



УДК 796

СПОРТ И СТРЕСС: КАК ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ

Бурнаев Никита Сергеевич

Авдеева Анна Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г.Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических упражнений на эмоциональное состояние человека. Подчёркивается роль спорта в снижении уровня стресса, улучшении психического здоровья и социального взаимодействия. Особое внимание уделено биохимическим аспектам, включая снижение уровня кортизола и повышение уровня эндорфинов. Обсуждаются рекомендации по выбору вида спорта в зависимости от предпочтений и целей.

Ключевые слова: спорт, стресс, тревога, физическая активность, эндорфины, кортизол, психическое здоровье.

Введение: Современный ритм жизни диктует свои условия: высокие требования на работе, учебе, в личной жизни создают постоянное ощущение напряжения. Как справиться с эмоциональной нагрузкой и сохранить внутренний баланс? Один из самых эффективных способов – регулярные физические нагрузки. Давайте разберемся, почему спорт является мощным инструментом в борьбе с тревожностью.

Ввиду негативного влияния стресса на организм, выражающегося в ухудшении психологического и физического состояния, а также значительном снижении работоспособности, современный человек предпринимает всяческие попытки по его снижению, либо исключению (рис. 1).

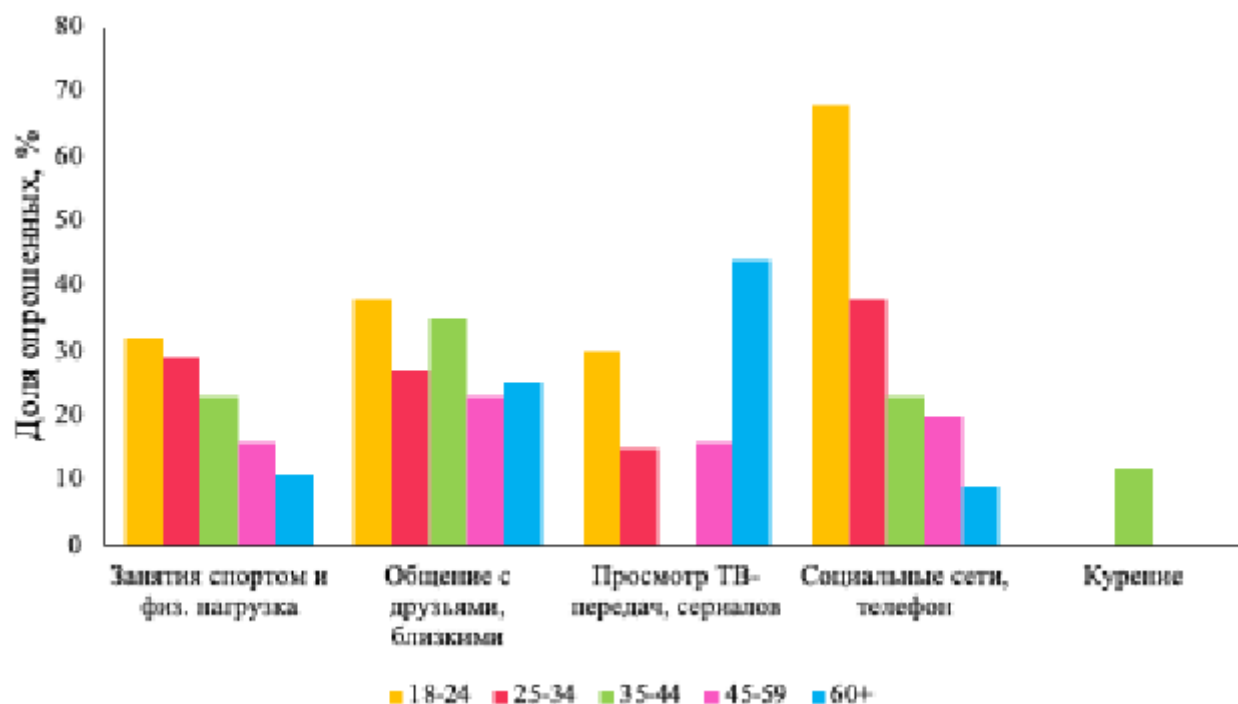


Рисунок 1 – Способы снижения стресса у россиян из разных демографических групп, % [1]

Так, согласно статистическим данным, россияне (преимущественно молодёжь) среди полезных привычек, способствующих снижению стресса, отмечают занятия спортом и физические нагрузки.

Эффективность данной методики была опубликована в [2]. Где был проведен опрос среди студентов 17-19 лет, в результате которого 70% опрошенных отметили повышение настроения после занятий спортом. Так же был задан вопрос с какой целью обучающиеся её занимаются физической активностью. И лишь 1/3 опрошенных занимались спортом с конкретной целью, снять стресс и тревожность. И абсолютно большинство из этой категории добились данного результата.

Во время физических упражнений в организме активизируется выработка эндорфинов, так называемых гормонов счастья. Эти химические вещества снижают уровень стресса, улучшая настроение и создавая ощущение удовлетворения. Более того, физическая активность способствует снижению уровня кортизола – главного гормона стресса. Это помогает организму легче переносить нагрузки, связанные с эмоциональным напряжением.

Научные исследования опубликованные в [1,2] подтверждают, что регулярные тренировки могут быть столь же эффективны, как и психологическая терапия при лечении лёгких и умеренных форм депрессии. Занятия спортом помогают снизить уровень тревожности, улучшить качество сна, повысить самооценку, сформировать позитивное отношение к жизни. Даже простые виды активности, такие как прогулки на свежем воздухе или утренняя зарядка, способны значительно улучшить эмоциональное состояние.



Спорт помогает переключить внимание с негативных мыслей на действия и улучшить концентрацию. Это особенно полезно при повышенном уровне тревожности. Йога и медитативные практики особенно эффективны для снижения тревожности и улучшения эмоциональной регуляции. Согласно исследованию, опубликованному в *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, регулярные занятия йогой снижают уровень тревожности на 30% и улучшают общее эмоциональное состояние на 65%.

Исследование, которое было опубликовано в международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, показало, что люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют более позитивное отношение к своему телу и более высокую самооценку, в связи с улучшением физической формы. Даже небольшие достижения — пробежка дополнительного километра или освоение нового упражнения — дают чувство контроля над жизнью.

Заключение: Научные исследования подтверждают, что физическая активность эффективно снижает уровень тревожности и стресса. Регулярные тренировки улучшают самооценку и отношение к своему телу. Занятие йогой снижает тревожность на 30% и повышают эмоциональную стабильность на 65%. А опрос среди студентов показал, что 70% из них отмечают улучшение настроения после физической активности, а треть специально используют спорт для борьбы со стрессом. Эти результаты доказывают, что спорт является надёжным методом укрепления психического здоровья.

Список литературы:

1. Стресс - как с ним бороться? // ВЦИОМ новости [Электронный ресурс].
2. Спорт как лекарство от стресса. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10 (часть 2) – С. 324-325
3. American Psychological Association. Stress and Physical Activity: Research and Recommendations. 2020.
4. Smith, J. The Role of Exercise in Reducing Stress. *Journal of Psychology*, 2019.
5. Brown, K. Social Benefits of Group Sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2021.
6. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine Volume 18, Issue 1, January 2013, Pages 15-22
7. Спорт и эмоции: влияния фитнеса на психологическое состояние [Электронный ресурс].