

При подборе упражнений руководствоваться следующими методологическими принципами: подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса; упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств; упражнения должны быть доступными, то есть соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Исходя из вышеперечисленного следует, что комплексы гимнастических упражнений прикладного характера можно давать как в подготовительной части занятия, так и в основной 10-15 минут. Целенаправленное использование прикладных гимнастических упражнений будет способствовать не только развитию физических, психологических, моральных и т.д. качеств, но и успешному усвоению программного материала по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».

Литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура» / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов; Приоритетный нац. проект «Образование»; Южный фед. ун-т. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 315 с.
2. Габриелян, К. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 12. – С. 39–41.
3. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий. – Брест, БГТУ, 2005 – С. 11–18
4. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. «Физическая культура» / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 288 с.
5. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. – 334 с.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

С.А. Карнило

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь
e-mail: maxap034@gmail.com

Аннотация Физическая активность оказывает значительное влияние на психическое здоровье человека. Регулярные упражнения способствуют снижению уровня тревожности, депрессии, улучшают настроение и качество сна. В статье рассматриваются механизмы воздействия физической активности на психику, а также представлены результаты исследований, подтверждающие её эффективность.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, депрессия, тревожность, настроение, сон, стресс, эндорфины.

THE IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON MENTAL HEALTH T.V.

S.A. Karnilo

Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus

Abstract Physical activity has a significant impact on mental health. Regular exercise helps reduce anxiety and depression, improves mood and sleep quality. This article explores the mechanisms of physical activity's influence on the psyche and presents research results confirming its effectiveness.

Keywords: physical activity, mental health, depression, anxiety, mood, sleep, stress, endorphins.

В современном мире, где уровень стресса постоянно растёт, а образ жизни становится всё более малоподвижным, проблема психического здоровья приобретает особую актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия и тревожные расстройства входят в число ведущих причин нетрудоспособности и снижения качества жизни. В условиях урбанизации, цифровизации и социальной изоляции всё больше людей сталкиваются с эмоциональным выгоранием, хронической усталостью и расстройствами настроения.

Физическая активность, как один из доступных и эффективных способов профилактики и коррекции психических нарушений, привлекает внимание исследователей, врачей и психологов. В отличие от медикаментозной терапии, упражнения не вызывают побочных эффектов, доступны большинству людей и могут быть адаптированы под индивидуальные особенности.

Цель исследования – выявить влияние регулярных физических упражнений на психическое здоровье человека, определить механизмы их действия и обосновать целесообразность включения физической активности в программы психопрофилактики и реабилитации.

Материал и методы. Для достижения цели исследования был проведён комплексный анализ научной литературы, включающий рецензируемые статьи, мета-анализы, систематические обзоры и клинические рекомендации, опубликованные в период с 2000 по 2025 год. Основное внимание уделялось работам, исследующим влияние различных видов физической активности на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции и качество жизни.

В качестве эмпирической базы использованы данные наблюдений за группами людей, регулярно занимающимися физическими упражнениями, а также контрольными группами с низким уровнем двигательной активности. Были рассмотрены следующие виды физической активности:

- аэробные упражнения (бег, ходьба, плавание, велосипед);
- силовые тренировки;
- йога и медитативные практики;
- командные виды спорта;
- танцевальные занятия.

Методы оценки психического состояния включали стандартизированные опросники: шкалу депрессии Бека, шкалу тревожности Гамильтона, опросник качества сна PSQI, а также нейропсихологические тесты на внимание, память и скорость обработки информации.

Дополнительно анализировались биохимические показатели: уровень кортизола, серотонина, дофамина и эндорфинов в крови, а также данные функциональной МРТ, отражающие активность различных отделов мозга до и после тренировок.

Результаты и их обсуждения. Таким образом, можно заключить следующее:

1. Физическая активность оказывает выраженное антидепрессивное воздействие на организм. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные упражнения снижают уровень тревожности, депрессии и эмоционального напряжения. Механизм действия связан с активацией нейромедиаторных систем – серотонина, дофамина, норадреналина – а также с повышением уровня эндорфинов, известных как «гормоны счастья» [1].

