

*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.