

## Влияние физической активности на состояние кожи лица

*Листюхин Денис Владимирович*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье рассматриваются основные аспекты влияния занятий спортом на кожу лица. В исследовании была поставлена цель – изучить как фитнес влияет на состояние человеческой кожи. Основным методом исследования – анализ. В целом даются выводы о позитивном влиянии спорта на состояние кожи, также даются рекомендации по уходу за кожей и выбору косметических средств.

**Ключевые слова:** физическая активность, тренировки, кожа, высыпания, воспаления, акне.

## The effect of physical activity on the condition of the facial skin

*Listyukhin Denis Vladimirovich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article discusses the main aspects of the influence of sports on the skin of the face. The aim of the study was to study how fitness affects the condition of human skin. The main method of research is analysis. In general, conclusions are made about the positive effect of sports on the condition of the skin, recommendations on skin care and the choice of cosmetics are also given.

**Keywords:** physical activity, exercise, skin, rashes, inflammation, acne.

В настоящее время проблема ухода за состоянием кожи не теряет своей актуальности. Со временем, все больше различных факторов, таких как: уходовые и косметические средства, состояние окружающей среды, стресс, оказывают свое влияние на состояние кожи. Стресс, как правило, вызывает заболевание сам по себе, а также уменьшает сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам, при этом значительно снижаются иммунные силы организма, нарушаются процессы питания кожи и регуляция в ней обмена веществ. В связи с этим, необходима постоянная профилактика состояния кожи. Одним из способов поддержания благоприятного состояния кожи и организма в целом, является регулярная физическая активность. [3]

Фитнес стал одним из самых популярных занятий среди молодых людей, в частности девушек. Занятия в спортзале способствуют

поддержанию хорошей формы, контролю веса. Кроме того, физическая активность оказывает позитивное влияние на состояние кожи лица.

Целью данного исследования является изучение особенностей влияния физических упражнений общее состояние кожи лица.

Благодаря физической активности в организме человека улучшается метаболизм, в результате чего сжигаются лишние калории и тело худеет. Конечно, это самая популярная причина для начала тренировок. [1] Но многие девушки внедряют в свою жизнь спорт ради молодой кожи. И это не миф. Учёные уже давно пришли к выводу, что с повышением сердцебиения в мягких тканях человека вырабатывается белок IL-15, который и работает как одним из эффективных способов, чтобы поддерживать молодое состояние кожи лица. [3]

Физическая активность блокирует выработку гормона стресса – кортизола, что сохраняет в нашей коже коллаген и оставляет её пластичной и здоровой. Кроме того, предупреждается развитие вредных бактерий и окислений в коже, что уменьшает количество высыпаний и акне. [2]

Также люди, которые занимаются спортом, не страдают от долгих заживлений кожи от различных повреждений. По крови быстрее распространяется кислород и питательные вещества, шлаки и токсины выводятся из организма быстрее, что положительно воздействует на состояние и качество кожных покровов на лице. [2]

Конечно, занятия фитнесом способствуют повышенному потовыделению. Через расширенные поры организм избавляется от солей, токсинов и загрязнений. Повышается также и общий иммунитет кожи, она становится стойкой к внешним раздражителям.

Один из важных аспектов – умеренность в физических нагрузках. Чрезмерные и изнурительные тренировки не принесут пользу ни коже, ни мышцам, ни моральному состоянию. Важно помнить о том, что тренируясь, тело человека теряет большое количество воды, что нарушает водно-солевой баланс и способствует пересушиванию кожи. [1] Также не стоит забывать о солнечных лучах, если тренировка проходит на свежем воздухе.

Для большего и лучшего результата стоит придерживаться некоторых рекомендаций, чтобы не навредить своему организму и коже, в частности, ещё больше.

- Необходимо смывать макияж перед тренировкой;
- желательно наносить до тренировки лёгкий слой увлажняющего крема;
- если занятие проходит на улице, важно нанести на лицо солнцезащитный крем с показателем spf не ниже 35;
- в течение тренировки лучше использовать чистое полотенце или одноразовые салфетки;
- чтобы избежать обезвоживания организма и кожи, следует пить достаточное количество воды во время фитнеса;
- для тренировок лучше выбирать удобную и дышащую одежду. [3]

Ещё одно из возможных фитнес-способов поддержания здоровья кожи – массаж лица. Это очень распространённая сегодня гимнастика лицевых мышц с помощью рук, различных скребок, кремов и масел. [1] Интернет просто завален всевозможными схемами воздействий по массажным линиям, работы с отдельными зонами лица. Блогеры на всех площадках рассказывают о том, как с помощью пальцев руки всего за несколько недель можно добиться острой линии челюсти или выделить скулы.

Такие манипуляции действенны, потому что воздействуя на мышцы лица, следуя ли инструкциям по расположению массажных линий или разминая лицо по самоощущению, мы разгоняем кровь и лимфу по нашим кровотокам. Конечно, избавиться от лишнего веса на лице это не совсем поможет, но убрать отёки и разработать застоявшиеся мышцы эти практики вполне могу.

Важно совмещать массажные практики с посещением спортзала. Само собой, что эффект от занятий в зале будет виден не на следующий день. Для ожидаемого эффекта требуется уделять время фитнесу регулярно, а для более полного и заметного результата стоит пользоваться правильной, профессиональной косметикой. Как уже было упомянуто выше, через пот организм избавляется от солей, что может провоцировать воспаления и комедоны.

После тренировки для поддержания правильного водного и вещественного баланса кожи достаточно воспользоваться очищающим гелем или пенкой и нанести увлажняющий крем.

Существует примерный перечень косметических средств, которые специалисты рекомендуют использовать как спортивную косметику:

- термальная вода (практичнее использовать её в виде спрея) помогает поддержанию водного баланса нашей кожи и предотвратить раздражения;
- гель-сыворотка способствует укреплению общего иммунитета кожи, мягко ухаживает и поддерживает минеральный состав;
- солнцезащитный крем защищает кожу от прямых солнечных лучей, излишней пигментации и простого обгорания;
- тоник помогает сохранить гладкость и ровный оттенок кожи. [3]

Специалисты рекомендуют тщательно подходить к выбору средств для лица, любая косметика должна подходить под конкретный тип кожи. Необходимую помощь в подборе средств можно получить в кабинете косметолога или в косметическом магазине.

В заключении стоит отметить, что физическая активность – это действительно хороший вариант, чтобы укрепить иммунитет и сохранить кожу молодой, упругой и красивой. При разумном выборе уходовых средств и тренировок любой может добиться желаемого эффекта. Были отмечены основные проблемы оказывающие негативное влияние на состояние кожи. Также подчеркивается важность занятия фитнесом, посещение регулярных

массажных практик и поддержание водного баланса организма, что в целом оказывает исключительно положительное влияние на состояние кожи лица.

### **Библиографический список**

1. Борисевич С.А. Функциональные свойства кожи при спортивных нагрузках разной направленности // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1.
2. Кириченко А.С., Иванова Е.Ю. Возможности использования физических упражнений при дерматологических // Международный студенческий научный вестник. 2018. №5.
3. Мартынов А.А., Кубанов А.А., Астафьева Н.Г. Качество жизни в дерматологии: значение, сущность, возможности. М., 2006.