

Забелина Валерия Николаевна

Домашевская Яна Евгеньевна

Жамбалова Сарюна Эдуардовна

студенты, Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Егоров Константин Васильевич, преподаватель

кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **СПОРТ КАК СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА**

Аннотация: По определению ВОЗ, физическая активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. Как умеренная, так и активная физическая активность способствует укреплению здоровья. Термин «физическая активность» относится к любому типу движения. К популярным видам физической активности относятся ходьба, езда на велосипеде, катание на роликах, спорт, мероприятия на свежем воздухе и игры, подходящие для всех уровней способностей и развлекающие всех.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, стресс, напряжение.

Zabelina Valeria Nikolaevna

Domashevskaya Yana Evgenievna

Zhambalova Saryuna Eduardovna

students, Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Egorov Konstantin Vasilyevich, teacher  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Keywords: physical activity, exercise, stress, tension.

Интенсивность – это количество работы, выполняемой в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту учащихся, степени их физической подготовленности. Слишком маленькая нагрузка не увеличивает результаты, а слишком большая может привести к переутомлению и перетренированности.

Для повышения эффективности занятий необходимо правильно дозировать физическую нагрузку и избегать перетренированности. Невыносимая физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснеет, со лба течет обильный пот, появляется одышка, нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к какой-либо деятельности.

Главное правило при выборе пороговых нагрузок – они должны соответствовать текущим функциональным возможностям конкретного человека.

Таким образом, одна и та же нагрузка может быть эффективной для нетренированного человека и совершенно неэффективной для тренированного.

Следовательно, принцип индивидуализации в значительной степени опирается на принцип пороговых нагрузок. Принцип постепенности в

увеличении нагрузок также является следствием физиологического принципа пороговых нагрузок, которые должны постепенно увеличиваться по мере повышения тренированности. Отсюда следует, что при определении тренировочных нагрузок как тренер-преподаватель, так и сам занимающийся должны иметь достаточное представление о функциональных возможностях собственного организма.

Физическая активность должна быть разной степени в зависимости от тренировочных целей и личных возможностей человека. Различные пороги используются для увеличения или поддержания уровня существующей функциональности.

Основными параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность и частота, которые в совокупности определяют величину тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении эффективности тренировки, но не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Важнейшим фактором, влияющим на эффективность тренировок, является интенсивность нагрузки. С учетом этого параметра и исходного уровня функциональной подготовленности влияние продолжительности и частоты тренировок в определенных пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого параметра нагрузки существенно зависит от выбора показателей, по которым оценивается эффективность тренировки.

Например, если увеличение максимального потребления кислорода во многом зависит от интенсивности тренировочных нагрузок, то снижение ЧСС при субмаксимальных тестовых нагрузках больше зависит от частоты и общей продолжительности тренировочных занятий.

Примером прогрессивно возрастающей нагрузки в данном случае является метод повторного максимума, который представляет собой максимальную нагрузку, которую человек может повторить определенное количество раз. Оптимальные пороговые нагрузки зависят также от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливая, игровая, техническая и др.) и ее характера (непрерывная, циклическая или повторяюще-интервальная). Так, например, увеличение мышечной силы достигается тренировками с высокими нагрузками (весом, сопротивлением) при относительно небольшом их повторении в каждой тренировке. При оптимальном количестве повторений от 3 до 9 по мере повышения физической подготовки вес увеличивается так, чтобы это число удерживалось вблизи предела стресса.

Пороговой нагрузкой в этом случае можно считать величину веса (сопротивления), превышающую 70% условной максимальной силы тренируемых групп мышц.

При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, ее общий объем. В отличие от этого выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках.

Существует несколько физиологических методов определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) - абсолютной или относительной (% от максимального потребления кислорода). В то время как остальные методы являются косвенными, основанными на наличии связи между интенсивностью нагрузки и определенными физиологическими показателями.

Основой для определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений является соотношение между ними, чем больше нагрузка, тем выше частота сердечных сокращений. Поэтому одним из самых удобных показателей является частота сердечных сокращений. Для определения интенсивности нагрузки у разных людей используют не абсолютные, а относительные показатели частоты сердечных сокращений (относительная частота сердечных сокращений в процентах или относительная прибавка к работе в процентах).

