

*Герасимова А.А.,
студент 2 курс,*

факультет «Кибербезопасности и управления»

*Поволжский государственный университет телекоммуникации и
информатики,*

Россия, г. Самара

Солодилова Е.С.,

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и
информатики,*

Россия, г. Самара

СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДЕНИЯ

Аннотация: Статья посвящена исследованию взаимосвязи между стрессовыми состояниями и физической активностью у человека. В современном обществе уровень стрессовых воздействий постоянно возрастает, что негативно сказывается на физиологическом и психологическом здоровье населения. В рамках исследования анализируются основные механизмы формирования стрессовых реакций организма, а также роль физической активности в их профилактике и снижении степени воздействия стресса. Особое внимание уделяется физиологическим и психологическим аспектам воздействия физических упражнений на адаптационные возможности организма, а также их эффективности в борьбе с хроническим стрессом и его последствиями. В работе рассматриваются теоретические основы стрессовой реакции, физиологические процессы в организме, связанные с физической

активностью, а также практические рекомендации по использованию физических упражнений для улучшения психоэмоционального состояния. В качестве источников использованы отечественные и зарубежные исследования, нормативные документы, а также современные методики, направленные на снижение уровня стресса у различных групп населения

Ключевые слова: стресс, физическая активность, психоэмоциональное состояние, кортизол, адаптация к стрессу, профилактика стресса, аэробные нагрузки, тревожность, депрессия

Annotation: *The article is devoted to the study of the relationship between stress conditions and physical activity in humans. In modern society, the level of stress exposure is constantly increasing, which negatively affects the physiological and psychological health of the population. The study analyzes the main mechanisms of the body's stress response formation, as well as the role of physical activity in its prevention and in reducing the degree of stress impact. Special attention is paid to the physiological and psychological aspects of the impact of physical exercise on the body's adaptive capabilities, as well as their effectiveness in combating chronic stress and its consequences. The paper examines the theoretical foundations of the stress response, physiological processes in the body associated with physical activity, and practical recommendations for using physical exercises to improve psycho-emotional state. The sources used include domestic and foreign research, regulatory documents, and modern methods aimed at reducing stress levels in various population groups.*

Keywords: *physical activity, psycho-emotional state, cortisol, stress adaptation, stress prevention, aerobic exercise, anxiety, depression.*

Теоретическая основа. Ускоренный темп жизни, высокая рабочая нагрузка, информационная перегрузка и социально-экономические трудности все это способствует развитию стрессовых состояний. Организация здравоохранения заявляет, что стресс один из ключевых факторов,

негативно влияющих на общественное здоровье, как в физическом, так и в психологическом аспектах.

Хронический стресс ассоциируется с повышенным риском развития таких заболеваний, как артериальная гипертензия, сердечно-сосудистые патологии, депрессивные расстройства и нарушения иммунной функции.

Актуальным становится поиск эффективных методов профилактики и снижения уровня стресса т.к. физическая активность и психологическое здоровье тесно взаимосвязаны. Существует разного рода взаимосвязь данных объектов. Многие исследования показали, что систематические физические упражнения помогают снижать уровень стресса, улучшать настроение, укреплять иммунитет, а также повышать стрессоустойчивость.

Задачи исследования:

1. Обзор современной научной литературы по вопросам влияния физической активности на уровень стресса и психоэмоциональное состояние человека.
2. Анализ физиологических и психологических механизмов действия физических упражнений в контексте снижения стресса.
3. Обобщить практические подходы и методы внедрения физических упражнений для управления стрессом в различных группах населения.
4. Оценить эффективность существующих программ и стратегий использования физических упражнений в профилактике и снижении уровня стресса.

Методы и организация исследования.

Анализ научной литературы, обобщение исследований и экспериментальных данных, систематизация практических рекомендаций и стратегий внедрения физических упражнений для управления стрессом.

Многие статьи доказывают, что регулярные занятия спортом помогают справляться с тревогой и депрессией. В одном исследовании было

установлено, что физические упражнения столь же эффективны, как и стандартное лечение антидепрессантами, при этом умеренное количество физических упражнений помогает бороться с депрессией; Например в статье Энергия движения: как физическая активность улучшает психическое здоровье говорится: Физическая активность способствует выработке кортизона - гормона стресса. Однако в условиях регулярных упражнений его уровень нормализуется, что приводит к снижению общей стрессовой нагрузки на организм.[1][4]

Анализ физиологических и психологических механизмов действия физических упражнений в контексте снижения стресса

Хронический стресс негативно влияет на когнитивные функции и память. Физическая активность, с другой стороны, помогает снизить уровень стресса, тем самым создавая более благоприятные условия для работы мозга

Упражнения увеличивают кровоток в мозге, что приводит к его лучшему снабжению кислородом и питательными веществами. Этот процесс, известный как нейропластичность, лежит в основе способности мозга к обучению, запоминанию и адаптации к новым условиям.

С психологической точки зрения, регулярные занятия спортом развивают навыки саморегуляции, повышают уверенность в себе и формируют позитивное отношение к собственному телу. Физическая активность выступает как форма активного совладания со стрессом, позволяя переключить внимание с негативных переживаний на конструктивные действия.

Влияние на психологические процессы:

- Улучшение мыслительных способностей: Регулярная физическая активность положительно сказывается на работе мозга, делая нас более внимательными, улучшая память и способность к сосредоточению. Это происходит благодаря усиленному притоку крови к мозгу и стимуляции

роста новых нервных клеток в гиппокампе – области, играющей ключевую роль в запоминании и обучении.

