

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ДЕПРЕССИЕЙ**

**Комиссарова Т. Р.**

*Студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

**Щеголева М. А.**

*Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

### **Аннотация.**

Данная статья посвящена исследованию влияния физической активности на борьбу со стрессом и депрессивными эпизодами. Исследуются психологические и физиологические аспекты воздействия физических упражнений на уменьшение стресса и улучшение эмоционального благополучия. Проводится анализ научных исследований о влиянии физических нагрузок на успешность в борьбе с депрессией, уменьшении тревожности и улучшении общего самочувствия. В центре внимания находятся практические советы по выбору подходящих видов тренировок и их оптимальной интенсивности для наилучшего результата в снижении эмоционального напряжения.

**Ключевые слова:** физическая активность, физические упражнения, стресс, депрессия.

## ***PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF COMBATTING STRESS AND DEPRESSION***

***Komissarova T.R.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

***Shchegoleva M. A.***

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health  
Technologies,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Russia, Kaluga*

### **Abstract.**

This article examines the effects of physical activity on stress and depressive episodes. It examines the psychological and physiological aspects of the effects of exercise on stress reduction and emotional well-being. An analysis of the scientific research on the impact of physical activity on success in combating depression, reducing anxiety and improving overall well-being is conducted. The focus is on practical advice on choosing the right types of training and their optimal intensity for the best results in reducing emotional stress.

**Key words:** physical activity, exercise, stress, depression.

### **Актуальность.**

Актуальность темы настоящей темы обусловлена современным образом жизни, который всё чаще сопровождается высоким уровнем стресса, эмоциональной перегрузкой и снижением качества жизни. В условиях стремительного темпа повседневной деятельности, постоянного Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

информационного потока и нарастающего давления в социальных и профессиональных сферах, число людей, испытывающих симптомы хронического стресса и депрессии, неуклонно растёт.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия является одной из ведущих причин утраты трудоспособности во всём мире, а стресс признан ключевым фактором, провоцирующим как психические, так и физические заболевания. В то же время фармакологическое лечение депрессии и тревожных расстройств не всегда является оптимальным решением, поскольку сопровождается рядом побочных эффектов, а также требует дополнительных методов поддержки для достижения устойчивого результата.

На этом фоне физическая активность всё чаще рассматривается как эффективный и доступный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния. Исследования подтверждают, что регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, улучшают качество сна, снижают уровень кортизола (гормона стресса) и помогают восстановить баланс нервной системы. Кроме того, физическая активность позволяет сформировать чувство контроля над собственной жизнью, повышает самооценку и способствует социальной активности, что особенно важно для людей, находящихся в состоянии эмоциональной изоляции.

Актуальность данной темы также усиливается ростом популярности осознанного подхода к здоровью. Всё больше людей осознают необходимость заботы не только о физическом теле, но и о психическом здоровье. Разработка программ физической активности, направленных на борьбу со стрессом и депрессией, может стать важным шагом в повышении качества жизни населения. Таким образом, исследование этого вопроса имеет как научную, так и практическую значимость, предлагая не только способы профилактики эмоциональных расстройств, но и доступные методы их коррекции, способствующие устойчивому улучшению общего состояния здоровья.

**Цель исследования:** проанализировать современные научные данные о  
Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

влиянии физических нагрузок на эмоциональное состояние, стресс и депрессию, а также разработать практические рекомендации по использованию физических упражнений в качестве эффективного инструмента для улучшения психоэмоционального здоровья.

### **Методология исследования.**

Методологической основой данного исследования послужил комплексный анализ научной литературы, посвященной влиянию физических тренировок на психоэмоциональное состояние, включая их роль в снижении уровня стресса и симптомов депрессии. Были использованы методы теоретического анализа, синтеза и обобщения данных из различных источников, включая научные статьи, монографии и материалы конференций.

Для систематизации полученных данных применялся метод категоризации, позволивший выделить основные направления воздействия физических тренировок на психическое здоровье: снижение уровня стресса, облегчение симптомов депрессии, повышение уровня эндорфинов и улучшение качества сна.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Стресс стал частью повседневной жизни, и иногда его преодоление оказывается затруднительным. Подверженность к стрессу зависит не только от личных качеств, но и от образа жизни человека. Помимо общих стрессоров, воздействующих практически на всех членов общества, существуют и личные причины, например, страх не удовлетворить ожидания окружающих. В зависимости от индивидуальных жизненных предпочтений и стиля, список стрессоров может существенно варьироваться.

