

направленных на улучшение психического состояния, является ключевым элементом программы и способствует созданию поддерживающей и благоприятной среды для личностного и академического развития студентов. Регулярная оценка эффективности программы и ее адаптация к индивидуальным потребностям студентов являются необходимыми условиями для достижения поставленных целей.

Литература

1. Димкис, Л.С. Система обучения жестовой речи студентов – дефектологов [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.03.) / Димкис Лидия Сергеевна; Минск, 2000 г. – 31 с.
2. Рощенко, О.Е. Методическая система обучения математике студентов с нарушением слуха: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.02) /Рощенко Ольга Евгеньевна; – Новосибирск, 2010. – 29 с.
3. Совершенствование общего и профессионального обучения глухих. / Сб. научн. Трудов. М.: Б.И. 1992 – 125 с.
4. Методические рекомендации преподавателям и персоналу, работающим с глухими и слабослышащими студентами в условиях инклюзивного образования / [А.Г. Станевский и др.]. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2022. – 38 с.

УДК 796.011.1:612.821.6 + 159.944.4

СПОРТ КАК ПУТЬ К ГАРМОНИИ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ

Н.Ф. Хилько, К.Ю. Развадовская

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

e-mail: ninahilko373@gmail.com

e-mail: kseniarazvadovskaya1@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на снижение стресса и переутомления. Анализируются механизмы воздействия спорта на психоэмоциональное состояние, включая выработку эндорфинов и нормализацию уровня кортизола. Представлены рекомендации по выбору видов активности и оптимальному режиму тренировок для достижения антистрессового эффекта.

Ключевые слова: спорт, стресс, переутомление, физическая активность, психологическое благополучие, гормоны счастья, антистрессовый эффект, эмоциональная разгрузка.

SPORT AS A PATH TO HARMONY: THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON COMBATING STRESS AND OVERFATIGUE

N.F. Khilko, K.U. Razvadouskaya

GRSU named after Yanka Kupala, Republic of Belarus

Abstract. The article examines the impact of physical activity on reducing stress and fatigue. It analyzes the mechanisms of how sport affects psycho-emotional state, including the release of endorphins and normalization of cortisol levels. Recommendations are provided for choosing types of activities and an optimal training regimen to achieve an anti-stress effect.

Keywords: sport, stress, overwork, physical activity, psychological well-being, happiness hormones, anti-stress effect, emotional relief.

Сегодня, в нашем стремительно развивающемся мире, стресс и переутомление стали неотъемлемой частью нашей повседневности. Фокус внимания человека рассеивается, так как нас постоянно окружают конфликты дома и на работе, многочисленные обязательства и затяжные кризисы. Помогает ли физическая активность бороться с этим? Стоит отметить, что именно она считается одним из успешных методов снижения стресса и переутомления, так как нейтрализует негативные эмоции и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям. Во время занятий

физической активностью в организме человека вырабатываются так называемые «гормоны счастья», которые помогают отвлечься от отрицательных мыслей, дают ощущение самоконтроля и контроля над происходящим [1]. В данной научной работе рассматривается влияние физической активности в борьбе со стрессом и переутомлением. Наблюдается, что напряженный темп жизни современного человека и процесс популяризации здорового образа жизни делают эту тему важной для обсуждения. Статья посвящена исследованию взаимосвязи между физической активностью и психологическим благополучием человека.

Цель исследования – изучить, какова роль физической активности в борьбе со стрессом и переутомлением в условиях высокого темпа жизни, информационной перегрузки и многозадачности. Выявить, что регулярные тренировки способствуют не только физическому укреплению организма, но и оказывают значительное положительное влияние на эмоциональное состояние человека, помогая ему справляться с кризисными ситуациями.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели и решения исследовательских задач в данной работе нами был применен комплексный аналитический подход, основанный на сборе, систематизации и интерпретации данных. Основным методом выступил теоретический анализ литературы, включающий поиск и отбор релевантных научных работ [2]; сравнительный анализ эффективности различных видов физической активности; систематизацию данных о положительных эффектах и возможных рисках. Данная методологическая база позволила провести всесторонний анализ роли физической активности как инструмента для достижения психофизиологической гармонии и разработать научно обоснованные выводы и рекомендации.

Материалом для исследования послужили данные современных научных публикаций [2] и обзоров, посвященных проблемам стресса, переутомления и их коррекции с помощью физической активности, что обеспечивает достоверность и обоснованность приводимых выводов. В качестве ключевых источников были использованы данные, раскрывающие физиологические и психологические механизмы воздействия физических нагрузок на психоэмоциональное состояние человека.

