

Наймушина Екатерина Андреевна

студентка

Ильницкая Татьяна Александровна

канд. пед. наук, доцент

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Аннотация: статья представляет собой описание влияния физических упражнений на организм во время стрессовых ситуаций. Проанализирован термин «стресс», рассмотрены фазы стресса, описаны какие упражнения являются подходящими для борьбы со стрессом.

Ключевые слова: стресс, физическая активность, физические упражнения.

Впервые термин «стресс» в психологию и физиологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» («fight-or-flight response»). Стресс – сильное психическое и физическое напряжение, связанное либо с повышенным переутомлением, усталостью, либо с повышенной возбудимостью.

Следует выделить 2 фазы стресса, психического перенапряжения.

1. Повышенная возбудимость.

Это могут быть разной выраженности и степени состояния, как агрессивного раздражения, так и радостного перевозбуждения.

2. Повышенная заторможенность, подавленность.

Состояния повышенного перевозбуждения и торможения могут чередоваться, в зависимости от текущей ситуации, другими словами, они могут

переходить от резкого возбуждения к торможению, от подавленности и угнетенности к повышенному возбуждению.

Шотландский врач Уильям Бухан заговорил о влиянии спорта на настроение и качество жизни человека еще в 1769 году. Он отметил, что отсутствие физических нагрузок делает жизнь человека более короткой. В 2019 году ученые из Великобритании опубликовали статью в научном журнале «JAMA Psychiatry», где заявили, что регулярные упражнения могут предотвратить депрессию и помогают справиться со стрессом. Ученые убедились, что умеренные нагрузки позитивно воздействуют на гиппокамп – часть лимбической системы головного мозга, парная структура, расположенная в медиальных височных отделах, которая занимается перекодировкой информации краткосрочной памяти человека для её последующей записи в долговременной памяти. Всего 10–12 минут спортивных упражнений положительно влияют на активность этой области, а систематические занятия обеспечивают долговременный эффект [4].

Во время физической активности организм вырабатывает эндорфины – гормоны и нейросигнальные молекулы, которые действуют как болеутоляющее и поднимают настроение. Следует отметить, что в дополнение к эндорфинам физические упражнения увеличивают серотонин, норадреналин и дофамин, которые играют важную роль в снижении стресса.

Чтобы помочь мозгу расслабиться, необходимо переключить его внимание на что-то другое. Один из лучших способов для этого – физические нагрузки, другими словами, интенсивные телодвижения. Важна существенная нагрузка и сосредоточенность, которые помогут переключить внимание с текущих проблем на выполнение упражнений. Тело и разум являются единой системой, оказывая влияние на тело, мы тем самым заставляем мозг смещать все мысли в сторону.

Кроме того, физическая активность дает возможность для социального взаимодействия и поддержки. Посещение занятий каким-либо видом спорта или участие в командных видах спорта может создать чувство общности и сопричастности, что помогает уменьшить чувство изоляции и одиночества, которые вызывают стресс [3].

Лучше всего от стресса помогают аэробные упражнения, то есть упражнения умеренной интенсивности, при которых для получения энергии используется кислород. Такие упражнения приводят к увеличению частоты сердечных сокращений, в результате чего организм выделяет эндорфины. Регулярные занятия имеют накопительный эффект, который проявляется в улучшении уровня физической подготовки и повышения выносливости. Данные изменения являются положительными и это повышает нашу самооценку, а с ростом физической силы растут и эмоциональные силы, улучшается психическое состояние [5].

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать некоторые правила:

1) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья);

2) занятия должны быть регулярными. Тренировки должны проходить в одно и то же время с одинаковыми интервалами между ними. После того как ваш организм привыкнет к новому ритму, он сам будет готовиться к последующим тренировкам, и отдыху, а их эффективность может повыситься на 20%. Если занятия пропускаются – понижается достигнутый ранее уровень тренированности; сбивается ритм дневной и недельный, в результате может ухудшаться настроение, сон и аппетит.

Сущность вышеизложенного сводится к тому, что физические упражнения активно влияют на стресс в нашем организме. При занятии какими-либо упражнениями выделяются нужные гормоны, мы отвлекаемся от негативных мыслей, что способствует уменьшению стресса.

Список литературы

1. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 г.). – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ.
2. Ковалева Т.В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 г.). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27–32. – EDN YBXOYU.
3. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 94–98. – EDN AWTOOB.
4. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.
5. Рычкова С.А. Актуальность использования физических упражнений для профилактики стресса и депрессии у студентов / С.А. Рычкова, Н.В. Блохина // Студенческий научный форум 2024: материалы МСНК. – 2021. – №10. – С. 42–45.

6. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 348–351. – EDN GGHSIU.

7. Удовицкая Л.У. Новые Инновационные технологии в физическом воспитании / Л.У. Удовицкая, А.А. Пощенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 г.). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 70–74. – EDN RFJQDH.