На психофизиологическое благополучие студентов влияют такие факторы, как питание, недостаток отдыха и сна, перемены в личной жизни, высокий объём учебной нагрузки, большое количество внеучебных мероприятий и пр. Значительное влияние на первокурсников оказывает учебный стресс, он включает в себя множество элементов: информационное

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

перенапряжение, эмоциональные срывы, социальные конфликты и процесс профессионального самоопределения [3].

Стрессоустойчивость определяется как комплексный психологический атрибут личности, включающий в себя умственные, эмоциональные, мотивационные и волевые элементы ментальной активности индивида. Это свойство способствует эффективному противостоянию стрессовым обстоятельствам и способствует успешному преодолению подобных ситуаций [3].

Влияние физической активности на человека многогранно и разносторонне. В процессе занятий спортом в мозгу человека образуются особые вещества – нейромедиаторы, такие как серотонин и эндорфины, которые отвечают за чувство счастья и снижают уровень стресса-гормона кортизола в крови. В результате, после физической нагрузки, продолжительностью от 30 до 60 минут, человек испытывает ощущение эйфории, похожее на дзен-спокойствие [5].

Утром, уделяя время зарядке, можно увеличить уровень серотонина, что поможет успокоиться, оптимизирует настроение, восстановит аппетит и улучшит качество сна. Не только бег и фитнес способствуют снижению стресса. Активная йога или цигун также стимулируют выработку нейромедиаторов, как и во время бега [5].

В конечном итоге, физическая активность уменьшает мышечную активность, что делает человека более умиротворенным и спокойным после нагрузок. Тренировки также приводят к чувству самоудовлетворения и повышению самооценки [4].

Вопрос о значимости физической активности для восстановления студентов, обучающихся на очном отделении, лежит в основе данной дискуссии. Физиологические аспекты применения физического воспитания в противостоянии со стрессом можно описать следующим образом:

- активный двигательный режим способствует увеличению

адаптационных способностей организма;

– улучшается работа тех систем, которые наиболее подвержены стрессу, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и эндокринную системы;

– усиливается активность центральной нервной системы, особенно головного мозга, что ведёт к улучшению умственной работоспособности и нормальному функционированию нейродинамики.

Всё перечисленное в совокупности способствует увеличению устойчивости к стрессу и более быстрому восстановлению студентов после умственных нагрузок.

Для того чтобы справиться со стрессом, студент может выбрать любую форму физической активности или вид спорта, основываясь на личных предпочтениях и физических возможностях. Ключевым моментом является грамотное планирование нагрузок, с целью избегания излишних напряжений для организма. В процессе обучения и физической активности студенты получают навыки быстрой адаптации к изменению обстоятельств и применения полученных знаний в повседневной жизни, в учебе, а также в развитии способностей к построению новых отношений с одногруппниками и преподавателями, а также к преодолению психологических трудностей и саморегуляции своего внутреннего мира [7].

При выполнении физических упражнений организм вырабатывает эндорфины, известные как «гормоны счастья», которые благотворно влияют на настроение, помогая избавиться от депрессии. Важно отметить, что каждому человеку требуется разный уровень физической активности для снятия стресса. Кому-то достаточно короткой пробежки вечером, кому-то необходимы занятия фитнесом или поход в тренажерный зал, а кто-то находит умиротворение в ударах по боксерской груше. Физическая нагрузка позволяет оказаться в моменте «здесь и сейчас», сосредоточиться на собственных телесных ощущениях, что позволяет остановить мысленный поток и обеспечить

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

необходимый отдых [8].

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что занятия физическими упражнениями на психологическом и поведенческом уровнях оказывают положительное влияние на человека и способствуют:

- организации и структурированию активностей, приведению действий и мыслей в порядок;
- приобретению ощущения контроля над ситуацией, которое так необходимо студентам во время обучения;
- улучшению самооценки и уверенности (получение радости и удовлетворения от достижения даже маленьких результатов);
- появлению цели и мотивации, избавлению от отчаяния, пассивности и отказа от активности [2].

