

УДК 615.825.4

**ВЛИЯНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА НА ЛЕЧЕНИЕ
ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ****Безгубенко Алина Александровна,**

Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России

Город Кемерово

Студент

alina.bezgubenko@yandex.ru

Брюхачев Александр Николаевич,

Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России

Город Кемерово

Исполняющий обязанности начальника кафедры физической культуры

Salomandr1234@yandex.ru

Аннотация

В статье Предметом исследования является влияние специфических видов спорта на лечение депрессии и тревожности. В данной работе акцентируется внимание на тех механизмах, которые способствуют улучшению эмоционального состояния и уменьшению тревожности через занятия физической активностью. Изучаются как индивидуальные виды спорта, такие как бег и плавание, так и командные, к которым относятся футбол и волейбол, а также их влияние на выработку эндорфинов и укрепление социальных связей. Кроме того, представлен обзор различных исследований, которые подтверждают эффективность физической активности в качестве дополнения к традиционным методам лечения психических расстройств. Работа подчеркивает значимость интеграции спортивных занятий в процесс восстановления психического здоровья.

Ключевые слова: депрессия, физическая активность, восстановление психического здоровья, лечение, специфический вид спорта.

**THE EFFECT OF SPECIFIC SPORTS ON THE TREATMENT OF DEPRESSION
AND ANXIETY****Bezgubenko Alina Aleksandrovna,**

Kemerovo State Medical University of the Russian Ministry of Health

Kemerovo city

Bryukhachev Alexander Nikolaevich,

Kemerovo State Medical University of the Russian Ministry of Health

Kemerovo city

ABSTRACT

The article focuses on the impact of specific sports on the treatment of depression and anxiety. It explores the mechanisms that contribute to improving emotional well-being and reducing anxiety through physical activity. The article examines both individual sports such as running and swimming, as well as team sports like football and volleyball, and their effects on endorphin production and social bonding. Additionally, the article provides a review of various studies that support the effectiveness of physical activity as an adjunct to traditional treatments for mental health conditions. The work highlights the importance of integrating sports activities into the process of mental health recovery.

Keywords: depression, physical activity, mental health recovery, treatment, and specific sports.

Психическое здоровье стало социальной проблемой. В последние годы мы наблюдаем значительное увеличение числа случаев депрессии и тревожных расстройств. По данным Всемирной организации здравоохранения, психические расстройства занимают одно из ведущих мест среди причин снижения качества жизни и ухудшения здоровья населения [1, С. 1]. В связи с этим, необходимость в разработке эффективных методов лечения и предотвращения этих состояний становится особенно актуальной. Раскроем важность темы на влиянии, как одиночных специфических видов спорта, так и на примере командных.

Бег и плавание – это два специфических вида спорта, которые не только способствуют улучшению физического состояния, но и оказывают значительное влияние на психическое здоровье. В последнее время всё больше исследований подтверждают, что регулярная физическая активность, особенно в форме бега и плавания, помогает в лечении депрессии и тревожности, что делает эти виды спорта особенно актуальными в нашем постоянно меняющемся мире.

Бег является одной из самых доступных и эффективных форм физической активности. Он запускает выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые могут значительно улучшить общее настроение человека. Известно, что уже после 30 минут бега уровень стресса и тревожности снижается, а чувство радости и удовлетворения возрастает [2, С. 1]. Кроме того, бег помогает укрепить уверенность в себе: достижение спортивных целей или простое регулярное выполнение тренировок способствуют повышению самооценки.

Бег, как одна из форм аэробной активности, способствует улучшению качества сна. У людей, регулярно занимающихся бегом, наблюдаются менее выраженные симптомы бессонницы, что является следствием положительных изменений в эмоциональном состоянии и снижения проявлений депрессии [3, С. 1].

Плавание, обладает своими уникальными преимуществами для психического здоровья. Ключевой особенностью плавания является его способность создавать расслабляющую среду: вода помогает снизить физическое напряжение, а методичные движения в воде могут быть близки к медитации. Многим людям нравится эмоция полного погружения в воду, что способствует моментальному расслаблению и снижению уровня тревожности [4, С. 1].

Исследования показывают, что плавание может улучшить уровень серотонина в организме – важного нейромедиатора, который участвует в регулировании настроения. Плавание также поддерживает концентрацию и помогает развивать внимательность, что

может быть полезно для людей, страдающих от панических атак или долгосрочных тревожных расстройств. Достигается это посредством приобретения навыка смены внимания, что приравнивается к техникам медитации.

Таким образом, бег и плавание предоставляют множество преимуществ для как физического, так и психического здоровья. Эти занятия не только поддерживают физическую форму, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния, помогая справляться с депрессией и тревогой. В условиях нашей современной жизни, насыщенной стрессами и эмоциональными перегрузками, регулярные тренировки по этим видам спорта могут стать ключевым шагом на пути к гармонии и повышению качества жизни. Включение этих спортивных нагрузок в методики лечения стресса, способствует более качественному и прогрессивному лечению, а также интегрирует в человека новые начинания, с помощью которых он может найти собственное избавление от стресса.

В качестве командных видов спорта рассмотрим футбол и волейбол. Футбол и волейбол – это не только популярные командные виды спорта, но и мощные инструменты для улучшения психического здоровья. Оба этих спорта обладают уникальными преимуществами, которые способствуют снижению уровня стресса и тревожности, а также помогают в лечении депрессии.

