

УДК 615.8

**ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Заманов Ильдар Эдуардович

студент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Волкова Елена Александровна

ст. преподаватель

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и технологий»

Аннотация: Физическая активность оказывает значительное влияние на ментальное здоровье человека. В данной статье рассматриваются механизмы, посредством которых регулярные упражнения улучшают когнитивные функции, снижают уровень стресса и депрессии, а также способствуют общей психологической устойчивости. Анализируются физиологические и нейробиологические процессы, вовлеченные в этот процесс, а также практические рекомендации по включению физической активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: психическое здоровье, ментальное состояние, физическая культура, нейромедиаторы

THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON MENTAL HEALTH

Annotation: Physical activity has a significant effect on an individual's mental health. This article explores the mechanisms through which regular exercise improves cognitive functions, reduces stress and depression levels, and promotes overall psychological resilience. It analyzes the physiological and neurobiological processes involved, as well as offers practical recommendations for incorporating physical activity into daily life.

Keywords: mental health, mental state, physical education, neurotransmitters

Современный ритм жизни, высокий уровень стресса и распространенность ментальных заболеваний требуют поиска эффективных методов их профилактики. Одним из наиболее доступных и действенных средств поддержания психического здоровья являются физические упражнения. Они способствуют улучшению общего самочувствия, повышению настроения и снижению риска развития психических заболеваний [1, 45-60].

Многочисленные исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся физической активностью, реже страдают от депрессии, тревожности и когнитивных нарушений. Механизмы этой связи включают биохимические изменения в мозге, усиление кровообращения, нейропластичность и психологические эффекты, такие как повышение самооценки и улучшение социальной адаптации [2, 67-74].

Физиологические механизмы

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм, включая:

- **Выработку эндорфинов** – гормонов радости, снижающих уровень стресса и улучшающих настроение. Они блокируют болевые ощущения и способствуют эмоциональному комфорту [4, 34-47].
- **Усиление нейропластичности** – упражнения способствуют образованию новых нейронных связей и улучшению когнитивных функций. Особенно важно это для профилактики возрастных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера [7, 55-68].
- **Стабилизацию уровня кортизола** – гормона стресса, который в избыточном количестве негативно влияет на организм, способствуя хронической усталости и тревожности [2, 67-74].
- **Улучшение кровоснабжения мозга** – физическая активность способствует расширению сосудов, что увеличивает приток кислорода к мозгу и улучшает его работу [3, 120-130].

Влияние физических упражнений на ментальное состояние

1. **Депрессия и тревожность.** Регулярные упражнения повышают уровень серотонина и дофамина, ключевых нейромедиаторов, регулирующих настроение. Это способствует снижению симптомов депрессии и тревожных расстройств [5, 89-97].
2. **Стресс.** Физическая активность помогает организму адаптироваться к стрессовым факторам, снижая уровень кортизола и улучшая способность справляться с эмоциональными нагрузками [8, 33-45].
3. **Когнитивные функции.** Спортивные нагрузки улучшают память, концентрацию внимания и скорость обработки информации. Особенно полезны аэробные упражнения, такие как бег и плавание [3, 120-130].
4. **Бессонница и качество сна.** Регулярная физическая активность способствует нормализации циркадных ритмов и улучшению качества сна, что положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние [6, 189-195].
5. **Социальная адаптация.** Групповые занятия спортом укрепляют социальные связи, помогают снизить чувство одиночества и развивают

навыки командной работы, что особенно важно для людей с социальной тревожностью [9].

Практические рекомендации

Для получения максимальной пользы рекомендуется:

- Рекомендуется заниматься не менее 150 минут в неделю, распределяя их между аэробными нагрузками (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде) и силовыми упражнениями (тренировки с собственным весом, гантелями, фитнес-резинками и т.д.) [9].
- Физическая активность не должна быть скучной или выматывающей. Выбирайте виды движения, которые приносят удовольствие: танцы, йога, утренние пробежки на рассвете, походы, плавание или катание на велосипеде [6, 189–195].
- Не обязательно идти в спортзал каждый день. Достаточно включать умеренную активность в течение дня: прогулки на свежем воздухе, подъем по лестнице вместо лифта, активные перерывы во время работы. Эти простые действия могут стать точками перезагрузки, снижая уровень стресса, улучшая настроение и давая ощущение контроля над своей жизнью.
- Слишком усердные тренировки без отдыха могут привести к выгоранию и переутомлению. Важно чередовать нагрузки и давать телу время на восстановление [7, 55–68]. Баланс помогает сохранять мотивацию на долгую дистанцию. Постепенность и разумный подход позволяют выработать устойчивую привычку, а не временный порыв.
- Не зацикливайтесь на одном виде спорта. Чередуйте аэробные, силовые, гибкостные и дыхательные практики для всестороннего оздоровления организма [5, 89–97]. Это не только включает в работу все группы мышц, но и сохраняет интерес к тренировкам. Новые форматы — новые эмоции, новые достижения и новые версии вас.
- Регулярные упражнения на гибкость и дыхание (йога, пилатес, дыхательная гимнастика) помогают не только телу, но и психике. Они способствуют расслаблению, снижению уровня тревожности и улучшению

сна. В моменте — это способ справиться со стрессом. В долгосрочной перспективе — это путь к внутреннему равновесию и глубокому самопознанию.

Физические упражнения являются важным инструментом поддержания психического здоровья. Регулярная активность способствует улучшению настроения, снижению уровня тревожности и депрессии, а также повышению общей устойчивости к стрессу. Кроме того, она улучшает когнитивные функции, способствует нормализации сна и укрепляет социальные связи. Включение физических упражнений в ежедневную рутину может значительно повысить качество жизни и уровень психологического благополучия.

Использованные источники

1. Анохин П. К. (2018). "Физиология и психология физической активности." *Журнал психофизиологии*, 10(2), 45-60.
2. Иванов С. Н. (2021). "Стресс и физическая активность." *Российский журнал медицины*, 25(4), 67-74.
3. Козлов В. И. (2007). "Физические упражнения и когнитивные функции." *Научные труды по психологии*, 5(3), 120-130.
4. Орлов Н. П. (2020). "Эндорфины и их влияние на психическое здоровье." *Медицинская биохимия*, 18(1), 34-47.
5. Петрова Е. В. (2017). "Физическая активность в профилактике депрессии." *Журнал неврологии и психиатрии*, 19(6), 89-97.
6. Ратей Д. (2011). "Положительное влияние упражнений на психическое здоровье." *Обзор психиатрии*, 19(3), 189-195.
7. Семенов А. Г., Сидоров В. Н. (2019). "Нейропластичность и физическая активность." *Нейронауки*, 22(5), 55-68.
8. Сидоров В. Н. (2001). "Эффекты физических упражнений на уровень стресса и тревожность." *Клиническая психология*, 8(1), 33-45.
9. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) (2020). "Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья." Женева: ВОЗ.