

*Симонова А.С.*

*студент*

*2 курс, факультет «Естественнонаучный»*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М., кандидат педагогических наук, доцент*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

***Аннотация.** Статья рассматривает значимость физической активности как эффективного инструмента для борьбы со стрессом и улучшения качества жизни. Авторы обсуждают влияние физической активности на физиологические и психологические процессы, связанные с управлением стрессом, и представляют результаты исследований, подтверждающих положительное воздействие регулярных тренировок на общее самочувствие и настроение. В статье также рассматриваются различные виды физической активности, их преимущества и рекомендации по выбору оптимального вида физической активности для улучшения качества жизни и борьбы со стрессом.*

***Ключевые слова.** Физическая активность, стресс, качество жизни, психологическое здоровье, физиологическое здоровье, снижение уровня стресса, здоровье.*

## THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN COMBATING STRESS AND IMPROVING THE QUALITY OF LIFE

***Annotation.** The article examines the importance of physical activity as an effective tool to combat stress and improve the quality of life. The authors discuss the impact of physical activity on the physiological and psychological processes associated with stress management, and present the results of studies confirming the positive effects of regular exercise on overall well-being and mood. The article also discusses various types of physical activity, their benefits and recommendations for choosing the optimal type of physical activity to improve the quality of life and combat stress.*

***Keywords.** Physical activity, stress, quality of life, psychological health, physiological health, stress reduction, health.*

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни большинства людей. Высокий темп жизни, постоянные перегрузки, неблагоприятные экологические условия и множество других факторов приводят к постоянному напряжению и возникновению стрессовых ситуаций. Все это может негативно сказаться на здоровье человека, его работоспособности, отношениях с окружающими и качестве жизни в целом. Одним из эффективных способов борьбы со стрессом и его последствиями является физическая активность. [1]

Физическая активность играет важную роль в управлении стрессом благодаря ее способности стимулировать выработку определенных химических соединений в организме. Один из ключевых механизмов, через который физическая активность помогает снизить уровень стресса, — это высвобождение эндорфинов. Которые находятся в мозге и способствуют улучшению настроения и снижению болевой чувствительности. Когда мы занимаемся спортом или физическими упражнениями, наш организм начинает

вырабатывать эндорфины, что приводит к появлению чувства приятного эйфории и снижению уровня стресса. [2]

Кроме того, физическая активность способствует увеличению уровня серотонина – нейромедиатора, ответственного за регуляцию настроения, сна, аппетита и других физиологических процессов в организме. Уровень серотонина в организме может снижаться при стрессе, депрессии или тревожности, однако занятия спортом могут помочь увеличить его уровень. Регулярные тренировки улучшают настроение и повышают уровень энергии благодаря нескольким механизмам:

1. Физические упражнения оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние человека, в том числе и благодаря выработке эндорфинов - гормонов счастья. Они вырабатываются организмом во время занятий спортом и вызывают чувство эйфории, которое может длиться некоторое время после тренировки. Однако следует помнить, что выработка эндорфинов во время физических нагрузок зависит от индивидуальных особенностей организма и интенсивности упражнений. Кроме того, для поддержания оптимального уровня эндорфинов в организме необходимо регулярное выполнение физических упражнений.

2. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению качества сна. Это происходит благодаря нескольким факторам, таким как:

- Физическая активность снижает уровень стресса и усталости, что облегчает засыпание и улучшает качество сна.
- Упражнения улучшают кровообращение, что помогает обеспечить мозг кислородом и питательными веществами, необходимыми для нормального сна.
- Спорт способствует выработке гормона мелатонина, который регулирует циклы сна и бодрствования.
- Регулярные тренировки помогают установить режим сна, что также важно для его качества.

В результате всего этого улучшается настроение и уровень энергии на следующий день. Человек чувствует себя более бодрым и готовым к новым свершениям. [3]

1. Помимо выделения эндорфина, физическая активность также способствует улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общего физического состояния, что в свою очередь может помочь справиться со стрессом. Регулярные занятия спортом или просто физической активностью могут помочь снять напряжение, улучшить сон, повысить самооценку и уверенность в себе.

2. Укрепление иммунной системы через регулярные тренировки способствует общему здоровью и благополучию. Укрепленная иммунная система также может помочь справиться с различными стрессами и негативными факторами.

3. Физические нагрузки стимулируют кровообращение, увеличивая частоту сердечных сокращений и улучшая циркуляцию крови по всему телу. Это особенно важно для мозга, который получает кислород и питательные вещества через кровь. Упражнения помогают улучшить питание мозга за счет увеличения притока крови. Кровь доставляет кислород и питательные вещества, необходимые для нормальной работы мозга. [4]

Физическая активность играет важную роль в регуляции нашего сна. Регулярные упражнения помогают нам устраивать циркадные ритмы нашего организма, что способствует улучшению качества сна, уменьшить симптомы бессонницы, такие как беспокойство и тревожность, и повысить качество сна. Поэтому для улучшения качества сна и снижения риска развития бессонницы рекомендуется регулярно заниматься физической активностью. Идеальным вариантом может быть занятие йогой, плаванием или даже простой ходьба на свежем воздухе. [5]

Физическая активность оказывает положительное воздействие на наше психическое и эмоциональное состояние. Проведение физических

упражнений перед работой или учебой помогает снять накопившееся напряжение и улучшает нашу способность концентрироваться. В результате мы становимся более эффективными и продуктивными в выполнении задач.

Все это вместе способствует улучшению качества жизни и общего самочувствия. Таким образом, интеграция физической активности в повседневную жизнь может быть отличным способом управления стрессом и улучшения производительности на работе и в учебе. [6]

### **Используемые источники**

1. Горбачев, Г.Г. "Здоровый образ жизни и физическая активность". / Г.Г. Горбачев. – Москва : "Здоровье", 2020. – 200 с.
2. Захарова Л. В. Физическая культура / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. – г. Красноярск : Библиотечно-издательский комплекс Сибирского федерального университета, 2017. – 612 с.
3. Королева, Н. А. Физическая активность как фактор профилактики и лечения неврологических заболеваний. Здоровье и образование в XXI веке. / Н. А. Королева, Н.А. Иванова. – о : о, 2017. – 231-235. с.
4. Ломан В. Физическая культура и спорт / В. Ломан. – Санкт-Петербург : АГПИ, 2010. – 30 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура студента / А.Б. Муллер. – Красноярск : СФУ, 2011. – 169 с.
6. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни / К.В. Чедов. – Пермь : ПГНИУ, 2022. – 104 с.