В мета-анализе, включающем более 90 исследований, было показано, что физические упражнения средней интенсивности (например, быстрая ходьба 30 минут в день) снижают симптомы депрессии на 20–30% [2]. Особенно выраженный эффект наблюдается при аэробных нагрузках, таких как бег, плавание и езда на велосипеде.

Перед тяжелым рабочим днем рекомендуют делать зарядку для восстановления сил и укрепления здоровья.

2. Улучшение когнитивных функций. Физическая активность способствует улучшению памяти, внимания, скорости обработки информации и способности к обучению. Это особенно важно для пожилых людей, у которых возрастные изменения мозга могут приводить к снижению когнитивных способностей. Исследования с использованием функциональной МРТ показывают, что после 6 месяцев регулярных тренировок увеличивается объём гиппокампа – области мозга, отвечающей за память [3].

Кроме того, упражнения способствуют нейрогенезу – образованию новых нейронов – и улучшают кровоснабжение мозга, что положительно влияет на его работу.

3. Физическая активность нормализует циркадные ритмы, способствует более быстрому засыпанию, снижает количество ночных пробуждений и улучшает общее качество сна. Особенно

эффективны умеренные аэробные нагрузки в первой половине дня. Исследования показывают, что у людей, занимающихся спортом не менее 3 раз в неделю, индекс качества сна (PSQI) значительно выше, чем у малоподвижных участников [4, с. 45].

Кроме того, регулярная физическая активность оказывает комплексное влияние на нейрохимические процессы, связанные со сном. Она способствует увеличению выработки аденозина, который накапливается в течение дня и естественным образом вызывает сонливость, а также повышает уровень эндорфинов и снижает выброс гормонов стресса, таких как кортизол, что помогает нервной системе перейти в состояние, благоприятное для отдыха. Важно отметить, что для достижения максимального эффекта следует учитывать не только регулярность, но и хронотип человека — «совам» может быть более комфортна физическая активность во второй половине дня, однако стоит избегать интенсивных нагрузок непосредственно перед сном, так как они могут оказывать возбуждающее действие.

4. Физические упражнения снижают уровень кортизола — основного гормона стресса — и способствуют расслаблению мышц, особенно в области шеи, плеч и спины, где часто накапливается напряжение. Кроме того, активность способствует переключению внимания с тревожных мыслей на телесные ощущения, что помогает справляться с острыми стрессовыми реакциями.

Этот механизм переключения внимания, известный как эффект “отвлечения” или “медитации в движении”, активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за восстановление и отдых. Помимо этого, даже непродолжительная, но регулярная активность стимулирует выработку эндорфинов и эндоканнабиноидов — нейрохимических веществ, которые естественным образом повышают настроение и создают ощущение благополучия, часто называемое “эйфорией бегуна”. Таким образом, физические упражнения работают как естественный антидепрессант, не только снимая физическое напряжение, но и повышая устойчивость психики к ежедневным стрессорам в долгосрочной перспективе.

5. Когда мы занимаемся физическими упражнениями, в нашем организме запускаются сложные биохимические процессы, которые положительно влияют на мозг. Прежде всего, физическая нагрузка активирует так называемую гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось — это важная система регуляции стресса в нашем теле. При этом начинается усиленная выработка особых веществ - нейротрофических факторов, среди которых особенно важен BDNF. Этот белок можно сравнить с “удобрением” для нервных клеток: он способствует образованию новых связей между нейронами, укрепляет существующие нейронные сети и вообще делает мозг более гибким и адаптивным.

Кроме того, регулярные тренировки приводят к интересным изменениям в работе нейромедиаторов - химических веществ, с помощью которых нервные клетки общаются друг с другом. Повышается чувствительность рецепторов к серотонину и дофамину - именно эти вещества часто называют “гормонами счастья” и “гормонами удовольствия”. Когда рецепторы становятся более восприимчивыми к этим веществам, настроение естественным образом улучшается, исчезает тревожность, появляется чувство удовлетворения. Это и объясняет тот мощный антидепрессивный эффект, который отмечают люди, регулярно занимающиеся спортом. По сути, физические упражнения помогают нашему мозгу лучше использовать собственные ресурсы для поддержания психического здоровья.

