

Совместные тренировки укрепляют отношения: ученые выяснили, почему обычная прогулка может быть полезна для брака



Дата публикации: 15.08.2026

Совместные занятия спортом могут приносить пользу не только сердцу, мышцам и обмену веществ, но и отношениям между супругами. Исследование американских ученых показало, что пары, которые регулярно занимаются физической активностью вместе, в среднем лучше общаются, легче разрешают разногласия и реже испытывают высокий уровень напряжения в браке. При этом для получения такого эффекта вовсе не обязательно покупать дорогой абонемент в фитнес-клуб или осваивать сложные программы тренировок: одним из наиболее полезных вариантов оказалась обычная совместная ходьба.

Ученые проанализировали результаты опросов почти 1700 молодых супружеских пар. Исследователей интересовало, как физическая активность связана с качеством семейных отношений и существует ли разница между индивидуальными тренировками и занятиями, в которых участвуют оба супруга. Авторы работы учитывали несколько показателей, включая особенности общения, способность партнеров разрешать конфликты и уровень стресса,

возникающего внутри семьи.

Результаты показали, что физическая активность сама по себе связана с рядом положительных изменений. Люди, которые регулярно занимаются спортом, нередко лучше справляются со стрессом, что косвенно может отражаться и на семейной жизни. Однако наиболее выраженная связь с качеством отношений наблюдалась у супругов, которые тренировались или гуляли вместе. Такие пары чаще сообщали, что чувствуют поддержку партнера, внимательнее относятся друг к другу и способны спокойнее обсуждать возникающие проблемы.

По мнению профессора Университета Бригама Янга Джереми Йоргасона, совместные упражнения оказывают сравнительно небольшой, но устойчивый положительный эффект. Особенно заметной оказалась связь с конструктивным разрешением конфликтов. Иными словами, речь идет не о том, что несколько тренировок способны устранить серьезные семейные проблемы, а о регулярной привычке, которая может постепенно улучшать взаимодействие между людьми.

Одним из возможных объяснений является влияние физической активности на эмоциональное состояние. Во время движения организм перестраивает работу сразу нескольких систем: меняются уровни гормонов стресса, активируются механизмы, связанные с регуляцией настроения, улучшается кровоснабжение мозга. После умеренной нагрузки многие люди чувствуют себя спокойнее и менее раздражительными. Если супруги в этот момент находятся рядом, вероятность спокойного и доброжелательного общения может увеличиваться.

Но исследователи обращают внимание и на другой механизм. Совместная физическая активность создает отдельное пространство, в котором партнеры временно освобождаются от бытовых обязанностей, работы, телефонов и множества повседневных отвлекающих факторов. Это особенно важно для семей, где оба супруга работают или воспитывают детей. В обычной жизни значительная часть разговоров постепенно сводится к практическим вопросам: покупкам, счетам, расписанию, домашним делам и обязанностям. Во время прогулки появляется возможность говорить не только о текущих задачах.

Именно поэтому особенно интересным результатом исследования стала роль ходьбы. Среди опрошенных супругов прогулки оказались самым распространенным видом совместной физической активности. Одновременно они создавали наиболее естественные условия для продолжительного разговора. Во время ходьбы партнерам не приходится концентрироваться на сложной технике выполнения упражнений, следить за спортивным оборудованием или постоянно увеличивать нагрузку. Человек способен одновременно двигаться,

наблюдать окружающую обстановку и разговаривать.

Соавтор исследования Эшлин Хайатт Милденхолл отметила, что наиболее выраженный эффект физической активности был связан именно с коммуникацией. Это может объяснять, почему совместная ходьба показала столь интересные результаты. В отличие от интенсивного бега или силовой тренировки, прогулка практически не мешает разговору и может продолжаться достаточно долго. Даже получасовая прогулка дает супругам регулярный промежуток времени, в течение которого они находятся рядом и взаимодействуют друг с другом.

С психологической точки зрения значение может иметь и сама совместность действия. Когда два человека регулярно делают что-либо вместе, у них формируется ощущение общей активности и общего опыта. Это может быть поездка, приготовление еды, путешествие, садоводство или спорт. Совместные физические упражнения отличаются тем, что одновременно требуют определенной координации поведения: супруги выбирают время, маршрут, продолжительность занятия и темп. Даже такие небольшие решения становятся формой сотрудничества.

Кроме того, совместная тренировка позволяет партнерам наблюдать усилия друг друга. Поддержка во время усталости, похвала за прогресс или элементарное ожидание партнера, который идет немного медленнее, могут формировать многочисленные небольшие позитивные взаимодействия. По отдельности они кажутся незначительными, однако отношения в значительной степени складываются именно из повторяющихся повседневных ситуаций.

При этом данные исследования показывают, что совместные тренировки пока нельзя назвать распространенной семейной привычкой. Около 60 процентов опрошенных супругов сообщили, что занимаются физическими упражнениями, однако лишь примерно треть делает это вместе с партнером. Получается, что значительная часть физически активных людей предпочитает тренироваться отдельно.

Причины вполне понятны. У супругов могут различаться рабочие графики, уровень физической подготовки и спортивные интересы. Один человек любит бег, другой предпочитает плавание, третий вообще воспринимает спорт скорее как необходимость, чем как удовольствие. Особенно трудно организовать совместные занятия молодым родителям, которым необходимо одновременно учитывать работу, домашние обязанности и уход за детьми.

Авторы исследования поэтому не предлагают превращать совместные тренировки в обязательное правило. Более разумным подходом может быть

поиск такой активности, которая подходит обоим партнерам и не требует сложной организации. Это может быть прогулка после ужина, поездка на велосипедах, поход, плавание или несложная домашняя тренировка. Важным фактором, судя по полученным данным, может быть не интенсивность нагрузки, а регулярность совместного времени.

Следует учитывать и ограничения подобных исследований. Обнаруженная связь не доказывает, что именно совместные упражнения становятся непосредственной причиной более счастливого брака. Возможно и обратное объяснение: супруги, у которых уже сложились хорошие отношения, охотнее проводят свободное время вместе, в том числе занимаются спортом. Кроме того, на семейное благополучие влияет огромное количество факторов — финансовая ситуация, здоровье, наличие детей, продолжительность брака, характер партнеров и качество социальной поддержки.

Тем не менее полученные результаты хорошо согласуются с более ранними исследованиями совместного досуга. Пары, которые регулярно находят время для общей деятельности, зачастую сообщают о большей удовлетворенности отношениями. Физические упражнения могут оказаться особенно удобным вариантом такого досуга, поскольку одновременно помогают поддерживать здоровье и создают дополнительные возможности для общения.

Исследователи подчеркивают, что спорт нельзя рассматривать как замену семейной терапии или универсальное средство от серьезных конфликтов. Если в отношениях существуют глубокие проблемы, одна совместная прогулка их не устраним. Однако отношения поддерживаются не только редкими крупными решениями, но и повторяющимися ежедневными привычками. Возможность несколько раз в неделю провести полчаса вместе без бытовой суеты может оказаться одной из таких привычек.

В этом смысле вывод исследования выглядит довольно практично. Для укрепления контакта между супругами не обязательно планировать дорогой отпуск или искать необычные способы провести время. Иногда достаточно выйти из дома и пройти несколько километров вместе. Пользу в таком случае получает не только организм: совместное движение создает дополнительное время для разговора, поддержки и обычного человеческого внимания — ресурсов, которых в современной семейной жизни нередко оказывается меньше, чем хотелось бы.