

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И ПЕРЕУТОМЛЯЕМОСТЬЮ

**Замяткина Е.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, переутомление, физические упражнения.*

Статья посвящена исследованию взаимосвязи между физической активностью и психологическим благополучием. Главная мысль статьи заключается в том, что регулярные занятия спортом не только способствуют физическому укреплению организма, но и оказывают значительное положительное влияние на эмоциональное состояние человека.

Введение. Современный ритм жизни часто приводит к постоянному стрессу и эмоциональному выгоранию. Чрезмерная нагрузка на работе, учебе или дома нередко вызывает хроническое напряжение, которое негативно сказывается на физическом и психическом здоровье []. Переутомление – это не просто физическая усталость, это комплексное состояние, включающее в себя как физические, так и психоэмоциональные аспекты, что делает его особенно актуальным для изучения. Однако существует простой и эффективный способ борьбы со стрессом – регулярная физическая активность.

Цель работы. Изучить, каким образом физические упражнения помогают справляться со стрессовыми ситуациями и переутомлением, а также какие виды активности наиболее полезны в этом отношении.

Результат исследования. Не все виды спорта одинаково хороши для снятия стресса [1]. Вот несколько видов физической активности, которые считаются наиболее эффективными в борьбе с нервным напряжением и переутомлением:

1.Йога и пилатес. Эти практики сочетают физические упражнения с дыхательными техниками и медитацией, что делает их идеальными для расслабления ума и тела.

2. Простые кардионагрузки, такие как прогулки на свежем воздухе или легкий бег, стимулируют выработку эндорфинов и повышают общий тонус организма [2, 3].

3.Плавание. Плавание сочетает аэробную нагрузку с релаксационным эффектом воды. Оно снимает мышечное напряжение, улучшает дыхание и способствует общему расслаблению [4, 5].

4.Танцы. Танцевальные классы предоставляют возможность выразить эмоции через движение, одновременно улучшая координацию и физическую форму.

5.Командные виды спорта. Участие в командных играх, таких как футбол, волейбол или баскетбол, развивает социальные навыки и создает чувство принадлежности к коллективу. Это важный аспект психологической поддержки, который помогает справляться со стрессом.

6.Циклические виды спорта. Велосипедные прогулки, катание на роликах или коньках, гребля и лыжи обеспечивают равномерную нагрузку на весь организм, способствуя выработке эндорфинов и снятию напряжения [6, 7].

Вывод. Регулярная физическая активность является мощным инструментом в борьбе со стрессом и переутомлением [8]. Она не только улучшает физическое состояние организма, но и благотворно влияет на психику, помогая справляться с негативными эмоциями и восстанавливаться после напряженных дней. Важно выбрать тот вид спорта или активности, который приносит удовольствие и соответствует индивидуальным предпочтениям, чтобы сделать тренировки частью здоровой и радостной жизни.

Библиографический список:

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

2. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

4. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

5. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

6. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

7. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности /

Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

8. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

PHYSICAL ACTIVITY IN THE FIGHT AGAINST STRESS AND OVERWORK

Zamyatkina E.S.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk SAU

Keywords: *physical education, sports, overwork, physical exercises.*

The article is devoted to the study of the relationship between physical activity and psychological well-being. The main idea of the article is that regular exercise not only contributes to the physical strengthening of the body.