

Физическая активность играет ключевую роль в снижении уровня стресса и улучшении психологического благополучия. Исследования показывают, что регулярные упражнения способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости и удовлетворения, что приводит к улучшению настроения и снижению тревожности. Эндорфины являются естественными анальгетиками и стимуляторами настроения. Они вырабатываются в результате физической активности, и мы чувствуем прилив энергии, радости и удовлетворения. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку серотонина и дофамина - двух других

важных нейромедиаторов, ответственных за чувство удовлетворения. Серотонин играет ключевую роль в регуляции настроения, сна и аппетита, а также в облегчении симптомов депрессии и тревожности. Дофамин, в свою очередь, отвечает за ощущение удовлетворения и вознаграждения, а также за контроль эмоций.

Сочетание выработки эндорфинов, серотонина и дофамина в результате физической активности помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общее психологическое состояние. Эти нейромедиаторы помогают нам чувствовать себя более счастливыми, спокойными и уравновешенными, что делает физическую активность важным инструментом для поддержания психического здоровья человека.

Важно также отметить, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и кислородного обмена в организме, что в свою очередь улучшает функционирование мозга. Улучшенная циркуляция крови способствует поступлению кислорода и питательных веществ к мозгу. Это улучшает когнитивные функции, включая память, концентрацию и креативное мышление. Когда мы занимаемся физической активностью, наши сердце и легкие начинают работать интенсивнее, что, в свою очередь, приводит к увеличению кровотока к мозгу. Это означает, что мозг получает больше кислорода и питательных веществ, необходимых для его функционирования. Улучшенное кровообращение также способствует удалению токсинов и отходов обмена веществ из мозга, что поддерживает его здоровье и эффективность.

Кроме того, физическая активность может служить способом релаксации и снятия напряжения. Некоторые виды упражнений, такие как йога или тай-чи, специально разработаны для того, чтобы помочь нам расслабиться и успокоиться. В ходе выполнения этих практик мы сосредотачиваемся на нашем дыхании, выполняем медитативные движения и практикуем осознанность. Например, в йоге мы можем использовать различные позы, которые помогают растянуть и расслабить мышцы, а также улучшить осанку. При этом, важное внимание уделяется дыханию - мы учимся дышать глубоко и равномерно, что способствует уменьшению стресса и тревожности.

Разнообразие видов физической активности предоставляет каждому человеку возможность выбрать подходящий способ для поддержания своего здоровья в зависимости от предпочтений. Некоторые предпочитают командные виды спорта, такие как баскетбол или футбол. В таких видах спорта социальное взаимодействие и поддержка товарищей могут помочь справиться с эмоциональным напряжением и повысить настроение. Человеку, испытывающему грустные эмоции, поможет любой командный вид спорта.

Другие отдают предпочтение индивидуальным видам активности, таким как бег, йога или плавание. Упражнения на открытом воздухе или в тренажерном зале позволяют людям сконцентрироваться на собственных мыслях и чувствах, что может привести к внутреннему умиротворению и релаксации.

Танцевальные тренировки, такие как «зумба» или танцы на свежем воздухе, также могут оказаться эффективным способом борьбы со стрессом. Они позволяют выразить эмоции и чувства через движение тела, что помогает разрядить негативные эмоции и улучшить настроение. Танцы также способствуют улучшению координации и гибкости тела.

Разнообразие доступных видов физической активности позволяет каждому найти оптимальный способ поддержания своего психического и физического здоровья, а также получить удовольствие от занятий.

Наконец, регулярная физическая активность может способствовать повышению самооценки. Улучшение физической формы, постановка новых рекордов в тренировках или участие в соревнованиях могут стать источником гордости и удовлетворения. Эти достижения подтверждают наш потенциал и мотивируют нас двигаться дальше, расширять собственные границы и преодолевать трудности. Отношение к себе и своему телу играют важную роль в эмоциональной стабильности человека. Чувство собственной ценности и уверенности в себе помогают нам справляться со стрессом и проблемами, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Так, когда у нас здоровая самооценка, мы обычно более

уверены в себе и своих действиях. Это позволяет нам проще справляться со стрессовыми ситуациями и преодолевать их.

Заключение. В результате анализа ряда исследований и рассмотрения различных аспектов физической активности как средства преодоления стресса и улучшения психологического состояния, мы можем сделать вывод о ее значительном влиянии на общее благополучие человека. Физическая активность не только способствует снижению уровня стресса за счет выработки гормонов радости и удовлетворения, но также улучшает кровообращение, стимулирует выделение нейромедиаторов и способствует повышению самооценки. Таким образом, физическая активность представляет собой мощный инструмент в борьбе со стрессом и улучшении психологического состояния. Разнообразие видов физической активности позволяет каждому человеку найти для себя подходящий. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь расширить наши знания о том, какие виды физической активности наиболее эффективны для улучшения психического здоровья.

Список литературы

1. *Апалькова А.М.* Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полинский, Н. А. Герасимова. // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.
2. *Димитрова Е.А.* Исследование учебного стресса обучающихся современных российских вузов и меры его профилактики // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 7 (133). С. 1-7.
3. *Илюшин О.В.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев, А. С. Никитин // Перспективы науки. – 2021. – № 12(147). – С. 191-194.
4. *Илюшин О.В.* Исследование влияния физической активности на когнитивные функции студентов / О. В. Илюшин, Ф. Г. Газизов, Р. Р. Шайхиев, Р. И. Хуснетдинова // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 10(151). – С. 104-106. – EDN TZNMDL.
5. *Салахов Д.Р.* Влияние регулярных занятий легкой атлетикой на общее (физическое, психическое) состояние обучающихся высших учебных заведений / Д. Р. Салахов, О. В. Илюшин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-2. – С. 126-129. – DOI 10.18411/trnio-04-2023-98. – EDN UIWXLV.