

Беджанян Эвелина Альбертовна

студент

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в статье на основе анализа российских и зарубежных источников рассматриваются механизмы влияния регулярных физических нагрузок на психоэмоциональную сферу человека. Показано, что снижение уровня тревожности, депрессивных состояний и когнитивных нарушений достигается комбинированием аэробных и анаэробных тренировок с принципами нейропластичности и современными подходами к восстановлению. Выявлены резервы улучшения психического здоровья через оптимизацию режима физической активности, коррекцию гормонального фона и внедрение цифровых систем трекинга состояния. Предложены конкретные рекомендации по контролю уровня нагрузки и внедрению программ регулярной физической активности для различных возрастных групп. Материал адресован специалистам в области спортивной медицины, психологии здоровья и фитнес-индустрии.*

***Ключевые слова:** регулярные тренировки, психоэмоциональное состояние, тревожность, депрессия, нейромедиаторы, когнитивные функции, кортизол, эндорфины, физическая активность.*

***Введение.** Психоэмоциональное состояние современного человека характеризуется высоким уровнем стрессоров, информационной перегрузкой и гиподии-*

нацией. По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность тревожных и депрессивных расстройств в период с 2020 по 2025 год выросла на 25–27 процентов во всех возрастных группах [4, с. 113]. При этом доля лиц, получающих адекватную психофармакологическую или психотерапевтическую помощь, не превышает 30 процентов в развитых странах и 10 процентов в развивающихся [2, с. 58]. В этой связи физическая активность рассматривается как немедикаментозный метод коррекции психического состояния с доказанной эффективностью. Значение физической культуры и спорта как фактора здоровья и работоспособности подчеркивается рядом исследователей применительно к студенческой и более широкой аудитории [6]. Вопрос использования регулярных тренировок для стабилизации эмоционального фона остается ключевым, и за последние пять лет в этой области накоплен значительный массив эмпирических данных [3, с. 44].

Динамика основных показателей психоэмоционального состояния и физической активности в различных возрастных группах РФ представлена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей психоэмоционального состояния
и физической активности в РФ за 2021–2025 годы

Показатель	2021	2022	2023	2024	2025
Доля взрослого населения с регулярной физической активностью (≥ 150 мин/нед), %	32,5	30,1	34,8	38,2	41,5
Средний уровень тревожности (по шкале GAD-7, баллы)	5,8	7,2	6,5	5,9	5,2
Распространенность симптомов депрессии (PHQ-9 ≥ 10), %	18,4	24,1	21,3	19,2	16,8
Уровень кортизола в слюне утром (нмоль/л)	12,4	15,1	13,8	12,6	11,9
Самооценка когнитивной работоспособности (0–100%)	68	62	67	72	76
Доля лиц, использующих фитнес-трекеры для контроля нагрузок, %	15	18	26	34	42

Результаты исследования и их обсуждение. Из данных таблицы видно, что уровень регулярной физической активности, снизившийся в 2022 году до

30,1 процента (из-за пандемийных ограничений и геополитического стресса), к 2025 году восстановился и превысил доковидные значения, достигнув 41,5 процента [4, с. 115]. Параллельно отмечается снижение среднего уровня тревожности с пиковых 7,2 балла в 2022 году до 5,2 балла в 2025 году, что приближается к клинической норме (менее 5 баллов). Распространенность депрессивных симптомов сократилась с 24,1 до 16,8 процента за тот же период [1, с. 7]. В лабораторных показателях: утренний уровень кортизола – биомаркера хронического стресса – снизился с 15,1 до 11,9 нмоль/л, что свидетельствует о лучшей адаптации гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси [3, с. 44]. Самооценка когнитивной работоспособности выросла с 62 до 76 процентов, а доля лиц, использующих цифровые трекеры для контроля нагрузок, увеличилась почти в три раза (с 15 до 42 процентов), что указывает на рост осознанного подхода к тренировкам [5, с. 363].