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (% ЧСС макс) - это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приблизительно ЧСС<sub>макс</sub> можно рассчитать по формуле:  $ЧСС_{макс} = 220 - \text{возраст человека (лет) уд/мин}$ . Следует иметь ввиду довольно значительные различия ЧСС<sub>макс</sub> для разных людей одного возраста. В ряде случаев у начинающих низким уровнем физ. подготовки  $ЧСС_{макс} = 180 - \text{возраст человека (лет) уд/мин}$ .

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используются два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений — это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочный эффект не возникает. Пиковая частота сердечных сокращений — это самая высокая интенсивность, которую вы не должны превышать в результате тренировки. Примерная частота сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом, может быть:

Пороговая - 75%

Пиковая - 95% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Чем ниже уровень физической подготовки человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере улучшения вашей физической формы оно должно постепенно увеличиваться до 80-85% от вашего максимального потребления кислорода (до 95% от частоты сердечных сокращений).

На физиологическом уровне происходит: - выработка эндорфинов; в моменты стресса повышается уровень кортизола, гормона стресса, и не хватает эндорфинов, гормонов радости, которые вырабатываются во время занятий спортом. Он позволяет конструктивно и целенаправленно использовать энергию, предохраняя организм от истощения. Поэтому с физиологической точки зрения спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогает направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать.

– насыщение органов и тканей кислородом.

– Регуляция уровня сахара (глюкозы) в крови.

Любая физическая активность может принести пользу и положительно сказаться на самочувствии, главное найти подходящую программу.

1. Легкая аэробная нагрузка - бег в парке в обеденное время, подъем по лестнице вместо лифта, по возможности ходьба на работу пешком, вариаций нагрузки много и не требуют затрат на специальное оборудование, как правило, такая активность должна составлять не менее 20 минут в день.

2. Йога, медитация, пилатес, фитнес и так далее. Утреннюю гимнастику и йогу можно делать каждый день. Йога расслабляет и сокращает множество мышц одновременно. Недавние исследования показали, что такие упражнения посылают в мозг сигнал о том, что пора

высвободить определенные нейротрансмиттеры, способствующие расслаблению и концентрации.

3. Активный отдых: теннис, бадминтон, баскетбол, футбол и так далее, так как эти игры избавляют организм от адреналина.

Если тренировки требуют больших нагрузок (тренажерный зал, плавание и т. д.), то двух-трех раз в неделю будет достаточно. Тело нуждается в отдыхе, а мышцам нужно некоторое время, чтобы восстановиться. Слишком частые тренировки — ошибка многих новичков.

Умеренная физическая нагрузка помогает расслабить мышцы, при этом часто состояние стресса вызывает напряжение в мышцах, хотя многие этого не ощущают. И самое главное, во время тренировки увеличивается выработка нейротрансмиттеров (допамина, серотонина, эндорфинов) и снижается содержание кортизола, гормона стресса, в крови. Это позволяет быстрее расслабиться, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение и повышает самооценку.

Пока ваш уровень стресса остается высоким, лучше выбрать что-то более расслабляющее, например, растяжку. Если человек постоянно находится в состоянии стресса, тренировки излишни — в первую очередь необходимо устранить стрессор или уменьшить его действие.

Не существует более или менее эффективной формы управления стрессом. Вы должны прислушаться к себе и выбрать то занятие, которое вам больше всего нравится. Выбор вида спорта также может зависеть от эмоционального состояния. От грусти очень поможет командная работа и игры и командные виды спорта.

Список литературы:

1. Билич Г.Л., Зигалова Е.Ю. Анатомия человека: Русско-латинский атлас. 2-е издание. – М.: Эксмо, 2016. – 704 с.

2. В.Н. Яшин. ОБЖ. Здоровый образ жизни. – М.: Флинта, Наука, 2011. – 128 с.

3. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: СпецЛит, 2013. – 200 с.