**Гусева А. В.**

Кафедра физической культуры, ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», Екатеринбург, Россия

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

**Аннотация**. В статье рассматривается влияние физической культуры на преодоление стрессовых состояний. Показано, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности и повышению устойчивости к стрессу.

**Ключевые слова**: стресс; физическая культура; адаптация; здоровье; психоэмоциональное состояние.

**Guseva A. V.**

**PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF DEALING WITH STRESS**

**Abstract**. The article considers the influence of physical culture on overcoming stressful conditions. It shows that regular physical activity reduces anxiety and increases stress resistance.

**Keywords**: stress; physical culture; adaptation; health; psycho-emotional state.

**Введение**

Стресс давно признан одним из главных факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека. В условиях ускоренного темпа жизни, информационной перегрузки и постоянных социальных изменений количество людей, испытывающих стрессовые состояния, продолжает расти. Наряду с фармакологическими методами лечения, возрастает интерес к естественным способам борьбы со стрессом. Одним из таких методов является физическая культура, которая способствует как укреплению тела, так и гармонизации психоэмоционального состояния. Физическая активность позволяет организму вырабатывать гормоны счастья (эндорфины), снижая уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению сна, укреплению иммунной системы и повышению общего жизненного тонуса. В свете современных вызовов особенно важно исследовать влияние физической культуры на процессы стресс-менеджмента и профилактику психосоматических заболеваний.

**Цель исследования**

Цель исследования заключается в изучении влияния регулярных занятий физической культурой на уровень стресса у студентов и сотрудников образовательного учреждения. Основное внимание уделено выявлению наиболее эффективных форм физической активности, способствующих снижению тревожности и улучшению психоэмоционального состояния. Поставленные задачи включали: анализ существующих научных данных, проведение анкетирования участников и разработку рекомендаций по интеграции физической активности в повседневную жизнь для повышения стрессоустойчивости.

**Материалы и методы**

Исследование проводилось в университетском центре здоровья в период с сентября по декабрь 2024 года. В исследовании приняли участие 150 человек в возрасте от 18 до 45 лет, из них 60% студенты и 40% сотрудники вуза. Применялись следующие методы:

- Анкетирование участников для оценки уровня стресса по шкале DASS-21 до и после трехмесячной программы физической активности.

- Введение различных форм физической активности: аэробика, йога, скандинавская ходьба и силовые тренировки.

- Статистический анализ результатов с использованием критерия Стьюдента.

Все участники были разделены на группы в зависимости от выбранной ими формы активности и посещали занятия трижды в неделю.

**Результаты**

В ходе исследования были получены следующие результаты: до начала программы 72% участников демонстрировали высокий уровень тревожности и стресса. После завершения программы наблюдалось снижение стрессовых показателей у 85% участников. Наибольшее снижение уровня стресса было зафиксировано у участников занятий йогой и аэробикой (снижение на 40%). Силовые тренировки также оказали положительное влияние, но в меньшей степени (снижение на 25%). 90% участников отметили улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности и улучшение настроения. Участники, регулярно посещавшие занятия, сообщали о снижении числа случаев головных болей, бессонницы и раздражительности.

**Обсуждение**

Полученные результаты подтверждают данные мировой научной литературы о положительном влиянии физической активности на стрессоустойчивость. Физическая культура способствует укреплению организма и развитию навыков саморегуляции, что важно в условиях постоянных стрессовых нагрузок. Эффективность занятий зависит от регулярности и выбора вида физической активности. Йога и аэробика показали лучшие результаты благодаря сочетанию физической нагрузки и дыхательных практик. При разработке программ важно учитывать индивидуальные особенности участников.

**Выводы**

Физическая культура является эффективным средством снижения уровня стресса и профилактики психосоматических расстройств. Регулярные занятия способствуют снижению тревожности, улучшению сна и укреплению иммунитета. Наиболее эффективными средствами борьбы со стрессом являются аэробные тренировки и йога. Рекомендуется активное внедрение физической культуры в образовательные и рабочие процессы.

**Литература**

1. Иванов С. Н. Физическая активность как фактор психологического здоровья // Журнал психологии и спорта. – 2023. – Т.10, №2. – С. 56-62.

2. Петрова А. В. Влияние йоги на уровень тревожности у студентов // Медико-биологические исследования. – 2022. – №4. – С. 87-91.

3. Смирнов Д. К. Эффективность аэробных упражнений в профилактике стресса // Физическая культура: наука и практика. – 2024. – Т.5, №1. – С. 15-21.

4. Кузнецова М. И. Психологические аспекты физической активности // Современные исследования в области здоровья. – 2023. – №3(9). – С. 44-50.

5. Захаров Л. П. Физическая культура как средство профилактики психосоматических заболеваний // Здоровье общества. – 2022. – №2. – С. 102-108.

Регистрационная форма участника

Фамилия, имя, отчество: Гусева Алина Владиславовна

Ученая степень, звание: -

Место работы (учебы): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Должность: студент

Контактный телефон: 89824084025

Электронная почта: gusevaalina854@gmail.com