

DOI 10.58351/2949-2041.2024.10.5.012

УДК 796

Задорожная Полина Германовна,
Студент ФГБОУ ВО УГНТУ, г. Уфа

Смирнова Анна Петровна,
Доцент, кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

Красулина Наталья Александровна,
Заместитель заведующего кафедрой по научно-методической работе,
кандидат химических наук, доцент, кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

Маркешина Ольга Сергеевна, Старший преподаватель,
заместитель заведующего кафедрой по учебной работе, г. Уфа

Криулина Разиля Нурлугаяновна, Старший преподаватель,
кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Аннотация: В данной статье нами были рассмотрены факторы стресса в современном обществе, а также возможности преодоления глобального стресса методами физической активности и физического воспитания современного человека.

Abstract: In this article, we have considered stress factors in modern society, as well as the possibilities of overcoming global.

Ключевые слова: стресс, глобализация, информационное общество, тревожность, физическая активность, физическое воспитание.

Keywords: stress, globalization, information society, anxiety, physical activity, physical education.

В условиях современного общества феномен стресса сопровождает человека на протяжении всей его сознательной жизни. Феномен стресса сопровождает человека на протяжении всей его жизни, начиная с момента рождения и является сопутствующей частью его жизнедеятельности. При принятии важных решений, при выборе, при встрече, каждый раз при осуществлении какой-либо деятельности человек испытывает стресс.

Для изучения такой эмоциональной составляющей психического здоровья человека применяются знания в различных научных областях, таких как биология, медицина, психология, демографические науки, а также политология и юриспруденция. В широком понимании данного понятия, стресс следует понимать, как психоэмоциональное напряжение, препятствующее нормальному функционированию организма и всех его жизненно важных систем [1, с. 49].

Впервые понятие стресса было использовано психологом-ученым Гансу Селье в 30-х годах XX века, в его научных трудах, посвященных биологической теории стресса [1, с. 24]. Данная теория посвящена градации стресса, которая. На последнем своем этапе может привести к необратимым для человека физиологическим нарушениям. Согласно трудам Гансу Селье стресс разделяется на три стадии: стадия первоначальной и часто повторяющейся тревоги, стадия борьбы и сопротивления (переломная стадия), стадия физического и эмоционального истощения. Стадии меняются в зависимости от физиологических особенностей человека, от его физических возможностей и эмоциональной устойчивости. Стадии меняются по мере развития или усугубления стрессовой ситуации.

Стадия тревожности характеризуется появлением раздражителя в процессе деятельности человека, в случае невозможности абстрагирования и борьбы с раздражителем, стресс переходит на вторую стадию, стадию сопротивления, или переломную стадию.



Вторая стадия является ключевой, так как от ее исхода зависит дальнейшее развитие стресса. На данной стадии либо происходит адаптация организма и возникает стрессоустойчивость (данная возможность свойственная людям с хорошей физической подготовкой) или стресс переходит на третью стадию, с последующим физическим и эмоциональным истощением организма и необратимым физиологическим изменениям. На данной стадии борьба со стрессом становится невозможной, необходима профессиональная помощь специалистов [1, с. 36]. Именно поэтому, первая и вторая стадия развития стресса – это наиболее благоприятный период для предупреждения развития стресса и появления возможности стрессоустойчивости организма. Одним из основных способов борьбы с раздражителем, являются умеренные и правильно-организованные занятия физической активностью. Именно, правильное физическое воспитание является основополагающим фактором возникновения стрессоустойчивости организма.

Физическое воспитание – это организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека. Носит общий и специализированный характер. Физическая подготовка – это специализированный процесс физического воспитания.

Физическое развитие – это изменение форм и функций организма. Задачи физического развития:

1. Здоровье;
2. Физические качества, их совершенствование;
3. Улучшение телосложения;
4. Эмоциональная разгрузка [4].

Организация физического воспитания человека – это процесс, направленный на обучение правильному образу жизни, умеренным физическим нагрузкам, обучение знаниям о пользе физической активности в жизни человека. Физические упражнения – это один из оптимальных и эффективных способов борьбы со стрессом и развития стрессоустойчивости организма. Правильно организованные физические нагрузки, которые являются результатом оптимального физического воспитания способствуют укреплению здоровья, обогащению организма кислородом, снижению восприятия стрессовых ситуаций на эмоциональном и физическом уровне.

Физическое воспитание способствует правильной организации жизнедеятельности человека в современном обществе, которое подвержено постоянным изменениям, большого количества информации и мобильности. Поэтому стресс и физическое воспитание в комплексе дают возможность здорового развития человека и его трудовых перспектив [3, с.124].

Поэтому правильное физическое воспитание – залог успешной борьбы со стрессовыми состояниями человека, именно благодаря грамотному физическому воспитанию, у человека появляется возможность адекватно оценить свое психическое и физическое состояние и настроить баланс так, чтобы физические нагрузки не вызывали стресс, а наоборот, препятствовали частым стрессовым состояниям и улучшали качество жизни.

Список литературы:

1. Юсунова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологические и психологические аспекты // Ученые записки Казанского государственного университета. – 2008. – № 8. – 139 с.
2. Долговременные эффекты влияния физических упражнений аэробного характера на функциональное состояние детей при стрессе / Г. А. Зайцева, И. И. Криволапчук, С. А. Бондарева, А. П. Буслаков, Р. М. Носова // Новые исследования. – 2016. – № 2. – 54 с.
3. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний / А. В. Лысенко, Т. В. Таютина, Д. С. Лысенко, В. А. Артюнов // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11. – 218 с.
4. Бондин В. И., Дрижика А. Г., Мануйленко Э. В. Здоровье формирующие технологии физического воспитания: стресс, спорт, здоровье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – 10