Результаты и их обсуждение. Стресс – это физиологическая реакция организма на внешние и внутренние раздражители, которые вызывают чувство напряжения, дискомфорта и тревоги. Стресс может быть краткосрочным, связанным с конкретной ситуацией, или хроническим, когда человек находится в состоянии постоянного напряжения и дискомфорта. Хронический стресс является особенно опасным, так как может приводить к серьезному ухудшению общего состояния здоровья. Среди осложнений, которые могут быть вызваны состоянием хронического стресса, можно отметить депрессию, тревожные расстройства, нарушения сна и бессонницу, проблемы с сердечно-сосудистой системой и другие заболевания [2]. При стрессе и переутомлении в организме человека повышается уровень таких гормонов, как кортизол и адреналин, которые помогают мобилизовать ресурсы организма для быстрого реагирования на опасность. Однако когда состояние стресса становится длительным, высокий уровень этих гормонов может плохо повлиять на здоровье, вызывая такие негативные реакции, как усталость, ослабление иммунной системы и другие серьезные проблемы. Все это доказывает, что учиться управлять стрессовым состоянием и искать эффективные методы снижения стресса и состояния переутомления очень важно [1].

Когда речь заходит об активных тренировках, многие из нас придерживаются мнения, что физическая активность не только не уменьшает, но и увеличивает усталость. Стоит подчеркнуть, что это мнение ошибочно: на самом деле она повышает уровень энергии в организме человека. Как это происходит? Благодаря регулярным тренировкам происходит улучшение циркуляции крови и притока кислорода к тканям, что способствует более эффективной работе органов и систем в нашем организме. Как итог, это приводит к улучшению общего тонуса тела и процесса обмена веществ.

Кандидат педагогических наук, доцент Ю.Ю. Кручинкина и многие другие специалисты отмечают, что если регулярно уделять время физическим нагрузкам, то уровень энергии станет выше, и человек сможет справляться с повседневными задачами без прежней привычной усталости, стресса и взвинченности. К примеру, кардио-тренировки (бег, плавание и др.) позволяют развить выносливость и устойчивость, что в дальнейшем дает организму человека возможность работать дольше и без ощущения сильной усталости и переутомления, улучшают настроение, повышают уровень энергии [2].

Необходимо подчеркнуть, что регулярные занятия физической активностью позволяют отвлечься от источников стресса, с которыми мы регулярно сталкиваемся, и полностью сфокусироваться на процессе выполнения упражнений и на своих ощущениях. В процессе занятия высококоординированными и напряженными видами спорта (к примеру, скалолазанием), человеку удается на время отвлечься и забыть о внешних раздражителях, так как все его внимание сконцентрировано на повышении качества своей физической активности: правильно совершать движения, добраться до цели и т.д. Игровые и командные виды спорта увлекают нас благодаря спортивному азарту и стремлению одержать победу [3].

Как отмечает член Российской психотерапевтической лиги, врач-психотерапевт М. Кузов, согласно статистическим данным, каждый четвертый человек подвержен каким-либо психическим заболеваниям. Однако только 58% женщин и 66% мужчин используют физическую нагрузку как средство для снятия напряжения, переутомления и эмоциональной перегрузки. Среди школьников лишь 17% любят тренировки и активно включают их в свою повседневность. Таким образом, мы видим, что далеко не все из нас понимают, что именно физическая активность – это один из самых продуктивных и, что важно, безопасных методов, которые можно использовать для эмоциональной разгрузки [3].

Говоря о влиянии физической активности на борьбу со стрессом и переутомлением, отмечаем, что полноценная анаэробная или аэробная нагрузка позволяет расслабить нервную систему на 90–120 минут, что получило название «послетренировочная эйфория». Мы как бы благодарны самим себе, что не поленились и уделили время занятию в спортзале, и уровень стресса в конечном итоге спадает [3].

Таким образом, мы можем убедиться, что физическая активность действительно является своеобразным лекарством в борьбе со стрессом и переутомлением, а оценить положительное воздействие физических нагрузок на организм и психику человека не составляет особого труда. Однако здесь также важно отметить, что для того, чтобы тренировки стали по-настоящему действенным средством в борьбе с кризисными состояниями, нужно с умом заниматься физической активностью. Среди советов, касающихся занятий физической культурой при стрессе, часто отмечают следующее: регулярность занятий (для достижения антистрессового эффекта важно заниматься спортом регулярно, как минимум 3–4 раза в неделю); выбор по интересам (важно уделять внимание тому виду активности, который приносит удовольствие, чтобы тренировки были в радость и вызвали как можно больше положительных эмоций); внимание к своему внутреннему состоянию (не следует переусердствовать: умеренные нагрузки более эффективны для снижения стресса, чем чрезмерные); занятия на свежем воздухе (упражнения, которые выполняются на природе, оказывают более сильное расслабляющее действие и помогают справиться с психоэмоциональным напряжением); внимание к другим практикам (как правило, советуют сочетать физические нагрузки с практиками осознанности, например, контролировать дыхание во время упражнений, что способствует улучшению не только физического, но и ментального здоровья) [2, 4, 5].