- **Повышение эмоционального состояния и уверенности в себе:** Спорт помогает поднять настроение и укрепить веру в свои силы. Ощущение удовлетворения после тренировки, улучшение физической формы и достижение намеченных результатов способствуют более позитивному взгляду на себя и росту самооценки.

- **Способы борьбы со стрессом:** Физические нагрузки являются эффективным и здоровым методом справляться с напряжением. Они помогают отвлечься от тревожных мыслей и дают выход накопленной энергии. Кроме того, занятия спортом развивают умение управлять собой и повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

- **Поддержка со стороны окружающих:** Совместные занятия спортом могут стать источником ценной социальной поддержки и уменьшить ощущение изоляции, что особенно важно для людей, переживающих трудные времена.

- **Отвлечение от негативных мыслей:** Физическая активность требует концентрации внимания на движениях, технике и дыхании, что помогает отвлечься от навязчивых негативных мыслей, характерных для депрессии и тревожности.

- **Улучшение сна:** Регулярные упражнения нормализуют режим сна, делая его более крепким и продолжительным. Хронический недосып, напротив, усугубляет симптомы депрессии и тревожности.[4]

Различные виды физической нагрузки оказывают разное воздействие на психоэмоциональное состояние человека:

- **Аэробные упражнения:** Ходьба, бег, плавание или езда на велосипеде, помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, увеличить выносливость и сжигать калории. Регулярные аэробные упражнения оказывают

положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и общее самочувствие.

- Силовые тренировки: Поднятие тяжестей, работа с тренажерами способствует увеличению выработки тестостерона, который может повышать уверенность в себе и снижать уровень тревожности.

- Йога и медитация: Практика йоги сочетает в себе физические упражнения, дыхательные техники и медитацию, что способствует расслаблению, снижению стресса, улучшению концентрации и осознанности. Йога помогает справиться с тревогой и депрессией, а также улучшает гибкость и координацию.

- Пилатес: Упражнения пилатеса направлены на укрепление мышц кора, улучшение осанки и координации движений. Пилатес способствует снижению уровня стресса, улучшению самочувствия и повышению осознанности своего тела.

- Танцы: Сочетают в себе физическую активность, музыкальное сопровождение и социальное взаимодействие, что способствует улучшению настроения, снижению стресса, повышению уверенности в себе и улучшению координации движений.

Важно отметить, что выбор вида физической нагрузки должен соответствовать индивидуальным предпочтениям и физическим возможностям. Рекомендуется начинать с умеренных нагрузок и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок.[3]

Перспективы исследования и заключение

Практические методы использования физической активности для снижения стресса варьируются в зависимости от целевой аудитории и условий. Для офисных работников эффективны короткие аэробные паузы и упражнения на растяжку, которые способствуют снятию мышечного напряжения и улучшению кровообращения (Roberts et al., 2020). В образовательных учреждениях внедряются программы активных перемен и

уроков физкультуры с акцентом на игры и упражнения, снижающие тревожность и улучшающие концентрацию внимания у школьников (Anderson, 2019).

Для пожилых людей рекомендуется умеренная физическая активность, включающая ходьбу, плавание и упражнения на гибкость, что способствует улучшению общего самочувствия и снижению уровня хронического стресса (Lietal., 2021).

В реабилитационных центрах и психологических клиниках физические упражнения используются в комплексе с психотерапевтическими методами, что повышает эффективность лечения стрессовых и тревожных расстройств (Brown&Taylor, 2022).

Анализируя влияние спорта на гормональную систему и психическое состояние мы приходим к выводу, что спорт очень полезен для психического здоровья: если вы плаваете, бегаєте в парке или занимаетесь йогой дома – ваш организм вырабатывает «гормоны счастья», и это отражается на вашем самочувствии, снимает напряжение и стресс. Физические нагрузки регулируют работу вашего организма, включая сердечно-сосудистую, пищеварительную, иммунную системы, усиливают либидо и потенцию, защищают вашу нервную систему от вредных последствий стресса.

Таким образом, спорт – хорошая штука в любой ситуации. Тем более в моменты, когда мы чувствуем неудовлетворённость. Спорт делает тело сильнее, выносливее, способствует повышению эмоциональной устойчивости. Спорт снимает тревоги, укрепляет мышцы и улучшает мышление и общее самочувствие. На самом деле, начать заниматься спортом нетрудно: главное – регулярность и желание, а результат не заставит себя долго ждать!

В ходе анализа научной литературы было установлено, что регулярная физическая активность оказывает значительное положительное влияние на

психическое благополучие и эмоциональную стабильность. На психологическом уровне физическая активность способствует улучшению настроения, повышению самооценки и развитию навыков преодоления стресса.

Использованные источники:

1. Юдина М.П. Спорт и стресс - https://navigator.mosgorzdrav.ru/article/sport-i-stress/?sphrase_id=1262114
2. Головнина А.П. Спорт как лекарство от стресса / А.П. Головнина, Л.Д. Батыркаева. – URL: https://applied_research.ru/ru/article/view?id=4201 (дата обращения: 13.05.2024)
3. Султанов А. Д., Карташев Н. И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты /Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15, 86-89 с.
4. Тазитдинов Е.В., Солодилова Е.С. Энергия движения: как физическая активность улучшает психическое здоровье? /Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 91-94 с.