

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

МОЖЕЛЕВСКИЙ Максим Павлович

студент

Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС

г. Хабаровск, Россия

В статье берется физическая активность как значимый ресурс формирования стрессоустойчивости и резильентности у подростков. Анализируются нейрофизиологические, психологические и поведенческие механизмы, посредством которых различные формы физической активности способствуют повышению способности подростков адаптироваться к стрессовым воздействиям. Обобщаются результаты современных зарубежных и отечественных исследований, подтверждающих связь регулярных физических нагрузок с развитием эмоциональной саморегуляции, снижением тревожных проявлений и укреплением психологического благополучия в подростковом возрасте. Подчеркивается профилактический потенциал физической активности в условиях роста психоэмоциональных нагрузок и распространённости малоподвижного образа жизни среди подростков.

Ключевые слова: физическая активность, подростки, тревожность, стрессоустойчивость, резильентность, психическое здоровье, профилактика.

Подростковый возраст является одним из наиболее уязвимых этапов онтогенеза, характеризующимся интенсивными физиологическими, психоэмоциональными и социальными изменениями. В это время формируются устойчивые поведенческие и эмоциональные паттерны, определяющие способность личности адаптироваться к стрессовым воздействиям в последующей взрослой жизни. Исследования указывают на рост распространённости тревожных состояний, эмоциональной нестабильности и сниженной стрессоустойчивости среди подростков, что актуализирует поиск эффективных ресурсов психологической поддержки [5, с. 963].

Одним из таких ресурсов выступает физическая активность, обладающая значительным потенциалом не только в укреплении соматического здоровья, но и в формировании психологической резильентности. В условиях глобального распространения малоподвижного образа жизни большинство подростков не достигают рекомендованных уровней двигательной активности, что негативно отражается на их способности справляться со стрессом и эмоциональными нагрузками. При этом эмпирические

данные свидетельствуют о наличии статистически значимых связей между уровнем физической активности и психосоциальными показателями в подростковой среде.

Физическая активность рассматривается в современной науке как многоуровневый ресурс, влияющий на нейробиологические механизмы регуляции эмоций, когнитивные стратегии совладания со стрессом и поведенческие модели адаптации. Особенно значимым данный ресурс является в подростковом возрасте, когда происходит активное формирование нейронных структур, отвечающих за эмоциональный контроль и стрессовые реакции. В связи с этим изучение роли физической активности в формировании стрессоустойчивости и резильентности подростков представляет собой актуальное направление научных исследований и имеет высокую практическую значимость.

Данные современных нейровизуализационных исследований свидетельствуют, что аэробная физическая нагрузка модулирует функциональные связи между медиальной префронтальной корой и миндалиной. Укрепление этой нейронной связности коррелирует с улучшением регуляции стрессовых реакций

и развитием стрессоустойчивости [4, с. 624]. Наиболее значимый эффект данных механизмов регистрируется в подростковый период, что объясняется продолжающимся созреванием и масштабной реорганизацией нейронных сетей головного мозга.

Физическая активность оказывает сильное воздействие на процессы эмоциональной регуляции, включая особенности управления и сдерживания негативных эмоциональных реакций. Данные механизмы напрямую связаны с уровнем тревожности и риском развития депрессивных состояний у подростков. В рамках масштабного эмпирического исследования, включавшего более 2000 респондентов подросткового возраста, было установлено, что систематические занятия физическими упражнениями коррелируют с уменьшением выраженности проблемного использования мобильных устройств. Указанный эффект рассматривается как опосредующий фактор, способствующий снижению тревожных проявлений и укреплению стрессоустойчивости [3, с. 4369].

Следует подчеркнуть, что воздействие физической активности на эмоциональное состояние подростков варьируется в зависимости от её формы и характера. Результаты систематического обзора свидетельствуют о том, что аэробные виды нагрузки демонстрируют наибольшую результативность в контексте уменьшения тревожной симптоматики. Метааналитический анализ также указывает на выраженный положительный эффект программ физической активности, которые реализуются в домашних условиях, включая форматы дистанционных и онлайн-занятий ($d = -0.99$) [6, с. 103].