Физическая активность – это важный и, главное, мощный инструмент для борьбы с негативными эмоциями, стрессом и переутомлением, который дает возможность улучшить и физическое здоровье человека, и его психоэмоциональное состояние. Важным в этом процессе является найти именно тот вид физической активности, который подходит и нравится именно вам, а также сделать его частью своей жизни. Какие виды спорта лучше всего подойдут для снятия стресса? Как отмечалось ранее, это, несомненно, аэробные упражнения (бег, плавание, велосипед); йога и пилатес (данные виды активности сочетают физическую нагрузку с дыхательными упражнениями и элементами медитации, что способствует расслаблению и снятию напряжения); боевые искусства (данные виды физической активности развивают физическую силу и выносливость, а также учат самоконтролю и управлению стрессом); танцы (являются продуктивным способом снять стресс, ослабить ощущение переутомления и повысить уровень эндорфинов) [4].

Как уже отмечалось ранее, часто стресс является причиной возникновения проблем со сном, а нехватка отдыха и переутомление усиливают стрессовое состояние. Получается некий замкнутый круг. Однако и эта проблема решается при помощи тренировок: физическая активность помогает регулировать биологические ритмы организма, способствуя улучшению глубины и качества сна. Доказано, что занятия физической культурой повышают уровень аденозина – вещества, которое играет важную роль в усилении состояния естественной сонливости.

Таким образом, люди, которые регулярно уделяют внимание тренировкам и ведут активный образ жизни, не только реже страдают от бессонницы, но и легче засыпают и чаще пробуждаются в хорошем настроении [5].

Говоря о влиянии физической активности в борьбе со стрессом и переутомлением, стоит упомянуть и такое естественное стремление любого человека, как повышение уверенности в себе. Часто состояние стресса связано с ощущением тревожности и неуверенности в себе. Регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению физической формы, что, несомненно, имеет положительное влияние на самооценку человека. Регулярно тренируясь и улучшая свою физическую форму, мы начинаем ощущать контроль над своими способностями и телом, становимся более организованными, собранными и дисциплинированными, что укрепляет чувство уверенности в себе, помогает легче справляться с жизненными трудностями и способствует установлению правильного и здорового ритма жизни [5].

Часто, находясь в состоянии сильно стресса или переутомления, мы можем заметить, как негативно это сказывается на качестве поддерживаемых нами социальных связей и контактов. В любом кризисном состоянии человек становится уязвимым и слабым, а иногда даже отрешенным, закрытым или агрессивным. Отмечается, что в таких случаях именно групповые тренировки и занятия командными видами спорта способствуют налаживанию социальных связей, что также снижает уровень стресса. Ощукая поддержку единомышленников и товарищей и активно взаимодействуя с другими людьми, человек чувствует принадлежность к сообществу, что является особенно важным, часто даже необходимым в сложные периоды жизни [2, 5].

Таким образом, мы можем убедиться, что физическая активность – это очень действенное средство, которое благотворно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние человека. Однако, говоря о положительном воздействии физических нагрузок в борьбе со стрессом и переутомлениями, стоит отметить, что к тренировкам нужно подходить грамотно и со знанием дела, так как при неправильном подходе они могут привести к диаметрально противоположному эффекту – усилению стресса, физическому истощению и даже серьезным травмам. Поэтому нельзя не рассмотреть основные ошибки и риски, с которыми спортсмены могут столкнуться при использовании физических нагрузок как антистрессового средства [4].

Среди наиболее распространенных ошибок и рисков принято выделять чрезмерные нагрузки, так как многие из нас, стремясь избавиться от состояния хронического стресса, прибегают к слишком интенсивным или очень частым тренировкам, не давая, таким образом, организму времени на восстановление. Как итог – физическое истощение, усталость, ослабление иммунитета, повышение уровня кортизола (гормона стресса); повышенный риск травм и ухудшение настроения. Ошибочным также является неправильный выбор активности, т.е. выбор вида спорта, который не доставляет удовольствия или вызывает дополнительный стресс из-за высокой сложности или конкуренции. Негативные последствия такой ошибки – потеря мотивации и эмоциональное выгорание. Игнорируя сигналы собственного тела (боль, усталость и другие, указывающие на необходимость отдыха), мы также совершаем серьезную ошибку, так как это может привести к возникновению хронических травм и ухудшению общего состояния здоровья. Ошибкой также считается использование физической культуры как единственного способа борьбы со стрессом, полная зависимость от физической активности как единственного метода снятия напряжения, так как зачастую это приводит к эмоциональной зависимости (например, когда пропуск тренировки даже по уважительной причине вызывает чувство вины и тревогу) и является неполным подходом к решению проблемы. Среди прочих распространенных ошибок, возникающих при использовании тренировок как антистрессового средства, отмечают также неправильную технику выполнения упражнений, что часто приводит к травмам и, следовательно, стрессу из-за полученной травмы; сравнение себя с другими, что ведет к снижению самооценки и перегрузкам; неправильное питание и гидратация, из-за чего происходит ухудшение физического состояния и повышение уровня стресса; и, наконец, пренебрежение отдыхом, что ведет к перетренированности и снижению эффективности тренировок [4].

