

Молодов Иван Дмитриевич

курсант

Соколов Геннадий Павлович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

СПОРТ КАК ПУТЬ К ГАРМОНИИ: КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОГАЕТ ПОБОРОТЬ СТРЕСС И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Аннотация: 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, помогая ему справляться со стрессом и ощущением переутомленности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, переутомление, волейбол.

Современный ритм жизни, характеризующийся высокой интенсивностью и постоянной нагрузкой, ставит перед человеком множество проблем, связанных с поддержанием физического и психоэмоционального здоровья. В условиях стремительного развития технологий и увеличения объема информации, с которой человек сталкивается ежедневно, нередко возникает состояние переутомления, которое негативно сказывается на работоспособности и общем качестве жизни. 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 [1]. В таких условиях физическая культура и физическая активность становятся важными инструментами, способствующими не только улучшению физического состояния, но и повышению уровня работоспособности, что в свою очередь влияет на качество жизни в целом.

Физическая культура, как система знаний, навыков и умений, направленных на развитие и поддержание здоровья, физической активности и гармоничного развития личности, имеет огромное значение для человека. Она охватывает не только спортивные достижения, но и различные формы активности, которые могут быть адаптированы под индивидуальные потребности и возможности каждого. В условиях постоянного стресса и высоких требований к производительности труда, физическая культура становится неотъемлемой частью жизни, позволяющей не только поддерживать физическую форму, но и справляться с психоэмоциональными нагрузками. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшает настроение и общее самочувствие, что, в свою очередь, помогает справляться с переутомлением и повышает работоспособность. В нашем случае хотелось бы особое внимание уделить такому виду спорта как волейбол.

Волейбол обладает множеством достоинств, включая доступность, несложное материальное обеспечение и относительно небольшую техническую сложность. Эти качества делают его эффективным средством борьбы за здоровье и долголетием человека. В волейболе различают общие и специальные физические качества. Общие включают в себя ловкость, гибкость, силу и быстроту, а специальные балансируются на высокоразвитой базе общих физических качеств, оно требует «взрывную» силу, быстроту перемещения и прыгучесть. Общая выносливость – способность длительное время выполнять любую мышечную работу без снижения ее эффективности [2]. Иначе говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Можно выделить 4 основных типа утомления.

1. Умственное (при игре в шахматы и др.).
2. Сенсорное (утомление анализаторов, например, зрительного)
3. Эмоциональное (после ответственных соревнований).
4. Физическое (вызванное мышечной деятельностью).

Для волейбола наибольший интерес представляют третий и четвертый тип утомления. Физическое утомление делится на:

- а) локальное (в работе заняты менее $1/3$ мышц тела);
- б) региональное (в работе заняты от $1/3$ до $2/3$ мышц тела);
- в) глобальное (в работе заняты свыше $2/3$ мышц тела).

Такая игровая деятельность способствует развитию и совершенствованию человека, т. к. игра создает условия для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов. Согласно отчету Минспорта, за год регулярно занимающихся спортом граждан стало 75,7 млн или 56,8%. Прирост по сравнению с 2022 годом впечатляющий – 5,9 млн человек или 3,85% [3].

Волейбол входит в 3-ку массовых видов спорта, что является отличным средством приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также помогает человеку всесторонне развиваться и прививать жизненно важные двигательные навыки, что помогает в борьбе с переутомлением. Активное участие и вовлечение граждан в спорт помогает отвлекать внимание от бытовых проблем, а также расслабиться и сменить обстановку после работы или учебы.

Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению кровообращения, обмена веществ, повышению уровня энергии и улучшению общего самочувствия. Кроме того, физическая активность помогает развивать стрессоустойчивость, что особенно важно в условиях современного мира, где стресс становится неотъемлемой частью жизни. Так существует множество типов физических упражнений, которые могут эффективно бороться с переутомлением и низкой работоспособностью. Это могут быть как аэробные нагрузки, такие как бег, плавание или танцы, так и силовые тренировки, которые способствуют укреплению мышечной системы и повышению общей выносливости. Важно отметить, что выбор типа физических упражнений должен основываться на индивидуальных предпочтениях и возможностях, что позволит сделать занятия физической культурой не только полезными, но и приятными.

Планирование индивидуальной программы физических упражнений является важным этапом в борьбе с переутомлением и повышении работоспособности [4]. Правильно составленная программа должна учитывать уровень физической подготовки, возраст, наличие заболеваний и другие факторы, влияющие на здоровье.

Индивидуальный подход позволяет достичь максимального эффекта от занятий физической культурой и сделать их частью повседневной жизни.

Таким образом, физическая культура представляет собой мощное средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью. В условиях современного мира, где стресс и высокие нагрузки становятся нормой, физическая активность приобретает особое значение. Она не только способствует улучшению физического состояния, но и помогает справляться с психоэмоциональными нагрузками, повышая качество жизни.

Актуальность исследования обусловлена растущими темпами жизни и увеличением стресса в современном обществе, что приводит к распространению проблем, связанных с переутомлением и снижением работоспособности. В условиях постоянных нагрузок и высокой конкуренции важно понимать, как физическая культура и регулярная физическая активность могут служить эффективными инструментами для восстановления энергетического баланса и повышения продуктивности. Важно понимать, что физическая культура – это огромная область знаний и умений, применяемых людьми для физического и духовного совершенствования. Она включает в себя большую разновидность видов спорта. В нашем случае на личном опыте мы разобрали актуальность игры в волейбол. Исследование охватывает ключевые аспекты, такие как влияние физической активности на организм, причины и последствия переутомления, а также практические рекомендации по выбору и планированию физических упражнений, что делает его ценным вкладом в разработку стратегий для улучшения качества жизни и работы современного человека.

Список литературы

1. Дементьев К.Н. Понятие «утомление» и «переутомление»: средства восстановления / К.Н. Дементьев, А.М. Стронько, К.А. Жигалин // Вестник науки. – 2023. – №12 (69). – Т. 4. – С. 1301–1307. – EDN NAOLJN
2. Андрианов В.В. Развитие выносливости в системе физической подготовки курсантов: учеб.-метод. пособие / В.В. Андрианов, А.В. Мещеряков. – Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. – 50 с.

3. Forbes Sport [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/sport/> (дата обращения 17.12.2024 год).

4. Кутасин А.Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие / А.Н. Кутасин., Н.В. Морозова., Н.Н. Устюхова. – Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.