Для студентов рекомендуется включать в еженедельную деятельность следующие виды физической активности:

- учебные практические занятия;
- занятия физическими упражнениями во время учебной деятельности;
- самостоятельные тренировки физическими упражнениями, рекреационными видами физической активности в свободное от учебы время;
- участие в спортивных клубах и кружках по интересам;
- участие в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях, проводимых в свободное от учебы время.

Особую значимость в борьбе со стрессом имеют индивидуальные занятия физическими упражнениями. Наиболее благоприятными считаются тренировки на открытом воздухе: в парке, лесу и других местах, где есть возможность насладиться окружающим ландшафтом [1]. Очень полезна ходьба на свежем воздухе, особенно в зимнее время, как средство закаливания и укрепления иммунитета.

Полезно включать в индивидуальные комплексы стретчинговые упражнения и упражнения на расслабление, поскольку они снижают

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

мышечный тонус, тем самым облегчают циркуляторные процессы кровотока и лимфотока. Кроме того, можно включать в самостоятельные занятия локальные силовые упражнения с весом собственного тела.

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать некоторые правила:

1) Физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья);

2) Занятия должны быть регулярными. Тренировки должны проходить в одно и то же время с одинаковыми интервалами между ними. После того, как организм привыкнет к новому ритму, он сам будет готовиться к последующим тренировкам, а их эффективность может повыситься. Если занятия пропускаются – понижается достигнутый ранее уровень тренированности; сбивается ритм дневной и недельный, в результате может ухудшиться настроение, сон и аппетит [6].

**Выводы.** Изучив проблему стресса, мы пришли к выводу, что физические упражнения оказывают положительное влияние на психологическое состояние, что приводит к следующим результатам:

- укреплению самооценки и улучшению восприятия своего тела;
  - формированию более дружелюбного отношения окружающих к себе;
  - повышению уровня жизненной энергии;
  - увеличению продуктивности, поскольку здоровые люди реже болеют, подвержены меньшему риску несчастных случаев и более мотивированы к труду;
  - снижению уровня депрессии и тревожности;
  - улучшению навыков управления собственной жизнью;
  - стимуляции выработки эндорфинов в организме, улучшению настроения и эффективному снятию стресса, уменьшению негативных последствий, вызванных учебными нагрузками, формированию
- Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стрессоустойчивости [2].

Практика использования физических упражнений способствует укреплению иммунитета и развитию внутренних качеств личности, таких как мотивация, эмоциональная устойчивость и воля. Поэтому регулярные занятия помогают бороться со стрессом и снижают уровень тревожности.

Студенты, которые занимаются спортом, могут лучше контролировать свое состояние, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и эффективно справляться с негативными эмоциями. Даже умеренные физические нагрузки помогают отвлечься от проблем и расслабиться, что позволяет более объективно взглянуть на ситуацию. В результате чувство беспомощности уступает место ощущению контроля над происходящим. Занимаясь физическими упражнениями, студенты могут почувствовать удовлетворение от достигнутых результатов, радость от победы и стимул к преодолению стрессовых ситуаций. Педагогам следует учитывать эти аспекты при планировании занятий по физической культуре для студентов в университете.

### **Библиографический список**

1. Апалькова, А. М., Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полинский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – №2. – С. 140–144.

2. Быкова, Е.С. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / Е. С. Быкова // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016020870> (дата обращения: 03.01.2025).

3. Вознесенская, Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. – 2006. - №9. – С. 694.

4. Головина, А. П. Спорт как лекарство от стресса / А. П. Головина, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Л. Д. Батыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2. – С. 324–325.

5. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Психология, 1983. – 146 с.

6. Планидин, Е. С. Спортивно-оздоровительная деятельность в структуре рекреационной активности современной российской молодежи / Е. С. Планидин // Гуманитарий Юга России. – Вып. 10, № 3. – 2021. – С. 148–158.

7. Щекина, Е. Г. Как бороться со стрессом? / Е. Г. Щекина, С. М. Дроговоз. – М., 2005.

8. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 70–75.

*Оригинальность 77%*