Все это является доказательством того, что физическая активность, бесспорно являясь отличным средством в борьбе со стрессом и переутомлением, все же требует грамотного подхода, внимательности, концентрации и заботы о себе. Используя ее в борьбе со внутренними

кризисами, нужно обязательно уделять внимание всему перечисленному, чтобы тренировки приносили только положительные результаты, ощущение радости и удовлетворения.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеперечисленного мы можем сделать вывод, что тренировки – это один из верных шагов, делая который, мы становимся ближе к состоянию гармонии с самим собой. Как мы уже выяснили ранее, практически все упражнения – аэробика и йога, бег и пилатес – имеют позитивное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние и зачастую действуют как один из самых продуктивных способов борьбы с переутомлением и стрессом [5].

Мы убедились, что во время физических нагрузок в организме на биологическом уровне происходят положительные изменения. Главную роль играют эндорфины – гормоны радости, которые вырабатываются в процессе тренировок. Они способствуют улучшению настроения, уменьшают уровень боли и дарят ощущение благополучия. Даже короткая пробежка или комплекс простых упражнений могут привести к выбросу эндорфинов. К тому же, физическая активность увеличивает выработку мозгового химического вещества, называемого бета-эндорфином, который усиливает чувство счастья и уменьшает чувство боли. Занятия физической активностью также способствуют нормализации уровня кортизола – основного гормона стресса. Упражнения приносят облегчение, когда тело реагирует на стресс. Хронически повышенный уровень кортизола может привести к таким негативным последствиям, как тревожность, бессонница и проблемы с сердечно-сосудистой системой, однако регулярные занятия физической активностью помогают регулировать его количество, снижая риск таких негативных последствий. Таким образом, регулярные тренировки – настоящий помощник в борьбе со стрессом и переутомлением [5].

Мы также убедились, что один из способов избавиться от стресса – это исключить негативные хронические эмоциональные состояния. Такие состояния препятствуют правильной работе естественного защитного механизма, сформированного эволюцией. Работать с хроническими эмоциональными состояниями должен профессиональный психолог, но есть методы борьбы со стрессом, которые можно применять самостоятельно. Как мы выяснили, одним из таких является физическая нагрузка [4].

Несомненно, что, используя регулярные тренировки как оружие в борьбе с кризисными состояниями, важно найти источник подобных состояний и стремиться, прежде всего, к избавлению от первопричины, а не к бесконечной борьбе с последствиями. Важно с самого начала прислушиваться к своему состоянию и вовремя разрешать внутренние конфликты – прежде, чем они перерастут в серьезные проблемы. И, как уже отмечалось ранее, нужно грамотно использовать возможности физической культуры, не забывая беречь себя и с умом подходить к выполнению упражнений.

Литература

1. Как спорт помогает бороться со стрессом: снятие напряжения и повышение стрессоустойчивости / Компания SportShop [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportshop62.ru/blog/kak-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom-snyatie-napryazheniya-i-povyshenie-stressoustoychivosti/>. – Дата доступа: 01.10.2025.
2. Кручинкина, Ю. Ю. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / Ю. Ю. Кручинкина, Р. Р. Мустафин // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2024. – № 12-2 (99). – С. 172–176.
3. Соколов, А. Спорт помогает бороться со стрессом: как это работает и какой вид тренировок выбрать / Афиша Daily: афиша по интересным событиям в России и мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://daily.afisha.ru/cities/24329-sport-pomogaet-borotsya-so-stressom-kak-eto-rabotaet-i-kakoy-vid-trenirovok-vybrat/>. – Дата доступа: 01.10.2025.
4. Влияние спорта на стресс / Успокоительное средство Персен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://persen.ru/articles/fizicheskaja_aktivnost_pri_stresse/#anchor2. – Дата доступа: 01.10.2025.
5. Мохор, В. Борьба со стрессом с помощью спорта. Практические советы / Здоровые люди: спецпроект “Медицинского вестника” для пациентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://24health.by/sport-protiv-stressa/>. – Дата доступа: 01.10.2025.