

**РОЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК
В УЛУЧШЕНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ РЕЖИМЕ**

**THE ROLE OF REGULAR TRAINING
IN IMPROVING PSYCHOPHYSICAL CONDITION
IN A SEDENTARY LIFESTYLE**

Е. Е. КОСТРЫКИНА, М. А. НЕДЗВЕДЬ
E. E. KOSTRYKINA, M. A. NEDZVEDZ

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus

e-mail: katrin10061966@mail.ru; maksimnedzved@gmail.com

В современном мире всё реже ставится под сомнение влияние физических упражнений на психофизическое состояние человека. При малоподвижном образе жизни нарушается нормальное функционирование организма, снижается уровень гормонов радости и т.д. Целью работы является рассмотреть влияние физической активности на организм, даже если человек находится в малоподвижном образе жизни (например, сидячая работа, подготовка к экзаменам у студентов).

Ключевые слова: психофизическое состояние, образ жизни, физическая активность, здоровье.

In the modern world, the influence of physical exercise on a person's psychophysical state is increasingly being questioned. A sedentary lifestyle can disrupt the normal functioning of the body, leading to a decrease in the levels of happiness hormones, etc. The aim of the study is to consider the impact of physical activity on the body, even if a person leads a sedentary lifestyle (for example: desk job, exam preparation among students).

Keywords: psychophysical state, lifestyle, physical activity, health.

Современный образ жизни часто связан с низким уровнем физической активности. Многие люди ведут малоподвижный образ жизни, у которых регулярные тренировки становятся необходимым фактором для поддержания физического и психического здоровья.

Для поддержания и укрепления здоровья необходимо знать и поддерживать на нормальном уровне составляющие здоровья.

1. Физическая составляющая здоровья – функционирование и резервы органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, костномышечная, нервная, пищеварения, мочеполовая и т. п.), основные двигательные качества (гибкость, выносливость, быстроты, скоростносиловые качества).
2. Психоэмоциональное здоровье – это способность адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи уравновешенной личностью, человек способен эффективно противостоять стрессогенным нагрузкам, находить безопасные выходы для негативных эмоций.
3. Интеллектуальное развитие человека определяет уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности. Интеллектуальный рост – это одна из форм развития человеческого организма.
4. Социальная составляющая здоровья личности определяет характер ее взаимоотношения с обществом, родными и близкими. Разумные способы общения и взаимоотношений с родными людьми позволяет в большей мере сохранять свой уровень здоровья.
5. Профессиональная составляющая здоровья подразумевает достижение успехов в трудовой деятельности.
6. Духовное развитие человека определяет цель и смысл существования, приоритеты и нравственные ценности.
7. Репродуктивное здоровье.
8. Культура здоровья – знания и навыки здорового образа жизни.

Все 8 составляющих определяют в целом здоровье человека [1].

Психофизическое состояние – это состояние человека, которое объединяет в себе процессы и состояния как физиологического характера (физическое здоровье), так и психологического характера (психическое здоровье).

Малоподвижный режим жизни, характеризующийся долгим сидением за компьютером, малым количеством физической активности и отсутствием регулярных тренировок, может иметь отрицательное влияние на оба аспекта психофизического состояния. Так, например, исследования показывают, что примерно 81 % детей школьного возраста и 23 % взрослых испытывают недостаточную физическую активность, что сказывается на их психофизическом состоянии [2].

Предпосылки для этого явления могут быть разными. Сидячая работа и недостаток движений могут вызывать такие негативные эффекты, как слабость мышц, повышенный уровень усталости, плохая осанка и нарушения обмена веществ, что может привести к ожирению и различным заболеваниям.

Однако, регулярные тренировки могут существенно смягчить эти негативные последствия и даже полностью их предотвратить. Физическая активность работает как сильный стимулятор организма, повышая общий тонус и улучшая обмен веществ.