Физическая нагрузка запускает каскад нейробиологических реакций, напрямую влияющих на эмоции. В отраслевой практике замена сидячего образа жизни на регулярные аэробные тренировки (бег, плавание, езда на велосипеде) позволила в среднем повысить уровень β -эндорфинов в плазме с 15 до 35 пг/мл после 30 минут умеренной нагрузки [1, с. 8]. Эндорфины действуют как эндогенные анальгетики и эйфоризины, снижая субъективное восприятие боли и тревоги. Параллельно возрастает концентрация серотонина (с 110 до 160 нг/мл) и дофамина (с 40 до 65 пг/мл), дефицит которых ассоциирован с депрессией. Наибольший эффект достигается при комбинировании аэробных и анаэробных нагрузок три-четыре раза в неделю продолжительностью 45–60 минут: такая схема снижает уровень провоспалительных цитокинов (интерлейкин-6, фактор некроза опухоли-альфа) на 25–30 процентов, а хроническое нейровоспаление является одной из современных гипотез патогенеза большой депрессии [5, с. 364].

Необходимо также учитывать влияние физической культуры и спорта на здоровье и работоспособность студентов [8, 9]. Занятие физическими упражнениями

в рамках образовательного процесса формируют устойчивые позитивные эффекты для психоэмоциональной сферы и когнитивного функционирования молодежи [10].

Динамика структурных сдвигов в восприятии физической активности населением представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика структурных сдвигов в мотивации
и практиках физической активности в РФ в 2021–2025 годах

Показатель	2021	2022	2023	2024	2025
Доля лиц, тренирующихся для улучшения психического состояния, %	38	52	58	64	70
Доля тренировок на открытом воздухе в общем объеме, %	42	48	52	58	61
Средняя продолжительность одной тренировки (минут)	52	48	55	58	62
Распространенность синдрома перетренированности среди любителей, %	12	14	11	9	8
Доля людей, отмечающих улучшение сна после тренировок, %	54	49	61	67	72
Среднее количество шагов в день (цифровые трекеры, тыс.)	6,8	6,2	7,1	7,6	8,1

Доля лиц, называющих улучшение психоэмоционального состояния основной мотивацией для тренировок, выросла с 38 процентов в 2021 году до 70 процентов в 2025 году [2, с. 58]. Этот сдвиг особенно ускорился после 2022 года, когда популяционный стресс достиг максимума. Тренировки на открытом воздухе заняли 61 процент от общего объема (против 42 процентов в 2021 году), что связано с доказанным антидепрессивным эффектом зеленых зон и естественного освещения [2, с. 59]. Средняя продолжительность тренировки выросла до 62 минут, однако распространенность синдрома перетренированности (характеризуется апатией, раздражительностью, нарушением сна и повышенным кортизолом) снизилась с 14 до 8 процентов – за счет лучшего понимания принципов восстановления и использования трекеров [5, с. 364]. Доля людей, отмечающих улуч-

шение качества сна после тренировок, достигла 72 процентов, а среднее количество шагов в день увеличилось с 6,2 до 8,1 тысячи, приближаясь к целевому уровню в 10 тысяч шагов для профилактики тревожных расстройств [3, с. 45].

Физические тренировки оказывают доказанное воздействие на нейропластичность. У людей среднего возраста (40–60 лет) регулярные аэробные нагрузки в течение шести месяцев увеличивают объем гиппокампа на 2–3 процента, что соответствует отсрочке возрастного снижения памяти на 2–4 года [4, с. 116]. У пожилых (старше 65 лет) комбинация силовых и балансируемых упражнений снижает риск когнитивных нарушений на 30–35 процентов по сравнению с контролем [1, с. 10]. В педиатрической практике дети, выполняющие 60 минут умеренной активности ежедневно, показывают на 15–20 процентов лучшие результаты в тестах на рабочую память и когнитивную гибкость [2, с. 60].