6. Социальные аспекты. Физическая активность часто предполагает участие в групповых занятиях, спортивных секциях и различных клубах по интересам, что создает прекрасные возможности для расширения круга общения и формирования новых социальных связей. Регулярные тренировки в коллективе помогают преодолеть чувство одиночества и изоляции, поскольку создают естественную среду для общения и взаимодействия между людьми.

Этот социальный эффект особенно важен для пожилых людей, которые часто сталкиваются с проблемой одиночества, а также для людей, испытывающих трудности в установлении социальных контактов из-за психических расстройств. В безопасной и структурированной атмосфере спортивных занятий им значительно проще начать общаться с другими людьми, постепенно развивая социальные навыки и уверенность в себе. Не менее важны групповые физические занятия для детей и подростков, поскольку они способствуют их успешной социализации. Совместные тренировки помогают молодым людям учиться работать в команде, развивать коммуникативные способности, усваивать социальные нормы и правила поведения в коллективе.

Все это создает прочную основу для формирования здоровых межличностных отношений в дальнейшей жизни.

7. Регулярные занятия спортом и физической активностью играют важную роль в укреплении психологического благополучия человека. Систематические тренировки помогают развить чувство контроля как над своим телом, так и над различными аспектами жизни, что способствует формированию более позитивного самоощущения и уверенности в собственных силах. По мере достижения спортивных целей и улучшения физической формы у человека естественным образом складывается положительный образ самого себя, растет самоуважение и удовлетворенность своими достижениями.

Особенно значимым этот эффект становится для подростков и молодых людей, которые находятся на важном этапе формирования личности и поиска своего места в обществе. В этот период регулярные физические нагрузки помогают не только улучшить физическую форму, но и развить важные социальные навыки, научиться ставить цели и последовательно их достигать. Что особенно ценно, участие в командных видах спорта создает благоприятные условия для развития коммуникативных способностей, воспитывает чувство принадлежности к коллективу и дает ощущение социальной поддержки. Работая в команде, молодые люди учатся взаимодействовать с другими, совместно преодолевать трудности и разделять ответственность, что в конечном счете укрепляет их веру в себя и свои возможности. Все эти составляющие в комплексе способствуют гармоничному развитию личности и успешной интеграции в общество.

Заключение. Результаты многочисленных исследований и практических наблюдений подтверждают, что физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психическое здоровье человека. Регулярные упражнения способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, улучшают настроение, качество сна, когнитивные функции и общее самочувствие.

Физическая активность может рассматриваться как эффективный немедикаментозный метод профилактики и коррекции психических расстройств, особенно в условиях ограниченного доступа к психотерапии или фармакологическому лечению. Она доступна, безопасна и может быть адаптирована под индивидуальные особенности, возраст, уровень подготовки и предпочтения человека.

На основании анализа литературы и эмпирических данных можно рекомендовать включение физических упражнений в программы психопрофилактики, реабилитации и поддержания психического здоровья. Особенно важно формировать культуру регулярной двигательной активности с раннего возраста, а также развивать инфраструктуру, способствующую её доступности – спортивные площадки, парки, секции, программы на рабочем месте.

Людям в любом возрасте необходимо занимать себя физическими активностями для поддержки собственного здоровья, хорошего самочувствия, а также социализации. Разнообразие видов физических упражнений позволяет выбрать для каждого человека подходящее.

Таким образом, физическая активность – это не только способ укрепления тела, но и мощный ресурс для поддержания психического благополучия, повышения устойчивости к стрессу и улучшения качества жизни.

Литература

1. Lubans, D.R. Physical activity for cognitive and mental health in youth / D.R. Lubans [et al.] // A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. – 2016. – Vol. 138(3). – P. e20161642.
2. Schuch, F.B. Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies / F.B. Schuch [et al.] // *Am J Psychiatry*. – 2018. – Vol. 175(7). – P. 631–648.
3. Erickson, K.I. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory / K.I. Erickson [et al.] // *Proc Natl Acad Sci USA*. – 2011. – Vol. 108(7). – P. 3017–3022.
4. Смирнов, А. В. Физическая активность и качество сна // *Журнал неврологии*. – 2020. – №3. – С. 43–47.
5. Иванова, Н.П. Психология здоровья. – М.: Академический проект, 2018. – С. 22–23.