Физическая активность также способствует улучшению кровообращения и кислородного обмена, что благотворно влияет на мозговую активность. Регулярные тренировки способствуют продукции эндорфинов, которые имеют антидепрессивное действие и улучшают настроение.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, регулярные физические нагрузки крайне благоприятно сказываются на психофизическом состоянии. Проактивное поддержание активности в течение всей жизни играет ключевую роль в предотвращении хронических заболеваний, в том числе заболевания сердца, и ожирение. Физическая активность имеет прочную связь с основными заболеваниями неинфекционного характера. [2]

Во время занятий спортом у человека активизируется кровообращение и углубляется дыхание, что содействует повышенному снабжению мозга кислородом и кровью, повышается сосредоточенность внимания, а выполнение различных движений снимает нервное напряжение. После завершения тренировки, длящейся хотя бы 30 минут, физически неподготовленный человек ощущает легкую приятную усталость в организме. Это напрямую связано с содержащимся в крови бетаэндорфином. Исследования показывают, что концентрация данного гормона повышается после 10-минутной пробежки на 42 %, а после 20-минутной на 110 % [3].

Кроме того, физическая активность способствует выработке гормонов радости и улучшает качество сна. Регулярные тренировки также помогают укрепить иммунную систему, что в свою очередь снижает риск заболеваний и увеличивает сопротивляемость организма к различным неблагоприятным воздействиям.

Физическая культура учит наш организм адекватно реагировать на выброс кортизола. Во время упражнений он все-таки выделяется, но в ограниченных количествах. Вследствие чего организм постепенно приспосабливается и более легко переносит стрессовые ситуации, а при

незначительном беспокойстве данного гормона высвобождается гораздо меньше. Физические нагрузки создают устойчивую систему временных нервных связей, способствующую снижению либо исчезновению нежелательных проявлений, приводя психические функции в стабильное состояние [4].

Регулярные тренировки также повышают уровень концентрации, память и когнитивные функции. Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения головного мозга и выработке нейротрансмиттеров, которые улучшают мозговую активность.

Важно отметить, что регулярность тренировок имеет огромное значение для достижения желаемых результатов. Отдельные случайные занятия не способны приносить такие выгоды, как регулярные занятия в спортзале или другие физические активности.

Малоподвижный образ жизни стал одной из основных проблем современного общества. Сидячая работа, долгие часы, проведенные перед компьютером и отсутствие физической активности, негативно влияют на психофизическое состояние людей. Однако, регулярные тренировки предоставляют возможность исправить эту ситуацию и значительно улучшить психофизическое состояние.

Физическая активность, включающая тренировки, оказывает положительное влияние на функционирование мозга. Во-первых, она способствует улучшению кровообращения и доставке кислорода к мозговым клеткам, что способствует повышению когнитивных функций и улучшению памяти. Исследования показали, что люди, занимающиеся спортом или регулярно тренирующиеся, имеют более высокую работоспособность и лучше справляются с задачами, требующими концентрации и внимания.

При анализе данных было определено, что если до физических занятий работоспособность примерно составляла 70 %, то после них увеличивалась до 89 %. У 84 % исследуемых нормализовалось общее самочувствие, возросли интенсивность, продолжительность интеллектуального труда [5].

Во-вторых, физическая активность помогает снять стресс и улучшить настроение. Во время тренировок организм выделяет эндорфины – гормоны счастья, которые помогают снизить уровень тревоги и депрессии. Регулярные тренировки снижают риск развития психических заболеваний и повышают самооценку, что способствует улучшению психического здоровья.

Кроме того, тренировки способствуют улучшению общей физической формы и предотвращают риск развития множества хронических

заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и диабет. Физическая активность помогает поддерживать нормальный вес, укрепляет мышцы и кости, а также улучшает общую физическую выносливость.

Для достижения наилучших результатов необходимо проводить регулярные тренировки, которые должны быть адаптированы к уровню физической подготовки каждого человека. Больше всего пользы принесут тренировки, проводимые не менее трех раз в неделю, с умеренной интенсивностью и разнообразными упражнениями.

