

*Мазманян Евгения Сергеевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

***Аннотация:** синдром хронической усталости существенно снижает качество жизни. В статье рассматривается роль умеренной физической активности как эффективного средства его профилактики. Регулярные упражнения улучшают энергетический обмен, укрепляют иммунитет, снижают воспаление и стресс, повышая общую устойчивость организма. На основе научных данных показана польза аэробных, силовых и комбинированных программ умеренной интенсивности. Подчеркивается важность индивидуального подхода, постепенного увеличения нагрузки и контроля энергетических границ. Сделан вывод о высокой профилактической ценности умеренной физической активности.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, здоровье, развитие, психология.*

*Актуальность.*

Синдром хронической усталости (СХУ), также известный как миалгическая энцефаломиелит, – это сложное многосистемное расстройство, основным проявлением которого является выраженная, длительная утомляемость, не устраняемая отдыхом и резко усиливающаяся после любой физической или умственной нагрузки.

Это состояние существенно ухудшает качество жизни миллионов людей и сопровождается мышечными и суставными болями, нарушениями сна, когнитивными расстройствами («туман в голове»), постэксертционным недомоганием и эмоциональными нарушениями.

В современном обществе, где хронический стресс, гиподинамия, перенесённые вирусные инфекции и высокая психоэмоциональная нагрузка стали повседневной нормой, профилактика синдрома хронической усталости приобретает особенно высокую актуальность «Синдром хронической усталости в последние время стала чуть ли не самым распространенным заболеванием среди людей разных возрастных категорий» [1].

*Цель.*

Изучить и обосновать ведущую роль умеренной физической активности как одного из наиболее эффективных средств профилактики синдрома хронической усталости у лиц, подверженных современным факторам риска.

*Результаты исследований.*

Регулярные умеренные физические упражнения значительно укрепляют общую резистентность организма, нормализуют энергетический обмен, улучшают функцию митохондрий и повышают устойчивость к стрессу. Люди с регулярной умеренной активностью гораздо реже сталкиваются с состоянием выраженного истощения – ключевой отправной точкой развития СХУ.

На физиологическом уровне умеренные нагрузки улучшают кардиореспираторную выносливость, увеличивают доставку кислорода к тканям, стимулируют биогенез митохондрий и оптимизируют энергетический метаболизм. Это позволяет организму эффективнее справляться с повседневными нагрузками без быстрого истощения энергетических резервов.

Физическая активность оказывает выраженное модулирующее действие на иммунную систему: повышается активность натуральных киллеров, улучшается баланс цитокинов, снижается уровень системного воспаления. Учитывая частое развитие СХУ на фоне постинфекционного синдрома и хронического воспаления низкой интенсивности, данный эффект имеет важное профилактическое значение.

Регулярные упражнения положительно влияют на нейроэндокринную регуляцию: снижают базовый уровень кортизола, нормализуют работу гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, увеличивают секрецию эндорфинов,

серотонина и дофамина. Это обеспечивает выраженный антистрессовый и анти-депрессивный эффект, что крайне важно для предотвращения эмоционального выгорания – частого предшественника СХУ «Регулярные тренировки способствуют снятию стресса, повышению настроения и улучшению психологического состояния» [2].

Обзоры научной литературы и мета-анализы рандомизированных исследований показывают, что программы физической реабилитации и тренированности приводят к умеренному, но статистически значимому снижению уровня воспринимаемой усталости у лиц с различными хроническими заболеваниями, а также у людей, находящихся в группе риска по развитию синдрома хронической усталости «Систематические занятия физическими упражнениями способствуют поддержанию работоспособности» [4].

#### *Выводы.*

Среди факторов профилактики синдрома хронической усталости умеренная регулярная физическая активность занимает одно из ведущих мест благодаря многостороннему положительному влиянию на энергетический, иммунный и нейроэндокринный гомеостаз. Максимальный профилактический потенциал демонстрирует именно умеренная (а не интенсивная или изнуряющая) физическая нагрузка. Чрезмерные тренировки, напротив, могут провоцировать ухудшение состояния и способствовать манифестации симптомов у предрасположенных лиц. «Спортсмены, которым присущ синдром хронической усталости чаще болеют и получают травмы в отличии от других их коллег» (в контексте накопления при чрезмерных нагрузках) [3].

Таким образом, внедрение программ умеренной физической активности следует рассматривать как важный, доступный и научно обоснованный компонент стратегии первичной и вторичной профилактики синдрома хронической усталости в современных условиях. «Применение аэробного типа упражнений с нарастающим утяжелением облегчает избавление от хронической усталости, улучшает микроциркуляцию, служит профилактикой рецидивов» [5].

#### *Список литературы*

1. Ишбулатова А.Р. Физическая культура и синдром хронической усталости среди студентов / А.Р. Ишбулатова, А.Н. Низамутдинова // Молодой учёный. – 2024. – №19 (518). – С. 364–365. EDN RPHQMU
2. Камалова Д.М. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов / Д.М. Камалова, И.Т. Хайруллин // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: XX Юбилейная международная научно-практическая конференция (Сургут, 20–21 мая 2021 г.). – Вып. 1. – Сургут: СурГУ, 2021. – С. 287–289.
3. Маркин Е.Е. Физическая культура при синдроме хронической усталости / Е.Е. Маркин, П.Ф. Сапова // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №2. EDN XNNDMT
4. Ненастьева Е.А. Физическая культура как средство профилактики патофизиологической утомляемости / Е.А. Ненастьева, И.Т. Хайруллин // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 15–16 ноября 2019 г.). – Казань: КФУ, 2019. – С. 124–127.
5. Ревина М.Э. Лечебная физкультура при синдроме хронической усталости / М.Э. Ревина // Центральный научный вестник. – 2020. – Т. 5. №15 (98). – С. 28–30.