

Катовщикова Алина Валентиновна  
Цыдыпова Чимита Бадмажабовна,  
Цыренов Булат Олегович,  
студенты,  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Мирошникова Алина Николаевна,  
преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

## **СПОРТ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА.**

Аннотация: В наш век мы все подвергаемся тяжелой нагрузке, как физически, так и умственно. Такие люди находятся в постоянном эмоциональном и эмоциональном стрессе. Очень часто, ложась спать, мы жалеем, что еще никто не придумал кнопку «Выкл» и порой до утра все прокручиваем события, варианты, решения, тем самым усиливая нагрузку на мозг. Наконец наступает момент, когда приходит усталость. Добавить к ней какие-нибудь внешние факторы, например, осень – на улице слякоть, зима – холод, темнеет рано, светает поздно, выходить из дома лишней раз желания нет. Единственный эффективный способ "ослабить" мозг-сосредоточиться на чем-то другом. Лучший способ сделать это — это физическая активность, то есть интенсивное движение тела.

Ключевые слова: стресс, упражнения, физкультура.

**Katovshchikova Alina Valentinovna**  
**Tsydyпова Chimita Badmazhabovna,**

**Tsyrenov Bulat Olegovich,  
students,  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Miroshnikova Alina Nikolaevna,  
teacher of the Department of Physical Culture  
FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.**

### **Sports as one of the ways to get rid of stress.**

Abstract: In our age, we are all subjected to heavy stress, both physically and mentally. Such people are in constant emotional and emotional stress. Very often, going to bed, we regret that no one has yet come up with the "Off" button and sometimes we scroll through events, options, solutions until morning, thereby increasing the load on the brain. Finally, there comes a moment when fatigue comes. Add to it some external factors, for example, autumn - it's slushy outside, winter – cold, it gets dark early, it gets light late, there is no desire to leave the house once again. The only effective way to "weaken" the brain is to focus on something else. The best way to do this is physical activity, that is, intense body movement.

Keywords: stress, exercise, physical education.

Исследование 2019, опубликованное в журнале JAMA Psychiatry, предполагает, что умеренные физические упражнения положительно влияют на гиппокамп- извилиной мозга, связанной с эмоциональными реакциями и механизмами памяти. Брэндон Стаббс, глава Национального центра физиотерапии британской службы здравоохранения, написал, что гиппокамп уменьшается во время шизофрении, депрессивных расстройств

и деменции, и регулярные упражнения в течение трех месяцев обеспечивают длительный терапевтический эффект.

Упражнения улучшают настроение и общее состояние организма и напрямую влияют на уровень стресса.

1. Физическая активность увеличивает выработку эндорфинов, которые повышают чувство радости и счастья. В спорте этот гормон позволяет "почувствовать эйфорию спортсмена", любые упражнения, такие как игра в теннис или прогулка по парку, могут вызвать это чувство.

2. Упражнения могут облегчить стресс, имитируя реакцию «бей или беги», одну из основных реакций организма на острый стресс, тем самым помогая всем системам организма вместе справляться с этой реакцией. В результате организм выделяет гормоны, активируя симпатическую нервную систему. Она стимулирует надпочечники, которые выбрасывают адреналин и норадреналин. Эта цепочка приводит к увеличению ЧСС, АД и учащению дыхания.

3. Будь то футбол, плавание в бассейне и т.д. можно назвать медитацией в движении. Занимаясь спортом, многие люди обнаруживают, что забывают о повседневных неудобствах и обращают внимание только на движения тела. Если вы не перестанете контролировать ежедневный стресс с помощью физической активности, в большинстве случаев обратите внимание на эту проблему, и результат-энергия, а оптимизм поможет вам ясно, спокойно сосредоточиться на всём, что вы делаете.

4. Регулярные упражнения улучшают настроение, повышают уверенность в себе и помогают расслабиться.

5. Микроскопическое повреждение мышечных волокон во время тренировки. Для нейтрализации повреждений организм

вырабатывает обезболивающие. Кроме того, препараты предназначены для легкого ощущения эйфории. После тренировки в этом вопросе человек сохраняет настроение и чувство удовлетворения в течение 1,5-2 часов.

6. После физических нагрузок улучшается сон. В целом, сон является наиболее важным процессом восстановления и релаксации. Нет ничего хуже потери сна, мозг продолжает усердно работать, увеличивая напряжение, не забывай об этом ни минуты. Упражнения улучшают сон, а это значит, что он снижает активность мозга в ночное время и улучшает отдых, а также снимает депрессию и стресс.

После тяжёлого рабочего дня многие выбирают пассивный отдых — просмотр фильмов, чтение книг, посиделки с друзьями. Это всё — неотъемлемая и необходимая часть жизни, она приносит не меньше пользы и удовольствия, чем спорт. Но это необходимо для физического и эмоционального здоровья, потому что это помогает справиться даже с профессиональным стрессом.

У многих людей нет времени быть активными, потому что они ленивы или нашли слишком много оправданий. Выберите подходящую форму, которая вам нравится, включите любимую музыку и пригласите своих друзей или коллег стать партнерами.

Чтобы насладиться процессом, вы должны понять конечную цель. Похудеть, подтянуть фигуру, успокоить ум, показать, что вы верите в себя, и что у вас есть настойчивость- выберите достойную цель.

Для достижения цели, возможно, даже получить вознаграждение. Можно чем-то себя поощрить.

Программа занятий поможет вам быстрее достичь своих целей. Вы можете сделать это самостоятельно, в зависимости от вашего рабочего и ежедневного графика, или проконсультироваться со специалистом. При

этом антистрессовый эффект будет более вероятным, чем при первом варианте. Ведь тренер контролирует процесс и продвинет его вперед, если сил будет недостаточно. Чтобы понять свои мысли, нужно заниматься спортом без страха перед другими людьми и их недовольством.

Потеря веса, выведение токсинов, навязчивые мысли и плохое настроение, эмоциональная усталость-все это можно достичь с помощью спорта

В конце концов, это спорт- хороший способ для борьбы с депрессией. Поэтому спорт хорош в любой ситуации. Спорт делает тело сильным, упругим, способствует эмоциональной стабильности. Если вы решили что-то изменить в своей жизни, но вы не знаете, с чего начать, начните со спорта. Это поможет повысить самооценку, отвлечься от сомнений.

Список литературы:

1. Васильева, Л. О. Физические упражнения против стресса / Л. О. Васильева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 20 (362). — С. 432-434.
2. Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. СПОРТ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2. – С. 324-325;
3. Коротаева, М. Ю. Физическая культура против стресса / М. Ю. Коротаева. — Текст: непосредственный // аллея науки. — 2018. — № 4.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб: Издательский дом «Питер», 2006. — 256 с. — Текст: непосредственный.