Футбол – это динамичная игра, которая требует значительных физических усилий и стратегического мышления. Вовремя игры в футбол, человек активно двигается, что приводит к выбросу эндорфинов. Это естественный способ поднять настроение и снять стресс. Являясь командным видом спорта, требующим взаимодействия и сотрудничества между игроками. Такие социальные связи уменьшают чувство изоляции, способствуя развитию чувства принадлежности и поддержки [6, С. 1].

Активное участие в игре позволяет игрокам временно отвлечься от повседневных забот и тревог, предоставляя возможность сосредоточиться на текущем моменте. Это способствует практике внимательности и снижению уровня тревожности.

Достижения на поле, будь то личные успехи или коллективные победы, способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. Это особенно важно для тех, кто сталкивается с неуверенностью и депрессивными переживаниями.

Волейбол – это высокоинтенсивная игра, которая требует быстрой реакции и координации. Активные движения стимулируют кровообращение и выработку нейромедиаторов, влияющих на настроение [5, С. 161].

Командная основа волейбола способствует созданию дружеской атмосферы. Общение между игроками помогает формировать устойчивые социальные связи и уменьшает чувство одиночества.

В волейболе важно поддерживать друг друга и работать в команде. Это создает позитивную среду, способствуя обмену эмоциями и уменьшению стресса.

Волейбол предоставляет возможность выпустить накопившиеся эмоции, что является важным аспектом психического благополучия. Командный дух и спортивные достижения могут служить отличным способом выразить свои чувства.

В обоих видах спорта – футболе и волейболе – физическая активность, социальные взаимодействия и эмоциональное расслабление создают уникальную среду, способствующую улучшению психического здоровья. Эти виды спорта не только помогают людям справляться с депрессией и тревогой, но и способствуют укреплению здоровья на всех уровнях. Активное участие в таких видах спорта, может стать ценным шагом на пути к эмоциональному благополучию, что предлагает выход из замкнутого круга негативных мыслей и эмоций.

Рассмотрев все влияния специфических видов спорта на психологическое и социальное состояние людей, можно сделать заключение, что интеграция таких

физических нагрузок в лечение и профилактику стресса и тревожности, положительно влияет на прогрессивность восстановления.

Список литературы:

1. Почти 1,8 млрд взрослых подвергаются риску заболеваний по причине недостаточной физической активности: под редакцией всемирной организации здравоохранения // Электрон дан. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (дата обращения 26.06.2024).
2. Краюхин М., Пономарева Н. ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ // Научный Лидер. 2024. №49 (199). URL: <https://scilead.ru/article7567-vliyanie-regulyarnikh-fizicheskikh-uprazhnenii> (дата обращения декабрь 2024).
3. Названы самые эффективные упражнения для улучшения сна: под редакцией И. Никитиной // Наука mail. дан. URL: <https://science.mail.ru/news/5278-uprazhneniya-protiv-bessonicy/> (дата обращения 17.06.2025).
4. Аксёнова А. Д., Захарова В. В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ // Научный Лидер. 2025. №10 (211). URL: <https://scilead.ru/article/8273-vliyanie-zanyatij-plavaniem-na-fizicheskoe-i-> (дата обращения 25.03.2025).
5. Журин А. В., Бодакин А. В., Корнеев Е. В., ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ // Наука и здоровье. 2023. №1 (215). С. 161-164. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-kak-sredstvo-psihosomaticheskoy-reabilitatsii>
6. Нурутдинов Ш. Ш. РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ // Научный Лидер. 2024. №22 (172). URL: <https://scilead.ru/article/6606-rol-psikhologicheskoy-podgotovki-v-futbole>.

References:

1. Nearly 1.8 billion adults are at risk of disease from insufficient physical activity: edited by the World Health Organization // Electronic data. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity> (accessed 26.06.2024).
2. Krayukhin M., Ponomareva N. THE IMPACT OF REGULAR PHYSICAL EXERCISE ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ATHLETES // Scientific Leader. 2024. No. 49 (199). URL: <https://scilead.ru/article7567-vliyanie-regulyarnikh-fizicheskikh-uprazhnenii> (accessed December 2024).
3. The most effective exercises for improving sleep are named: edited by I. Nikitina // Science mail. дан. URL: <https://science.mail.ru/news/5278-uprazhneniya-protiv-bessonicy/> (accessed June 17, 2025).
4. Aksenova A. D., Zakharova V. V. THE IMPACT OF SWIMMING CLASSES ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS // Scientific Leader. 2025. No. 10

(211). URL: <https://scilead.ru/article/8273-vliyanie-zanyatij-plavaniem-na-fizicheskoe-i> (date of access 03/25/2025).

5. Zhurin A. V., Bodakin A. V., Korneev E. V., VOLLEYBALL AS A MEANS OF PSYCHOSOMATIC REHABILITATION // Science and Health. 2023. No. 1 (215). Pp. 161-164. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-kak-sredstvo-psihosomaticheskoy-reabilitatsii>
6. Nurutdinov Sh. Sh. THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN FOOTBALL // Scientific Leader. 2024. No. 22 (172). URL: <https://scilead.ru/article/6606-rol-psikhologicheskoy-podgotovki-v-futbole>.