Результаты отечественных исследований свидетельствуют о наличии отличительных особенностей эмоционального функционирования у подростков, систематически занимающихся спортивной гимнастикой. К таким особенностям относятся более высокий уровень эмоциональной устойчивости и сниженная выраженность невротических проявлений [2, с. 105]. Вместе с тем авторы подчёркивают необходимость учитывать потенциальные не-

благоприятные эффекты интенсивного тренировочного процесса, обусловленные повышенными психоэмоциональными нагрузками, соревновательной деятельностью и высоким уровнем требований к спортивным результатам.

Результаты исследования, проведённого среди подростков с ограниченными возможностями здоровья, указывают на крайне недостаточный уровень их двигательной активности: лишь 18,9% обучающихся были вовлечены в дополнительные формы занятий физической культурой и спортом [1, с. 468]. Одновременно была выявлена статистически значимая зависимость между показателями физической активности и уровнем личностной и ситуативной тревожности. Полученные данные подтверждают целесообразность интеграции физической активности в образовательные и реабилитационные программы, ориентированные на данную категорию подростков.

Обобщение результатов эмпирических исследований позволяет говорить о высокой результативности физической активности в контексте снижения выраженности тревожных состояний и формирования стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Систематические занятия спортом оказывают многоуровневое воздействие, затрагивая нейробиологические процессы, лежащие в основе эмоциональной регуляции, а также психологические и социальные механизмы адаптации личности к стрессовым воздействиям.

В условиях широкого распространения малоподвижного образа жизни среди подростков, сопровождающегося увеличением числа психоэмоциональных нарушений, особое значение приобретает разработка и внедрение программ, ориентированных на формирование устойчивой мотивации к регулярной физической активности. Применение индивидуализированного подхода, предполагающего учёт интересов, возрастных особенностей и функциональных возможностей подростков, способно обеспечить не только укрепление физического состояния, но и выраженное улучшение их психологического благополучия и адаптационного потенциала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Войтович А.А.* Анализ поведенческих рисков у подростков с ограниченными возможностями здоровья, имеющих различные уровни тревожности // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. – 2019. – Т. 27. – № 4. – С. 468-474.
2. *Донцов Д.А., Сагова З.А., Кубанова А.К.* Психологические аспекты эмоциональной сферы личности российских спортсменов-гимнасток подросткового возраста // Человеческий капитал. – 2018. – № 11. – С. 105-118.
3. *Ji F. et al.* How physical exercise reduces problematic mobile phone use in adolescents: The roles of expression suppression, depression, anxiety, and resilience // Psychology Research and Behavior Management. – 2024. – С. 4369-4382.
4. *Luo Z. et al.* Treadmill exercise modulates the medial prefrontal-amygdala neural circuit to improve the resilience against chronic restraint stress // Communications Biology. 2023. Т. 6. № 1. P. 624.
5. *Sallis J.F. et al.* A review of correlates of physical activity of children and adolescents // Medicine and Science in Sports and Exercise. 2000. Т. 32. № 5. P. 963-975.
6. *Yamaguchi R. et al.* The effectiveness of exercise programs accessible from home on children's and adolescents' emotional well-being: Systematic review & meta-analysis // Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports. 2023. Т. 2. № 2. P. 103.

PHYSICAL ACTIVITY AS A RESOURCE FOR DEVELOPING STRESS TOLERANCE AND RESILIENCE IN ADOLESCENTS**MALINOVSKAYA Olga Viktorovna**

Senior Lecturer.

MOZHELEVSKY Maxim Pavlovich

Student

Far Eastern Institute of Management – branch of RANEPA
Khabarovsk, Russia

The article examines physical activity as an important resource for the development of stress tolerance and resilience in adolescents. Neurophysiological, psychological, and behavioral mechanisms through which various forms of physical activity enhance adolescents' ability to cope with stress are analyzed. The paper summarizes the findings of contemporary international and Russian studies confirming the association between regular physical activity and the development of emotional self-regulation, reduction of anxiety symptoms, and improvement of psychological well-being in adolescence. The preventive potential of physical activity is emphasized in the context of increasing psycho-emotional stress and the widespread sedentary lifestyle among adolescents.

Keywords: physical activity, adolescents, anxiety, stress resistance, resilience, mental health, prevention.
