

УДК 159.964.2

*Жураев Жахонгир Зарифжонович*

*студент*

*2 курс, Медицинский институт*

*Белгородский Государственный Национальный*

*исследовательский университет*

*Россия, г. Белгород*

*Научный руководитель: Агошков Владимир Васильевич*

*старший преподаватель*

*факультета физической культуры педагогического института и*

*кафедры физического воспитания.*

*Белгородский Государственный Национальный исследовательский*

*университет,*

*Россия, г. Белгород*

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

*Аннотация.* В статье раскрывается вопрос о влиянии физических нагрузок на психику, психическое здоровье и как спорт является лучшим лекарством от стресса и депрессии.

*Annotation.* The article reveals the question of the impact of physical activity on the psyche, mental health and how sport is the best medicine for stress and depression.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, психическое здоровье, психика, стресс, депрессия.

*Keywords:* physical education, mental health, psyche, stress, depression.

## **Введение**

Спорт давно признан одним из лучших средств профилактики и лечения различных заболеваний. Регулярная физическая активность не только приводит наше тело в отличную физическую форму, но и укрепляет иммунную систему, повышая нашу устойчивость к негативным факторам окружающей среды. Спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни. [1] Однако мало кто задумывается о том, что физическая активность также оказывает значительное влияние на наше психическое здоровье. В условиях современного мира, где ежедневно мы сталкиваемся с различными стрессовыми ситуациями, психическое здоровье играет ключевую роль в обеспечении качества жизни. В данной статье мы попытаемся разобраться как регулярные физические нагрузки способствуют улучшению эмоционального состояния, помогают бороться со стрессом и депрессией, повышают настроение и общую удовлетворенность жизнью.

## **Обсуждение**

Стресс и депрессия являются одними из самых распространённых проблем психологического здоровья в современном обществе. Как бы не хотелось, в ритме современной жизни ограничить себя от стресса и депрессии крайне сложно. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «стресс можно определить как состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек. Однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие. (Всемирная организация здравоохранения, 21 февраля 2023 г.). [2]. Важно отметить, что хронический стресс может сильно влиять на психоэмоциональное состояние человека и вызывать такие психические заболевания как депрессию. Два этих понятия взаимосвязаны друг с другом. [3] По данным ВОЗ, «депрессия

характеризуется длительными периодами подавленного настроения либо утраты интереса к привычной деятельности или способности получать от нее удовольствие. Депрессия отличается от регулярных изменений настроения и эмоций по отношению к реалиям повседневной жизни. Она может негативно влиять на все стороны жизни человека, в том числе на отношения с семьей, друзьями и окружающими людьми. Она может быть результатом или причиной проблем в учебе и на работе.» (Всемирная организация здравоохранения, 31 марта 2023 г.). [4]

Согласно данным определениям, можно сказать, что стресс и депрессия сильно влияют не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье. Постоянное напряжение воздействуют на внутреннюю среду организма, вызывая дисбаланс множественных систем, которые поддерживают оптимальную жизнедеятельность. Для адаптации к данному воздействию организм требует дополнительных физиологических усилий. Если воздействие стрессоров слишком велико или оно постоянно, адаптационные механизмы нарушаются, вызывая процессы в виде патологического дисбаланса, который способствует износу организма или «аллостатической нагрузке». Все это приводит к образованию хронических заболеваний, такие как ишемическая болезнь сердца и инсульт, гипертония, сахарный диабет, всевозможные аллергические реакции со стороны физиологического здоровья и депрессии со стороны психологического. [5]

В основе патофизиологии депрессии лежит избыток или недостаток дофамина – моноаминового нейромедиатора, который на прямую влияет на психоэмоциональное состояние. Данное вещество является ключевым в поддержании когнитивного контроля и имеет огромное значение в поддержании двигательной системы и когнитивно-мотивационных механизмов. Симптомы, которые часто указывают на нехватку дофамина, часто являются симптомами при депрессии, — это апатия, снижение мотивации и утрата интереса к повседневной деятельности. В связи с этим

необходимо рассмотреть способы и методы, которые активирует механизмы, повышающие синтез нейромедиатора, регулирующие его внеклеточное высвобождение, стимулирующие дофаминовые рецепторы и препятствующие обратный захват. [6]

Одним из наилучших методов повышения уровня выработки дофамина, а также поддержания нормального баланса множественных систем организма является – физическая активность! Физическая активность играет огромную роль в поддержании психического здоровья. Она влияет на центральные дофаминергические, норадренергические и серотонинергические системы, в связи с чем приводит к соответствующему увеличению нейротрансмиттеров. Это способствует уменьшению тревожного состояния, эмоционального напряжения, повышает устойчивость к воздействию факторов стресса и других психологических нарушений. [6]

Занятием спортом и регулярные тренировки имеют огромное влияние на окислительный и нитрозативный стресс, который является физиологической реакцией на воздействия стрессовых факторов. Умеренные физические нагрузки повышают антиоксидантную защиту организма. Они способствуют поддержания окислительно-восстановительного баланса, тем самым с уменьшая негативное влияние стресса на организм. [7]

### **Заключение**

В заключение можно сказать, что физическая активность и спорт являются одними из наиболее эффективных средств для борьбы с физиологическими и психическими заболеваниями. Регулярные тренировки активируют защитные физиологические механизмы, способствуют выделению необходимых нейротрансмиттеров, таких как эндорфины, серотонин и дофамин, что, в свою очередь, помогает снять напряжение, повысить настроение, повысить мотивацию и улучшить когнитивные способности.

Также спорт очень полезен в отношении противовоспалительного эффекта и в укреплении иммунной системы, что имеет важное значение для общего здоровья и профилактики хронических заболеваний.

### Список литературы

[1] Копачевская М.И., Шмакова А.Ф. ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС: ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ // Вестник науки. 2023. №10 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-fitness-vliyanie-regulyarnyh-trenirovok-na-psihiicheskoe-blagopoluchie> (дата обращения: 24.05.2024).

[2] Всемирная организация здравоохранения. Стресс [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/stress>

[3] Halbreich U. Stress-related physical and mental disorders: a new paradigm. *BJPsych Advances*. 2021;27(3):145-152. doi:10.1192/bja.2021.1]

[4] Всемирная организация здравоохранения. Депрессивное расстройство (депрессия) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression>

[5] Halbreich U. Stress-related physical and mental disorders: a new paradigm. *BJPsych Advances*. 2021;27(3):145-152. doi:10.1192/bja.2021.1

[6] Marques, A.; Marconcin, P.; Werneck, A.O.; Ferrari, G.; Gouveia, É.R.; Kliegel, M.; Peralta, M.; Ihle, A. Bidirectional Association between Physical Activity and Dopamine Across Adulthood—A Systematic Review. *Brain Sci*. 2021, 11, 829. <https://doi.org/10.3390/brainsci11070829>

[7] Meng, Q.; Su, C.-H. The Impact of Physical Exercise on Oxidative and Nitrosative Stress: Balancing the Benefits and Risks. *Antioxidants* 2024, 13, 573. <https://doi.org/10.3390/antiox13050573>