

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя. Він може бути викликаний різними факторами, такими як робота, навчання, особисті стосунки, фінансові проблеми тощо. Всі ці фактори негативно впливають на фізичне та психологічне здоров'я людини. Стрес (від англ. stress – «тиск, напруга») – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [1].

Заняття фізичними вправами запускають в організмі ряд фізіологічних реакцій, таких як підвищення рівня гормонів стресу (кортизолу, адреналіну та норадреналіну), прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску та м'язового тону. Мозок виробляє природні антидепресанти, які називають ендорфінами – вони викликають почуття ейфорії та допомагають знизити рівень стресу [2]. Фізичні навантаження покращують кровообіг, нормалізують дихання, через що мозок отримує більше поживних речовин і кисню [2]. Під час занять спортом також покращується якість та кількість сну.

Фізичні вправи можуть відволікати від стресових думок і переживань завдяки концентруванню на своєму тілі і диханні. Крім того, регулярні вправи допомагають зміцнити почуття впевненості в собі, бо досягнення поставленої мети закріплює відчуття асертивності (впевненості в своїх силах), що у свою чергу зменшує негативні емоції та стрес.

Дослідження впливу фізичних вправ на стрес проводилися різними способами.

Одні дослідження були проспективними, тобто вони вивчали вплив фізичних вправ на майбутні рівні стресу. Інші дослідження були ретроспективними та вивчали вплив рівня стресу на частоту та тривалість минулих фізичних вправ. Більшість досліджень показало, що регулярні фізичні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу, покращити настрій і зменшити симптоми депресії.

У дослідженні, опублікованому в журналі «Journal of Psychosomatic Research» у 2021 році, було показано, що регулярні фізичні вправи можуть допомогти зменшити рівень тривоги і депресії у людей, які перебувають у стресовій ситуації [3]. У дослідженні взяли участь 120 осіб, які нещодавно пережили стресову подію, наприклад, розлучення, втрату роботи або хворобу. Вони були випадковим чином розподілені на дві групи: одна група займалася фізичними вправами протягом 12 тижнів, а інша група не займалася.

Група, яка займалася фізичними вправами, показала значне зниження рівня тривоги і депресії порівняно з групою, яка не займалася. У групі, яка займалася фізичними вправами, рівень тривоги знизився на 20%, а рівень депресії - на 15%.

Фізичні вправи, які виконувала перша група, включали ходьбу, біг, плавання та їзду на велосипеді. Вони займалися фізичними вправами протягом 30 хвилин 5 разів на тиждень.

Це дослідження показало, що регулярні фізичні вправи можуть бути ефективним способом зменшення рівня тривоги і депресії у людей, які перебувають у стресовій ситуації.

Висновок: Стрес виникає як відповідь на різноманітні екстремальні впливи зовнішнього та внутрішнього середовища, які виводять з рівноваги фізичні та

психологічні функції людини, але дослідження показують, що регулярні фізичні вправи можуть допомогти зменшити рівень тривоги і депресії у людей, відволікти від думок та переживань, підвищити почуття впевненості в собі.

Література:

1. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. / Л.М.Ємельяненко, В.М. Петюх, Л.В.Торгова, А.М. Гриненко. – К.: КНЕУ, 2003. – 315 с.

2. Як спорт допомагає знизити рівень стресу. Режим доступу: <https://opentv.media/ua/yak-sport-dopomagaye-zniziti-riven-stresu>

3. Journal of Psychosomatic Research. Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-psychosomatic-research>

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, Н.Ю. Корольової