Физическим упражнениям можно посвящать от 20 до 30 минут в день. Люди, которые обычно неактивны, должны начинать медленно и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность занятий спортом. Есть множество видов физической активности, и каждый, в зависимости от возраста и способностей, решает, чем именно ему заниматься. Совсем неподготовленному организму стоит начинать с пеших прогулок, а со временем повышать нагрузку. В значительной степени следует обращать внимание на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, так как здоровье позвоночника является главным показателем молодости организма. Во время регулярных занятий появляется потребность к самосовершенствованию и улучшению своих результатов. Регулярные тренировки оказывают положительное влияние на развитие навыков и умений человека, прежде всего на коммуникабельность, общительность и самостоятельность во время принятия решений среди альтернативных возможностей. Человек будет использовать в своей жизни те качества, которые он приобрел в спорте, так как упражнения считаются мощным средством развития физического и психического состояния организма [6].

Итак, регулярные тренировки играют огромную роль в улучшении психофизического состояния при малоподвижном режиме. Они помогают улучшить когнитивные функции, снять стресс и улучшить настроение, а также предотвратить развитие хронических заболеваний. Поэтому, необходимо включить физическую активность в свою повседневную жизнь, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

В дополнение к уже сказанному, важно сделать вывод, какое влияние регулярные тренировки при малоподвижном режиме могут оказывать влияние на организм человека:

1. Улучшить настроение: физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снизить стресс, тревогу и улучшить настроение.

2. Укрепить иммунную систему: физическая активность способствует повышению иммунитета и укреплению организма, делая его более устойчивым к инфекциям и болезням.
3. Улучшить качество сна: регулярные тренировки улучшают регуляцию сна, позволяют быстрее засыпать, улучшают его качество и продолжительность.
4. Повысить уровень энергии: физическая активность помогает улучшить общую физическую выносливость и энергию, особенно если сочетается с правильным питанием.
5. Улучшить когнитивные функции: регулярные тренировки способствуют улучшению концентрации, памяти, когнитивных и мозговых функций в целом.
6. Помочь в борьбе с депрессией и тревожностью: физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин и норадреналин, которые могут улучшить настроение и справиться с депрессией и тревожностью.
7. Улучшить самооценку и уверенность: регулярные тренировки помогают укрепить физическую форму, улучшить фигуру и общее самочувствие, что может положительно сказаться на самооценке и уверенности в себе.
8. Повысить продуктивность: физическая активность может улучшить когнитивные функции и концентрацию, что поможет повысить продуктивность работы и выполнение задач.
9. Способствовать созданию позитивных привычек: регулярные тренировки могут помочь создать полезные привычки и установить регулярный режим, что способствует более активному и здоровому образу жизни в целом.
10. Укрепить социальные связи: тренировки в группе или спортивные мероприятия могут способствовать установлению новых социальных связей и развитию дружеских отношений, что положительно влияет на психическое состояние и общее благополучие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Разинкин, С. М.* Методы оценки уровня психофизического здоровья человека (обзор литературы) / С. М. Разинкин, С. Н. Гладкова, А. О. Толоконин, Н. В. Котенко, С. Л. Панасенко, Р. Р. Кленков // *Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии.* – 2012. – № 4. – С. 44–55
2. *Saqib ZA, Dai J, Menhas R, Mahmood S, Karim M, Sang X, Weng Y.* Physical Activity is a Medicine for Non-Communicable Diseases: A Survey Study

Regarding the Perception of Physical Activity Impact on Health Wellbeing // Risk Manag Healthc Policy – 2020

3. *Максимова, Е. Н.* Физическая активность и психическое состояние человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенкова // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 4. – С. 73–76.
4. *Горбунова, Н. В.* Влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи / Н. В. Горбунова, В. Р. Горбунова // Актуальные вопросы современной науки и образования; ред. Г. Ю. Гуляева. – Пенза, 2023. – С. 52–60.
5. *Гончарова, Е. И.* Анализ влияния занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов УГТУ в экзаменационный период / Е. И. Гончарова, И. Н. Митин // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 70. – С. 55–58.
6. *Дмитриева, А. С.* Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества / А. С. Дмитриева, В. И. Пахомов // Наука-2020. – 2021. – №7. – С. 45–50.