

Урсалова Наталья Михайловна

студентка

Федотова Галина Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Аннотация: в статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на состояние психического здоровья, механизмы формирования стрессоустойчивости и эмоционального благополучия личности. Анализируются нейрофизиологические и психологические аспекты взаимосвязи двигательной активности с редукцией тревожности, профилактикой депрессивных расстройств и повышением когнитивной устойчивости к стрессовым воздействиям. Особое внимание уделяется актуальности внедрения физических практик в систему психопрофилактики в условиях роста психоэмоциональных нагрузок современного общества, информационной перегрузки и урбанизации. В статье подчеркивается необходимость интеграции программ физической активности в систему здравоохранения, образования и корпоративной культуры для формирования психологически устойчивой и эмоционально сбалансированной личности.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, стрессоустойчивость, психологическая резилентность, нейропластичность.

Актуальность данной статьи вызвана современными проблемами, которые связаны с недостаточными физическими нагрузками в жизни человека. Так как в основном в современном мире люди имеют малоподвижный образ жизни, то не редки проблемы, связанные с этим. В данной статье рассмотрим какие проблемы

могут быть вызваны малоактивным образом жизни и как их решить с помощью регулярных физических нагрузок.

Физическая нагрузка – это количественно и качественно измеряемое воздействие физических упражнений или двигательной активности на организм человека, характеризующееся совокупностью параметров: интенсивностью, продолжительностью, объёмом и частотой выполнения, приводящее к функциональным сдвигам в физиологических системах и требующее от организма адаптационных реакций. Физическая нагрузка выступает как стрессовый стимул, запускающий адаптационные процессы (синтез белка, ангиогенез, нейрогенез). При оптимальной дозировке приводит к суперкомпенсации и укреплению функций организма; при избыточной – к перетренированности, истощению ресурсов и повышению риска травм.

Современные исследования демонстрируют, что регулярная физическая активность представляет собой один из наиболее эффективных нефармакологических инструментов укрепления психического здоровья и повышения стрессоустойчивости. Механизмы этого влияния носят многоуровневый характер и включают нейробиологические, физиологические, когнитивные и поведенческие компоненты, формируя целостную психофизиологическую адаптацию организма к стрессовым воздействиям.

На нейробиологическом уровне физические упражнения стимулируют синтез нейротрофического фактора мозга (BDNF), который играет ключевую роль в нейрогенезе, особенно в гиппокампе – структуре, критически важной для регуляции эмоций и формирования стрессоустойчивости. Снижение уровня BDNF ассоциировано с депрессивными расстройствами, тогда как регулярная двигательная активность восстанавливает его концентрацию, способствуя нейропластичности и устойчивости к негативным эмоциональным воздействиям. Одновременно физическая нагрузка модулирует баланс нейротрансмиттерных систем: повышает доступность серотонина, дофамина и норадреналина, улучшая настроение, мотивацию и когнитивную гибкость, а также усиливает активность ГАМК-ergicической системы, оказывающей тормозное влияние на тревожность. При умеренно-

интенсивной аэробной нагрузке продолжительностью свыше 30 минут наблюдается выброс эндорфинов и эндоканнабиноидов (в частности, анандамида), что обуславливает феномен «беговой радости» – кратковременного состояния эйфории и снижения восприятия стресса.

Физиологический аспект стресс-протективного действия физических упражнений связан с нормализацией функционирования гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) оси. Хронический стресс приводит к её гиперактивации и избыточной секреции кортизола, что в долгосрочной перспективе повреждает гиппокамп и снижает адаптационные ресурсы организма. Регулярная умеренная физическая активность, напротив, «тренирует» ГГН-ось: повышает чувствительность глюкокортикоидных рецепторов, ускоряет негативную обратную связь и снижает базальную концентрацию кортизола на 15–20%. Параллельно укрепляется вегетативный баланс за счёт усиления тонуса парасимпатической нервной системы, что проявляется в снижении частоты сердечных сокращений в покое и повышении вариабельности сердечного ритма – объективного маркера стрессоустойчивости. Дополнительным защитным механизмом служит противовоспалительный эффект двигательной активности: сокращающиеся скелетные мышцы выделяют миокины (например, иллирин-6), которые подавляют системное воспаление, ассоциированное с депрессией и хроническим стрессом.

