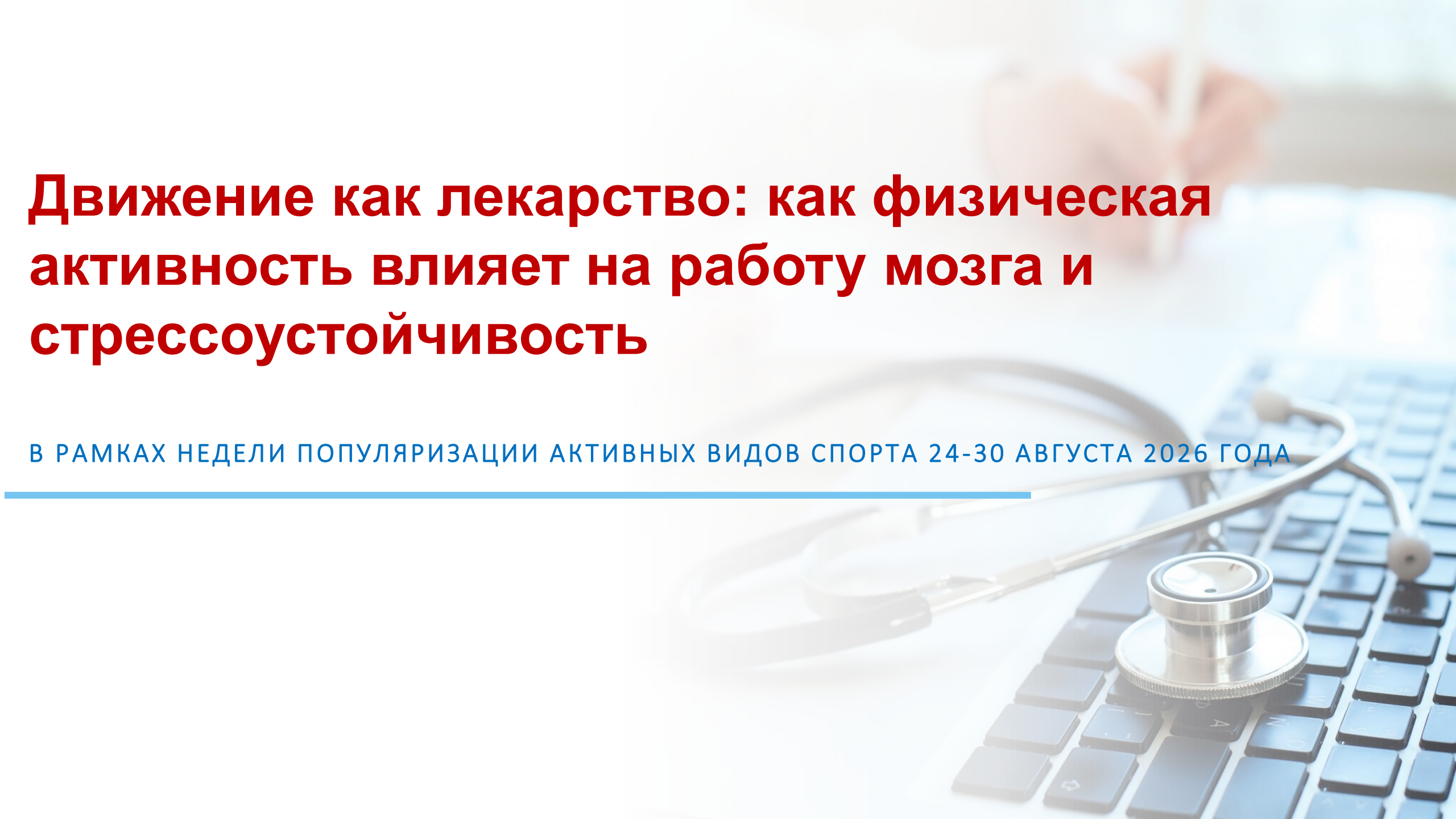
Движение как лекарство: как физическая активность влияет на работу мозга и стрессоустойчивость

В РАМКАХ НЕДЕЛИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА 24-30 АВГУСТА 2026 ГОДА



Результат гиподинамии

Отсутствие регулярной физической нагрузки ведет к

- ✓Хронической усталости
- ✓ Тревоги и раздражительности
- ✓ Плохому сну
- ✓ «Туману» в голове
- ✓ Проблемам с сердечно-сосудистой системой, весом, сахаром…

Стресс и тело: почему мы копим напряжение?

