

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

**МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна**

старший преподаватель.

**МОЖЕЛЕВСКИЙ Максим Павлович**

студент

Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС  
г. Хабаровск, Россия

*В статье рассматривается влияние физической активности на уровень тревожности и стрессоустойчивость у подростков. Проанализированы механизмы воздействия различных видов физической активности на психоэмоциональное состояние, представлены данные современных исследований о корреляции между регулярными физическими упражнениями и показателями психологического благополучия в подростковом возрасте.*

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

Подростковый возраст представляет собой ключевой этап онтогенеза, сопровождающийся значительными трансформациями на физиологическом, психоэмоциональном и социальном уровнях. В этот период закладываются устойчивые модели поведения, оказывающие длительное влияние на жизнедеятельность во взрослом возрасте. Как свидетельствуют современные эмпирические данные, около 60% связей между физической активностью и различными психосоциальными факторами в подростковой среде имеют статистически значимый характер [5, с. 963]. В условиях современной действительности вопросы психического здоровья подрастающего поколения становятся особенно актуальными на фоне роста распространенности тревожных состояний и снижения стрессоустойчивости.

Недостаточный уровень физической активности среди подростков приобретает характер глобальной проблемы. Большинство представителей этой возрастной группы демонстрируют малоподвижный образ жизни, что вызывает беспокойство, учитывая не только влияние физической активности на соматическое здоровье, но и её значительный потенциал в улучшении психоэмоционального состояния – включая снижение уровня тревожности и повышение адаптивности к стрессовым ситуациям.

Физическая активность оказывает благоприятное воздействие на эмоциональную

сферу подростков посредством ряда нейрофизиологических и психологических механизмов. Научные исследования подтверждают, что систематические занятия физическими упражнениями стимулируют работу нейротрансмиттерных систем, таких как серотонин и эндорфины, которые играют ключевую роль в регуляции эмоционального фона. Особое внимание уделяется влиянию физической активности на функциональное состояние префронтальной коры и миндалевидного тела – структур мозга, участвующих в управлении эмоциями и стрессовыми реакциями.

Данные новейших исследований, полученные с использованием методов нейровизуализации, указывают на то, что аэробные нагрузки способствуют активации нейронных связей между медиальной префронтальной корой и миндалевидным телом, что ведёт к повышению устойчивости к стрессу [4, с. 624]. Особенно выражены подобные эффекты в подростковом возрасте, когда происходит интенсивное развитие нейронных структур.

Физическая активность также оказывает влияние на стратегии эмоциональной регуляции, в частности – на подавление экспрессии негативных эмоций. Это, в свою очередь, тесно связано с уровнем тревожности и склонностью к депрессивным состояниям. Исследование, охватившее более 2000 подростков, показало, что регулярные физические тренировки ассоциируются со снижением склонности к чрезмерному использованию мобильных

устройств, что опосредованно способствует снижению тревожности и повышению стрессоустойчивости [3, с. 4369].

Важно отметить, что различные формы физической активности оказывают неоднородное влияние на эмоциональное состояние подростков. Согласно систематическому обзору, наибольшую эффективность в снижении тревожных симптомов демонстрируют аэробные упражнения. Мета-аналитические данные показывают, что программы физической активности, доступные в домашних условиях (в том числе через онлайн-платформы), обладают значительным положительным эффектом ( $d = -0.99$ ) [6, с. 103].

Российские исследования указывают на наличие специфических черт в эмоциональной сфере подростков, занимающихся спортивной гимнастикой, включая более высокую эмоциональную стабильность и меньшую выраженность невротических проявлений [2, с. 105]. Однако следует учитывать и возможные негативные последствия интенсивных спортивных тренировок, связанные с психологическим напряжением из-за участия в соревнованиях и высокой тренировочной нагрузкой.

Анализ, проведённый среди подростков с ограниченными возможностями здоровья, выявил крайне низкий уровень двигательной активности в данной группе: лишь 18,9% школьников принимали участие в дополнительных

занятиях физкультурой и спортом [1, с. 468]. При этом была установлена прямая связь между уровнем физической активности и проявлениями личностной и ситуативной тревожности, что подчёркивает необходимость включения физической активности в реабилитационные и образовательные программы для данной категории подростков.

Совокупный анализ эмпирических данных свидетельствует о высокой эффективности физической активности как средства коррекции тревожных состояний и повышения стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Регулярные занятия спортом оказывают комплексное воздействие, затрагивая как нейробиологические аспекты функционирования мозга, так и психологические и социальные механизмы адаптации.

В условиях нарастающей эпидемии малоподвижного образа жизни среди подростков и роста числа психоэмоциональных расстройств особую значимость приобретает разработка и реализация программ, направленных на повышение мотивации к физической активности. Индивидуализированный подход, учитывающий интересы, особенности и возможности подростков, может способствовать не только укреплению физического здоровья, но и существенному улучшению общего психологического благополучия молодого поколения.

## ЛИТЕРАТУРА

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. P. 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.

## **THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON ANXIETY AND STRESS TOLERANCE IN ADOLESCENTS**

**MALINOVSKAYA Olga Viktorovna**

Senior Lecturer

**MOZHELEVSKY Maxim Pavlovich**

Student

Far Eastern Institute of Management – Branch of the RANEPA  
Khabarovsk, Russia

*The article deals with the influence of physical activity on the level of anxiety and stress resistance in adolescents. The mechanisms of influence of different types of physical activity on psycho-emotional state are analyzed, the data of modern researches on correlation between regular physical exercises and indicators of psychological well-being in adolescence are presented.*

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