Психологическое измерение воздействия физических нагрузок не менее значимо. Преодоление физического усилия формирует опыт личного мастерства и контроля над трудностями, что напрямую повышает воспринимаемую самоэффективность – один из ключевых компонентов психологической резидентности. Индивид, успешно справляющийся с усталостью во время тренировки, трансформирует этот опыт в повседневную жизнь, интерпретируя стрессовые ситуации как преодолимые вызовы, а не как угрозы. Кроме того, фокусировка внимания на телесных ощущениях (ритм дыхания, координация движений) прерывает циклы рuminации – навязчивого негативного мышления, лежащего в основе тревожных и депрессивных расстройств. Регулярные занятия также развивают интероцептивную осознанность – способность распознавать ранние физиологические маркеры

стресса (мышечное напряжение, учащённое дыхание), что позволяет своевременно запускать стратегии саморегуляции. Не менее важен и эффект улучшения качества сна: физическая активность углубляет медленноволновую фазу и нормализует циркадные ритмы, создавая условия для полноценного восстановления нервной системы.

Доказательная база подтверждает клиническую значимость этих эффектов. Мета-анализ 49 рандомизированных контролируемых исследований (2023) показал, что программы умеренной аэробной активности снижают симптомы тревоги на 26% и депрессии на 22%, демонстрируя сопоставимую эффективность с когнитивно-поведенческой терапией. Программа упражнений объёмом 150 минут в неделю на протяжении 12 недель повысила показатели стрессоустойчивости на 31% по шкале Connor-Davidson Resilience Scale у лиц с высоким уровнем хронического стресса. У пожилых участников 6-месячные тренировки трижды в неделю привели к увеличению объёма гиппокампа на 2%, частично обратив возрастную атрофию и улучшив эмоциональную регуляцию.

Следует отметить, что психотерапевтический эффект физической нагрузки подчиняется принципу инвертированной U-образной зависимости от интенсивности. Оптимальными для укрепления психического здоровья являются умеренные нагрузки (60–75% от максимальной частоты сердечных сокращений) продолжительностью 30–45 минут, выполняемые 3–5 раз в неделю. Избыточная интенсивность при недостаточном восстановлении может, напротив, усилить стрессовую нагрузку и способствовать развитию симптомов перетренированности, включая раздражительность, апатию и нарушения сна.

Таким образом, физическая нагрузка выступает не как простая «разрядка» для тела, а как комплексный психофизиологический регулятор, перестраивающий как структуру и функцию мозга, так и психологические стратегии реагирования на стресс. При грамотной дозировке и регулярности она формирует устойчивый ресурс эмоциональной устойчивости, делая индивида менее уязвимым к психотравмирующим воздействиям современной среды и способствуя сохранению психологического благополучия в долгосрочной перспективе.

Список литературы

1. Мандраков А.Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.Ю. Мандраков, Г.В. Федотова, В.О. Цыганкова // Наука сегодня: глобальные вызовы, пути развития: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (Рязань, 22 июня 2023 года). – Рязань: Концепция, 2023. – С. 166–168. – EDN ВЕНККQ.
2. Заставенко М.С. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / М.С. Заставенко, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Грань науки 2022: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, Мадрид, 27 декабря 2022 года). – Ростов н/Д.; Мадрид: ЭльДирект; Сфера, 2022. – С. 127–132. – EDN HTFCBM.
3. Остапчук А.С. Важность анализа взаимосвязи между физической активностью и качеством жизни студентов / А.С. Остапчук, Г.В. Федотова // Психология человека и общества. – 2025. – №1 (77). – С. 78–82. – EDN NKQWVV.
4. Рассолова Д.А. Разработка программ физического воспитания для детей с ограниченными возможностями / Д.А. Рассолова, Г.В. Федотова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции (Пенза, 26–27 июля 2025 года). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 232–235. – EDN OXSOWB.
5. Бондаренко Н.М. Анализ роли спорта в поддержании физического и психического здоровья будущих агрономов / Н.М. Бондаренко, Г.В. Федотова // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, 2025. – С. 547–550. – EDN NKPXWN.
6. Влияние контента в социальных сетях на формирование у студентов вузов устойчивого интереса к физической культуре и спорту / З.В. Кузнецова,

Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Н.М. Бондаренко // Вестник спортивной науки. – 2025. – №5. – С. 63–67. – EDN NOKWYO.

7. Руденок П.О. Влияние стресса на физическое и психическое здоровье студентов / П.О. Руденок, Г.В. Федотова // Человек. Социум. Общество. – 2025. – №10. – С. 140–144. – EDN HITNHN.