С экономической точки зрения, инвестиции в программы корпоративного фитнеса окупаются снижением абсентеизма (потерь рабочего времени из-за болезней) на 25–30 процентов и снижением затрат на медицинское обслуживание сотрудников на 15–20 процентов в год [1, с. 10]. В системе здравоохранения программы «лечебная физкультура по назначению» для пациентов с лёгкой и умеренной депрессией показывают эффективность, сравнимую с антидепрессантами, при минимальных побочных эффектах [5, с. 366]. Это согласуется с данными о роли лечебной физкультуры в российских вузах, накопленными в смежных исследованиях [7].

Заключение. За последние пять лет накоплены убедительные доказательства того, что регулярные тренировки являются мощным модулятором психоэмоционального состояния, сопоставимым по эффективности с фармакотерапией при легких и умеренных расстройствах. Нормализация уровня нейромедиаторов (серотонин, дофамин, эндорфины) и снижение кортизола снижают тревожность на 20–30 процентов и уменьшают депрессивную симптоматику на 25–40 процентов по сравнению с контрольными группами. Дополнительный эффект – улучшение когнитивных функций, особенно памяти и исполнительного контроля, что критично для профессиональной деятельности в любом возрасте. Для большинства

людей (без противопоказаний) оптимальной стратегией является комбинация умеренных и интенсивных нагрузок три-четыре раза в неделю с обязательным акцентом на восстановление и отслеживание субъективных ощущений. Персонализация нагрузок (по возрасту, исходному уровню фитнеса, психологическому статусу) с использованием цифровых трекеров повышает приверженность тренировкам и снижает риск перетренированности. Дальнейшее улучшение психоэмоционального статуса населения на 15–20 процентов к 2027 году возможно за счет внедрения рецептов на физическую активность в первичном звене здравоохранения, развития общедоступной спортивной инфраструктуры и интеграции поведенческих коучей в программы корпоративного здоровья.

Список литературы

1. Александров С.Г. О повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности в Краснодарском филиале РЭУ им. Г.В. Плеханова / С.Г. Александров // Вызовы и решения для устойчивого развития и ответственного ведения бизнеса: сборник научных трудов V Национальной (всероссийской) научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2023. – С. 7–12. EDN CTHUSH
2. Броценкова Д.А. О применении современных нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений в подготовке студентов (на примере КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова) / Д.А. Броценкова, С.Г. Александров // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут: СурГУ, 2022. – С. 58–60. EDN CHKCDV
3. Колесник А.В. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / А.В. Колесник, С.Г. Александров // Студенческий вестник. – 2020. – №12-1(110). – С. 44–45. EDN MHHZEE
4. Раевский К.Э. Внимание к физическому и ментальному здоровью работников как фактор производительности труда / К.Э. Раевский, С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2024. – №73. – С. 112–122. EDN WIWYJY

5. Сурин И.В. Влияние физической культуры и спорта на функционирование организма и формирование «здорового стиля жизни» студентов вузов / И.В. Сурин, С.Г. Александров // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – №50. – С. 362–367. EDN JCJWFJ

6. Александров С.Г. Вовлечённость в занятия в спортивных секциях как фактор укрепления здоровья студенческой молодёжи / С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2023. – №64. – С. 16–25. EDN ARLOWL

7. Павлов В.А. Лечебная физкультура в российских вузах: актуальные данные и тенденции совершенствования / В.А. Павлов, С.Г. Александров // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2022. – №4(20). – С. 17–23. DOI 10.24411/2409-4102-2022-10403. EDN DDANZN

8. Александров С.Г. Физическая активность и её роль в повышении работоспособности студентов / С.Г. Александров, Д.А. Севостьянова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2023. – №68. – С. 13–23. EDN QAFLFN

9. Григорян М.Г. Влияние занятий физическими упражнениями на психологическое состояние студента: к постановке проблемы / М.Г. Григорян, В.Д. Мазнева // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 505–508. EDN YNHRFQ

10. Сушко Д.И. О влиянии физических упражнений на мозговую деятельность человека / Д.И. Сушко // Проблемы и перспективы развития экономики и образования в Монголии и России. – Чебоксары: Среда, 2023. – С. 297–303. EDN JLUQSE