

## ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

**БЕЗУШКО Олена, здобувачка вищої освіти спеціальності 073 Менеджмент Миколаївський національний аграрний університет**

*Анотація:* У роботі розглянуто вплив регулярних фізичних навантажень на психоемоційний стан людини на основі аналізу сучасних наукових досліджень. Систематизовано дані щодо антистресової та антидепресивної дії фізичних вправ, їх впливу на когнітивні функції та нейробиологічні механізми цих ефектів. Встановлено, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, профілактиці та лікуванню депресивних розладів, а також покращенню пам'яті, уваги та виконавчих функцій. Визначено нейробиологічні механізми позитивного впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан, включаючи регуляцію рівня стресових гормонів, підвищення вироблення ендорфінів та нейротрофічного фактора мозку. Результати дослідження підтверджують важливість включення регулярних фізичних вправ у повсякденне життя як стратегії підтримки психологічного благополуччя та профілактики психічних розладів.

*Ключові слова:* фізична активність, психоемоційний стан, тривожність, стрес, депресія, когнітивні функції, нейротрофічний фактор мозку, ендорфіни, психологічне благополуччя, ментальне здоров'я.

Регулярні фізичні навантаження є важливим фактором підтримки не лише фізичного, але й психоемоційного здоров'я людини. Протягом останніх десятиліть накопичено значну кількість наукових доказів, що підтверджують позитивний вплив фізичної активності на психологічне благополуччя, когнітивні функції та емоційний стан.

Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня тривожності та стресу. За даними метааналізу, проведеного Андерсоном та Шивакумаром, фізичні навантаження середньої інтенсивності значно знижують рівень тривоги як у клінічних, так і неклінічних популяціях [1]. Механізм антистресової дії фізичних вправ пов'язаний з нормалізацією рівня кортизолу та активацією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи.

Численні дослідження демонструють ефективність фізичних вправ у профілактиці та лікуванні депресивних розладів. Масштабне лонгітюдне дослідження, проведене Харві та співавторами протягом 11 років, показало, що регулярна фізична активність пов'язана зі зниженням ризику розвитку депресії на 26% [2].

Згідно з результатами метааналізу Блюменталю та колег, фізичні вправи можуть бути такими ж ефективними, як антидепресанти при лікуванні легкої та помірної депресії [3]. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на когнітивні функції, включаючи пам'ять, увагу та виконавчі функції. Дослідження Еріксона та співавторів показало, що аеробні вправи сприяють збільшенню об'єму гіпокампа та покращенню просторової пам'яті у людей похилого віку [4]. Позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан пояснюється декількома нейробіологічними механізмами. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які викликають відчуття задоволення та знижують больову чутливість. Крім того, фізична активність сприяє підвищенню рівня нейротрофічного фактора мозку (BDNF), який стимулює нейрогенез та підтримує нейропластичність [5].

Інтенсивність навантажень також має значення для психоемоційного стану. Дослідження показують, що фізична активність помірної інтенсивності (60-70% від максимальної частоти серцевих скорочень) демонструє найкращі результати щодо зниження рівня тривожності та покращення настрою. Високоінтенсивні інтервальні тренування (HIIT), хоча й ефективні для фізичного здоров'я, можуть викликати короткочасне підвищення рівня тривожності у деяких осіб.

Отже, наукові дослідження переконливо демонструють, що регулярні фізичні навантаження мають потужний позитивний вплив на психоемоційний стан людини. Фізична активність є ефективним засобом зниження тривожності та стресу, профілактики та лікування депресивних розладів, а також покращення когнітивних функцій. Нейробіологічні механізми, що лежать в основі цих ефектів, включають регуляцію рівня стресових гормонів, підвищення вироблення ендорфінів та нейротрофічних факторів. Включення регулярних фізичних вправ у повсякденне життя може бути важливою стратегією підтримки психологічного благополуччя та профілактики психічних розладів.

### *Література:*

1. Anderson E., Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*. 2013. Vol. 4. P. 27.
2. Harvey S. B., Overland S., Hatch S. L., Wessely S., Mykletun A., Hotopf M. Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 175(1). P. 28-36.
3. Blumenthal J. A., Smith P. J., Hoffman B. M. Is exercise a viable treatment for depression? *ACSMs Health & Fitness Journal*. 2012. Vol. 16(4). P. 14-21. Erickson K. I., Voss M. W., Prakash R. S. et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2011. Vol. 108(7). P. 3017-3022.
4. Sleiman S. F., Henry J., Al-Haddad R. et al. Exercise promotes the expression of brain derived neurotrophic factor (BDNF) through the action of the ketone body  $\beta$ -hydroxybutyrate. *eLife*. 2016. Vol. 5. e15092.

**Abstract:** *This paper examines the impact of regular physical exercise on the psycho-emotional state of a person based on the analysis of current scientific research. Data regarding the anti-stress and anti-depressive effects of physical exercise, their influence on cognitive functions, and the neurobiological mechanisms of these effects have been systematized. It has been established that regular physical activity contributes to reducing anxiety and stress levels, preventing and treating depressive disorders, as well as improving memory, attention, and executive functions. The neurobiological mechanisms of the positive impact of physical exercise on the psycho-emotional state have been identified, including the regulation of stress hormone levels, increased production of endorphins, and brain-derived neurotrophic factor. The research results confirm the importance of incorporating regular physical exercise into daily life as a strategy for maintaining psychological well-being and preventing mental disorders.*

**Keywords:** *physical activity, psycho-emotional state, anxiety, stress, depression, cognitive functions, brain-derived neurotrophic factor, endorphins, psychological well-being, mental health.*

*Науковий керівник – МЕДВЕДЄВА Лариса,  
старший викладач кафедри фізичного виховання та  
базової загальновійськової підготовки,  
Миколаївський національний аграрний університет,  
м. Миколаїв*