

УДК 796

DOI 10.21661/r-560026

Гвашев Р.Т., Плотников Е.Г.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассмотрено влияние физических упражнений на формирование стрессоустойчивости личности, а также значимость физической культуры и спортом в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, формирование стрессоустойчивости, физическая культура, стрессоустойчивость.

Современные методы обучения помогают развить качества, необходимые будущим профессионалам, но в них отсутствует личностно-ориентированный подход к обучению стрессоустойчивости. Студенты участвуют в учебной и внеучебной деятельности. Стресс в классе, информационная перегрузка и трудности в общении со сверстниками – факторы, вызывающие стресс, бессонницу и другие проблемы со здоровьем у большинства подростков. Физическое воспитание может помочь преодолеть эти негативные установки, развивая многие необходимые навыки и знания.

Регулярные занятия физкультурой могут снизить негативное влияние стрессовых факторов на успеваемость и подтвердить важность физкультуры в образовании. По сравнению с другими видами спорта, физкультура менее чувствительна к стрессовым ситуациям.

Физическая активность развивает у школьников предпосылки стрессоустойчивости, снижая тревожность и формируя реалистичное представление о себе. Подобно тому, как неспособность людей ставить реалистичные цели приводит к расширению уровня требований, постановка целей является важной практикой.

Эффективность занятий физической культурой в повышении индивидуальной устойчивости к стрессу должна быть одной из важнейших целей занятий. Для достижения этой цели необходимо определить виды деятельности, которые

учитывают индивидуальные особенности каждого обучающегося и отслеживают возникновение физиологического стресса. Такие занятия более эффективны, чем разовые тренировки.

Сохранение и защита психического здоровья человека – непосредственная обязанность каждого. Одной из важнейших задач является укрепление и сохранение здоровья, поддержание и повышение работоспособности. Физические упражнения влияют на различные аспекты жизнедеятельности человека, помогают достичь социальной адаптации и адекватно реагировать на стрессовые ситуации, обеспечивают укрепление и сохранение здоровья. Частые физические упражнения снимают стресс и сжигают избыток гормонов стресса. Хорошо спланированная программа физических упражнений и спорта поможет каждому человеку добиться большего. При этом они могут обрести уверенность в себе, преодолеть трудности, развить решительность и настойчивость.

Стрессовые ситуации случаются с каждым, и их трудно избежать. Эксперты доказали, что здоровые люди легче всего справляются со стрессовыми ситуациями. Стресс – это состояние длительного и сильного психологического напряжения, которое возникает, когда нервная система человека подвергается эмоциональной нагрузке. Легкий стресс неизбежен и практически безвреден, в то время как сильный стресс может иметь негативные последствия и нарушить функционирование органов и систем. К причинам стресса относятся следующие:

- стресс в течение последнего года или около того;
- недостаток сна;
- чрезмерная концентрация на работе;
- личные причины (например, семейные отношения, финансовое положение, здоровье);
- плохие отношения с коллегами, товарищами по учебе или преподавателями.

Физические упражнения высвобождают эндорфины (гормоны хорошего самочувствия), которые положительно влияют на эмоциональный фон. Наиболее эффективны физические упражнения и спорт на свежем воздухе. Это связано с

тем, что, когда человек находится на солнце, в организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон человека.

Первое место в борьбе со стрессом занимает дыхательная гимнастика: нужно сосчитать до 10, медленно вдохнуть через нос, затем задержать дыхание, выдохнуть через нос, потянуться всем телом, растянуть все тело на пять свободных вдохов, затем сделать глубокий вдох и выдох.

Таким образом, из всего вышесказанного следует, что физическая активность положительно влияет на способность людей справляться со стрессом. Повышение стрессоустойчивости – сложная и рутинная задача для человека, т.е. личности, тела, эмоциональной сферы. способы обучения помогают совершенствовать качества, требуемые будущим специалистами, однако не имеют личностно-ориентированного подхода к обучению стрессоустойчивости. Учащиеся участвуют в учебных и внеклассных мероприятиях. Стресс во время занятий, информационная перегруженность и трудности в коммуникации со сверстниками являются факторами того, что у большинства людей в подростковый период развиваются проблемы со здоровьем, такие как стресс и бессонница. Физическое воспитание помогает преодолеть эти негативные установки, приобретая многие необходимые навыки и знания.

Список литературы

1. Полякова И.И. Влияние занятий плаванием на развитие физического состояния студентов / И.И. Полякова, Ю.В. Соболев // Актуальные вопросы социальных и гуманитарных наук: материалы конференции. – Чебоксары, 2022. – С 250–252. EDN IISBGL.
2. Печерский С.А. Мотивационный климат в среде студенческой молодежи занимающейся физической культурой и спортом / С.А. Печерский, Ю.В. Соболев // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей. – 2019. – С. 335–337. EDN MHGTNW.

3. Ковалева В.Ю. Оздоровительное значение плавания / В.Ю. Ковалева, Ю.В. Соболев // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы конференции. – Санкт-Петербург, 2021, – С. 257–261. EDN DFNYLO.

4. Ильницкая Т.А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Качество образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей. – 2019. – С. 326–328. EDN HIRPMC.

5. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов. – Шуя, 2022. – С. 166–167. EDN LCYJDH.

6. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы конференции. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258. EDN HUFVEJ.

7. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125. EDN EWKISE.

8. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей. – Краснодар, 2021. – С. 360–361. EDN PRGLOQ.

Гвашев Руслан Тимурович – студент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

Плотников Евгений Геннадьевич – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.
