

*Молодов Иван Дмитриевич*

курсант

*Соколов Геннадий Павлович*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* статья представляет собой всестороннее исследование взаимосвязи физической активности и психического здоровья. Авторами подчеркивается важность введения физических нагрузок и спорта в повседневную деятельность человека. Особое внимание уделяется практической значимости физической активности в борьбе со стрессом.

*Ключевые слова:* физическая активность, здоровье, стресс, психологическое состояние.

В современном мире, где стресс и напряжение стали неотъемлемой частью повседневной жизни, вопрос о важности заботы о своем физическом и психическом здоровье становится особенно актуальным. В этом контексте тема взаимосвязи физической активности и психического здоровья выходит на первый план. Как же эти два аспекта нашего существования связаны между собой, и как они влияют на наш образ жизни? Давайте разберёмся в этом вопросе подробнее.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек может реализовать свои способности, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество [1]. Это определение подчеркивает, что психическое здоровье не является лишь отсутствием

психических расстройств, а включает в себя активное участие в жизни и взаимодействие с окружающими.

Физическая активность – это не просто способ поддерживать физическую форму. Это важный элемент, который способствует укреплению психического здоровья. Регулярные физические упражнения помогают организму справляться со стрессом, улучшают общее самочувствие и способствуют развитию устойчивости к негативным эмоциям. Как же конкретнее физическая активность влияет на психическое здоровье?

Физическая активность и психологическое состояние человека тесно связаны между собой. Множество исследований показывают, что регулярное занятие физическими упражнениями может положительно влиять на психическое здоровье и повышать общую жизненную удовлетворенность [2].

Стресс и депрессия являются распространенными психологическими проблемами в современном обществе. Усталость, тревога, пониженное настроение – все это симптомы, которые часто сопровождают эти состояния. Многие люди сталкиваются с этими проблемами, и эффективные способы борьбы с ними являются объектом научных исследований.

Недавние исследования подтверждают, что физическая активность может оказывать положительное влияние на уровень стресса и депрессии. Один из основных способов, которыми физическая активность влияет на психологическое состояние, – это улучшение настроения и снижение уровня стресса. Одним из основных психологических преимуществ физической активности – это повышение уровня серотонина, гормона счастья. Физическая активность стимулирует выработку серотонина и его усвоение организмом. Это может привести к улучшению настроения, уменьшению тревожности и депрессии.

Однако, необходимо отметить, что взаимосвязь между физической активностью и улучшением настроения может быть обратной. То есть, люди с хорошим настроением могут быть более склонны к физической активности, в то время как люди с плохим настроением менее мотивированы и энергичны для ее

осуществления. Тем не менее, физическая активность является эффективным способом улучшить психологическое состояние и поддерживать хорошее настроение.

Физическая активность также способствует выработке эндорфинов – естественных пептидов, которые вызывают чувство эйфории и счастья. Упражнения, в которых участвует большой комплекс мышц, например, бег, плавание или танцы, могут привести к повышению уровня эндорфинов и создать ощущение приятного расслабления и удовлетворения.

Кроме того, физическая активность может помочь в управлении стрессом. Во время физической активности организм выделяет адреналин – гормон, который вызывает чувство бодрости и возбуждения. Регулярное занятие спортом помогает улучшить физическую форму, что влияет на образ тела и внешний вид. Это может способствовать повышению уверенности в себе и улучшить восприятие собственного тела.

Другой фактор, который связывает физическую активность с уровнем стресса и депрессии – снижение агрессии. Физическая активность не только позволяет выработать эндорфины, но и способствует освобождению от негативных эмоций и напряжения, что в свою очередь снижает возможность возникновения агрессивных реакций на стрессовые ситуации.

Кроме того, достижения в спорте могут повысить самооценку и укрепить чувство собственной значимости. Также постоянные тренировки требуют дисциплины и выдержки, что в свою очередь формирует позитивные личностные качества, такие как целеустремленность и упорство.

Физическая активность также может улучшить когнитивные функции и способности человека [3]. Согласно исследованиям, активные люди имеют более высокие показатели когнитивных функций, таких как память, внимание и креативность, по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и поставок кислорода в мозг, что может привести к повышению умственной энергии и ясности мысли. Упражнения, особенно те, которые требуют координации и

синхронизации движений, могут улучшить работу мозга и повысить когнитивные способности.

Кроме того, занятие физической активностью может стать средством социальной поддержки и создания новых связей. Ведение активного образа жизни может помочь встретить новых людей, подключиться к подобно мыслящим сообществам и построить свою собственную социальную сеть. Такие социальные связи могут играть важную роль в поддержке психологического благополучия и снижении чувства одиночества.

Занятия физической активностью способствуют улучшению качества сна. Хороший сон имеет не только физиологическое, но и психологическое значение. Недостаток сна вызывает ухудшение настроения, увеличение стресса и раздражительности. Регулярная физическая активность помогает улучшить качество сна, что положительно влияет на психическое состояние.

Таким образом, физическая активность имеет многочисленные психологические преимущества. Она способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса, повышению самооценки и самовосприятия, а также улучшению когнитивных функций. Введение физической активности в повседневную жизнь может быть полезным для поддержания психического здоровья и благополучия.

### *Список литературы*

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 19.12.2024).

2. Шергина И.П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И.П. Шергина, М.А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №2. EDN QSAKKF

3. Кабачкова А.В. Двигательная активность и когнитивная деятельность: особенности взаимодействия и механизмы влияния / А.В. Кабачкова, А.Н. Захарова, С.Г. Кривошеков [и др.] // Физиология человека. – 2022. – Т. 48. – №5. – С. 126–136. – DOI 10.31857/S0131164622700102. – EDN PJKSYG