

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Агаева Анастасия Алексеевна

курсант, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, РФ, г. Москва

Перескоков Игорь Евгеньевич

научный руководитель, канд. юрид. наук, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, РФ, г. Москва

Начиная исследование данной темы, следует дать понятие физической культуре в целом. Физическая культура - это вид культуры, который является специфическим процессом деятельности любого человека. Физическая культура является, во-первых, средством, а во-вторых, способом физического развития и совершенствования человека [1, с. 288].

Физическая культура многогранна и имеет множество ответвлений. Некоторые из них: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура (далее – ФК), спорт, оздоровительная ФК, адаптивная ФК.

Рассмотрим каждый из видов немного подробнее [2, с. 431]:

1. Физическое воспитание — это система упражнений (игры, танцы, спорт), направленная на развитие умений и навыков человека.
2. Профессионально-прикладная физическая культура — вид физической подготовки, цели которого напрямую связаны с требованиями конкретной профессии.
3. Спорт — вид физической культуры, основанный на соревнованиях, главной целью которых является победа. Также спорт может быть представлен в следующих подвидах:
 1. Массовый спорт;
 2. Спорт высших достижений.

Говоря о массовом спорте, нужно отметить, что он носит, как правило, не профессиональный характер. В данном виде спорта может принимать участие большое количество людей. Этим видом занимаются для оздоровления, развлечения и улучшения физической формы [3, с. 352]. Спорт высших достижений характеризуется высокой конкуренцией за максимальные результаты на национальных и международных уровнях. Оздоровительная физкультура, в свою очередь, направлена на восстановление человека после травм или болезней. А адаптивная физкультура же обеспечивает возможность участия в спорте людям с ограниченными возможностями.

Стресс — это реакция организма на внешние раздражители. В малых дозах он полезен и активизирует мозг, однако постоянный стресс ослабляет организм и может привести к серьезным заболеваниям [4, с. 160]. Симптомами стресса являются раздражительность, апатия, нарушение сна, тревожность, нервные тики, ухудшение когнитивных функций. Основные причины: проблемы на работе и в личных отношениях, финансовые трудности, перегрузки, негативные мысли и окружение. Последствия: длительный стресс без своевременного вмешательства приводит к проблемам со здоровьем, снижению иммунитета и депрессии.

Стрессом можно управлять с помощью физической культуры и здорового образа жизни, так

как упражнения положительно влияют на нервную систему [5, с. 480].

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что занятие физической культурой является очень эффективным способом борьбы со стрессом. Данный способ способствует сокращению уровня стресса и поддержанию общего психического состояния человека.

Следует также отметить ряд факторов, которые объясняют положительное влияние занятия физической культурой на стресс: выработка эндорфинов, улучшение физического состояния, расслабление мышц, отвлечение от проблем, улучшение самооценки, социальное взаимодействие. Рассмотрим этот вопрос более подробно:

Физическая культура комплексно борется со стрессом: она стимулирует выработку эндорфинов («гормонов радости»), укрепляет организм и снимает мышечное напряжение. Тренировки помогают отвлечься от проблем, повышают самооценку за счет достижения целей, а групповые занятия обеспечивают важную социальную поддержку.

Физическая культура — это мощный инструмент для борьбы со стрессом. Для лучшего результата план тренировок должен быть индивидуальным, учитывать медицинские показания и личные предпочтения. Наиболее эффективны бег, ходьба, йога, плавание и танцы. Выбор конкретной активности зависит от человека, но её польза для психического здоровья огромна.

Список литературы:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. (дата обращения: 14.05.2025).
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с. (дата обращения: 14.05.2025).
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с. (дата обращения: 14.05.2025).
4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с. (дата обращения: 15.05.2025).
5. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с. (дата обращения: 16.05.2025).
6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с. (дата обращения: 16.05.2025).