**Взаимосвязь между физическими нагрузками и психологическим стрессом**

*Волгоградский Государственный Медицинский Университет*

*Кафедра физической культуры и здоровья Института общественного зоровья*

*им. Н.П. Григоренко*

*Научный руководитель: доцент, к.б.н. Ушакова Ирина Анатольевна*

*Апракина Е. В., Демурчева Е. Г., студентки ФГБОУ ВО «Волгоградский*

*государственный медицинский университет» Минздрава России*

Научный руководитель: доцент кафедры физической культуры и здоровья, кандидат биологических наук
Ирина Анатольевна Ушакова.

**Введение.** Взаимосвязь между физическими нагрузками и психологическим стрессом является одним из центральных вопросов в области исследований, связанных со здоровьем и благополучием человека. Физическая активность играет важную роль в жизни современного общества и признана одним из ключевых факторов в поддержании и улучшении физического здоровья. Однако, с другой стороны, физические нагрузки могут стать также и прекрасным инструментом сублимации разных эмоций и экологичным способом снять накопившееся напряжение.

При изучении литературы по данной теме, нами были выделены некоторые закономерности, как например нагрузки и психологический стресс – два фактора, которые тесно взаимосвязаны. Многие исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут помочь снизить уровень стресса и улучшить психическое состояние человека. Один из механизмов, через который физическая активность влияет на психическое здоровье, связан с выделением эндорфинов – гормонов счастья. Упражнения способствуют высвобождению этих веществ, что вызывает приятные чувства и улучшает настроение. Кроме того, физические занятия помогают повысить уровень серотонина и допамина, что способствует нормализации работы нервной системы и снижению уровня стресса [3]. Также, физическая активность помогает человеку снять эмоциональное напряжение, которое накапливается в повседневной жизни. Современный образ жизни часто наполнен стрессовыми ситуациями – работа, учеба, семейные проблемы. Физические нагрузки позволяют выйти из этого "психологического круга" и переключиться на что-то более приятное и облегчающее. Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению работы мозга[2].

В результате проведенного нами анкетирования на 56 студентах ФГБОУ ВО ВолгГМУ исследования было выявлено, что у 65% опрошенных главная форма физической активности - это передвижение от дома до мест учебы, 27% живут малоактивным образом жизни и стараются избегать активности, 4% гуляют и включают различные виды физической активности в повседневность, оставшиеся 4% целенаправленно часто занимаются физическими упражнениями.

Из всех опрошенных только 26% целенаправленно идут заниматься физической активностью при стрессе или сильной психической нагрузке и ощущают ожидаемый ими позитивный эффект, 69,2% идут заниматься физической активностью без конкретной цели - наладить свое психическое состояние, но ощущают улучшения в этой сфере и дают характеристики этому состоянию как: «легкость» и «приятное чувство облегчения», «словно груз с плеч». И только остальные 3,8 % опрошенных не чувствуют никакого положительного эффекта или изменения в эмоциональной сфере от занятий физической нагрузкой. Стоит подчеркнуть, что именно этот эффект субъективно ощутимого «облегчения», о котором говорят респонденты, положительно влияет на их мотивацию и вследствие этого и активность, так 30,8% относят этот фактор к главной причине своего желания заниматься физической активностью.

**Вывод.** В результате проведения анкетирования были выявлены тенденции восприятия молодежью роли физических упражнений в снижении их психологического стресса. Было выявлено, что занятия физической активностью помогает студентам снять лишний стресс и наладить стабильное позитивное эмоциональное состояние. В целом, и теоретический анализ показал, что физическая активность имеет прямое влияние на психическое здоровье человека. Более того, проведение времени на тренировках позволяет отвлечься от повседневных проблем и проблем, что способствует улучшению эмоционального состояния и повышению уровня самооценки. Поэтому, чтобы поддерживать психическое здоровье в хорошем состоянии, необходимо уделять внимание не только психологическим методам, но и физическим упражнениям. Ведь здоровое тело – залог здорового духа.

**Список источников**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Булатов О. А., Груздева Н. А. Влияние физических нагрузок на психологическое здоровье человека //Культура физическая и здоровье современной молодежи. – 2019. – С. 243-246.
3. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: Питер-М, 2005. – 388 с.
4. Лимонченко А. С. Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения//ВісникЛуганськогонаціональногоуніверситетуімені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2013. – №. 8 (2). – С. 188-194.