

Жукова Наталья Александровна
студент магистратуры
Гуманитарно-педагогический институт
Тольяттинский государственный университет
Россия, г. Тольятти

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в современных условиях высокого уровня стресса, информационных перегрузок проблема сохранения психического здоровья личности становится особенно актуальной. В статье рассматривается роль физической активности как эффективного инструмента психологической саморегуляции и поддержания эмоционального благополучия взрослых людей. На основе анализа актуальных научных статей раскрываются физиологические и психологические механизмы воздействия двигательной активности на снижение тревожности, профилактику эмоционального выгорания и повышение стрессоустойчивости.

Ключевые слова: психическое здоровье, физическая активность, стресс, саморегуляция, эмоциональное благополучие, психология здоровья, выгорание.

Zhukova Natalia Alexandrovna
Master's degree student
Humanitarian and Pedagogical Institute
Tolyatti State University Russia, Tolyatti

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS IMPACT ON THE MENTAL HEALTH OF A PERSONALITY

Abstract: In modern conditions of high stress levels, information overload the problem of preserving an individual's mental health becomes particularly relevant. The article considers the role of physical activity as an effective tool for psychological self-regulation and maintaining the emotional well-being of adults. Based on the analysis of current scientific publications, the physiological and psychological mechanisms of the impact of motor activity on reducing anxiety, preventing emotional burnout, and increasing stress resistance are revealed.

Keywords: mental health, physical activity, stress, self-regulation, emotional well-being, health psychology, burnout.

В условиях непрерывного ускорения темпа жизни, интенсивных информационных потоков и растущих профессиональных требований современный человек регулярно подвергается воздействию стрессогенных факторов. Хронический стресс на фоне малоподвижного образа жизни становится основой для развития широкого спектра психоэмоциональных нарушений, начиная от синдрома хронической усталости и эмоционального выгорания до клинически выраженных тревожных и депрессивных расстройств.

Традиционно психическое здоровье рассматривается не просто как отсутствие психических заболеваний, но как состояние полного внутреннего благополучия, при котором человек способен реализовывать свой потенциал, продуктивно работать, справляться с обычными жизненными стрессами и вносить вклад в жизнь общества. Однако поддержание такого состояния невозможно без учета телесности. Психика и соматика представляют собой единство, где любые изменения на уровне тела отражаются на

эмоциональном состоянии, и наоборот. В этом контексте физическая активность выступает как мощный психотерапевтический инструмент.

В.А. Сорокина и Ю.Н. Гасанова в своем исследовании отмечают, что «одним из доступных способов сохранения психического здоровья, расширения адаптационных возможностей организма является двигательная активность» [3].

Адаптационные возможности организма зависят от того, насколько эффективно личность способна перерабатывать и утилизировать стресс. Эволюционно реакция на стресс («бей или беги») предполагала интенсивный мышечный ответ. В современных реалиях психологический стресс (конфликты на работе, учебные дедлайны, финансовые переживания) вызывает аналогичный выброс гормонов стресса, однако физической разрядки, как правило, не следует. Неотреагированное мышечное напряжение накапливается, формируя мышечные панцири и блоки, что на психологическом уровне проявляется в виде хронической тревоги, раздражительности и апатии.

Механизмы воздействия физических упражнений на ментальное благополучие имеют под собой глубокую нейробиологическую базу.

Р.Р. Мустафин и Ю.Ю. Кручинкина, анализируя данную проблематику, указывают, что в современной науке «особое внимание уделяется механизмам воздействия физических упражнений на мозг и нервную систему, включая влияние на нейротрансмиттеры, нейропластичность, нейрогенез и гиппокамп» [2]. Во время и после аэробных или силовых нагрузок в головном мозге происходит усиленный синтез эндорфинов, серотонина и дофамина – нейромедиаторов, ответственных за чувство радости, удовлетворения и общего эмоционального подъема. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который способствует образованию новых нейронных связей.

То есть, спорт перестраивает мозг, делая его более устойчивым к стрессовым воздействиям и улучшая когнитивные функции.

Клиническая и профилактическая психология накопила внушительный объем данных о пользе двигательной активности в борьбе с депрессивными состояниями. В исследовании А.Д. Зубарчук подчеркивается значимость немедикаментозных методов коррекции эмоционального фона. Автор указывает, что «большинство данных свидетельствуют о том, что физическая активность и физические упражнения облегчают некоторые симптомы, связанные с легкой и умеренной депрессией» [1]. Ощущение физической силы, выносливости и гибкости экстраполируется на психику и человек начинает чувствовать себя более уверенным, компетентным и способным преодолевать жизненные трудности.

Также важны и чисто психологические механизмы влияния спорта на личность. Физическая активность способствует смещению фокуса внимания. В состоянии стресса или эмоционального выгорания человек склонен к руминации или навязчивому «пережевыванию» негативных мыслей и переживаний. Переключение на выполнение двигательных задач, координацию движений и контроль дыхания (особенно в таких практиках, как йога, пилатес, плавание или бег) заставляет психику находиться в состоянии «здесь и сейчас», что обеспечивает эффект так называемой телесной осознанности (mindfulness).

Спорт и физическая культура становятся неотъемлемой частью внутреннего арсенала человека по преодолению кризисов. Е.Ф. Торикина и А.В. Торики в своей работе приходят к обоснованному выводу, что «физическая активность определяется как ресурс личности, оптимизирующий отношение человека к жизненным трудностям» [4].

Стоит отметить, что для достижения выраженного психотерапевтического и профилактического эффекта физическая активность должна быть не хаотичной, а регулярной, осознанной и

соразмерной индивидуальным возможностям личности. Избыточные, изматывающие нагрузки способны, напротив, стать дополнительным источником стресса для организма (дистрессом). Поэтому психологическое сопровождение процесса внедрения физической культуры в жизнь взрослого человека должно включать в себя первичную диагностику психоэмоционального состояния, подбор оптимальных видов активности с учетом возраста, темперамента и личных предпочтений, а также последующий мониторинг изменений (например, с использованием шкал депрессии, тревоги и оценки психологического благополучия).

В заключении, можно сказать, что физическая активность является не просто элементом здорового образа жизни, а самостоятельной, научно обоснованной технологией обеспечения психического здоровья. Регулярные двигательные практики помогают взрослым людям снижать последствия гиподинамии, улучшать гормональный фон, развивать нейропластичность и формировать устойчивые навыки психологической саморегуляции. Дальнейшее изучение механизмов внедрения физических нагрузок в систему психологической профилактики и гигиены позволит создать более эффективные программы сохранения ментального здоровья современного человека.

Список литературы:

1. Зубарчук А.Д. Влияние физической активности на психическое здоровье человека и его умственные способности // Наука Онлайн: международный электронный научный журнал. 2020. С. 15-22.
2. Мустафин Р.Р., Кручинкина Ю. Ю. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. Т. 12-2. № 99. С. 172-176.

3. Сорокина ВА., Гасанова Ю.Н. Взаимосвязь физической активности и психического здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 6 (60). С. 140-145.

4. Торикина Е.Ф., Торикин А.В. Физическая активность как условие психологического здоровья и субъективного благополучия личности // Гуманитарные и социальные науки. 2022. № 3. С. 85-90.