Как работает стресс:

Угроза (реальная или воображаемая)

Вырабатываются гормоны стресса

Тело мобилизуется: мышцы напрягаются, сердце бьётся чаще, дыхание поверхностное

Действие (бей или беги)

Организм расслабился

В современном мире при стрессе мы не бежим и двигаемся мало

Итог: напряжение копится, а усталость, тревога и нарушение сна нарастают

Что даёт физическая активность мозгу

- ✓ Вырабатываются эндорфины — природные антидепрессанты
- ✓ Повышается дофамин — возвращается мотивация и удовольствие
- ✓ Снижается активность центра тревоги — мы перестаём видеть угрозу во всём
- ✓ Вырабатывается белок BDNF — защищает нейроны от гибели, стимулирует рост новых связей

Результат: ясное мышление, спокойнее реакции, лучше концентрация и память, устойчивость к стрессу

Что дает физическая активность эмоциям

Напряжение перерабатывается движением. Гормоны стресса утилизируются

- ✓ Уходит раздражительность
- ✓ Снижается тревожность
- ✓ Возвращается способность радоваться жизни
- ✓ Повышается самооценка
- ✓ Легче переносится стресс и нагрузки
- ✓ Появляется чувство «я могу, я справляюсь»
- ✓ Улучшается сон

Что даёт физическая активность телу

- ✓ Поддержание оптимального веса
- ✓ Укрепление сердца и сосудов
- ✓ Нормализация артериального давления
- ✓ Контроль уровня сахара в крови
- ✓ Снижение «плохого» холестерина
- ✓ Укрепление суставов и мышц

Главное: тело и психика — единая система. Заботясь о теле, мы заботимся о здоровье комплексно.

Сколько нужно двигаться

Дети и подростки

- ✓Не менее 60 минут в день умеренной или высокой аэробной активности
- ✓Высокая интенсивность – не менее 3х раз в неделю

От 18 лет:

- ✓ Не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю – это всего около 20–30 минут в день
- ✓ Плюс 2 раза в неделю — упражнения на укрепление мышц

Аэробная активность (кардионагрузка)

– это любая ритмичная активность, при которой работают крупные группы мышц, учащается пульс и дыхание. Организм легко использует кислород.

Укрепляет сердце и сосуды, снижает АД, улучшает кровообращение, контролирует вес, снижает уровень сахара и «плохого» холестерина, повышает выносливость.

Умеренная/высокая интенсивность:

Ходьба/бег, спокойное/быстрое плавание, велосипед, танцы, скандинавская ходьба/подъем в гору, работа в саду/интервальные тренировки

Силовые, анаэробные нагрузки

– это упражнения, при которых мышцы преодолевают сопротивление: собственный вес, гантели, тренажеры, бытовые нагрузки.

Укрепляет мышцы и кости, профилактика остеопороза, поддерживает суставы, ускоряет обмен веществ

Что входит: приседания и выпады, отжимания, планка, подтягивания, упражнения с дополнительным весом, упражнения с эспандером и резинками

Упражнения на гибкость и растяжку

– это плавные движения, направленные на растяжение мышц.

Снимает мышечные зажимы, улучшает подвижность суставов, помогает осанке, снижает риск травм, уменьшает боли в спине и шее, улучшает кровообращение в тканях

Растяжка, йога, мягкая суставная гимнастика, наклоны, повороты и мягкие скручивания, дыхательная гимнастика с элементами растяжки.

Что мешает начать: разбираем честно

- ✓ «Нет времени» → начать с 10 минут
- ✓ «Нет сил» → движение даёт энергию, а не отнимает
- ✓ «Не люблю спорт» → ищите не спорт, а жизнь в движении
- ✓ «Лень» → начинайте с самого простого, без требований к себе
- ✓ «Пробовал, бросил» → пробуйте иначе: меньше, проще, приятнее

С чего начать: правило малых шагов

- ✓ Выбрать 10 минут в день утром, вечером или в обед
- ✓ Парковаться дальше от входа или выходить на одну остановку раньше
- ✓ Подниматься по лестнице, а не в лифте
- ✓ Вечерняя прогулка вместо соцсетей, телевизора

Схема: Маленький шаг → первый успех → желание повторить → привычка

Наш Телеграмм-канал

t.me/crb25

@CRB25

Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!