

*УДК 796*

*Айтбаева Гулзира*

*Студент 1 курса магистратуры по специальности «Биология»*

*Хамраев Атажан*

*Доктор медицинских наук*

*научный руководитель*

*Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

*г. Нукус, Республика Узбекистан*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ**

### *Аннотация*

*В данной статье рассматривается влияние занятий спортом на стрессоустойчивость подростков. Выявление особенностей стрессоустойчивости у подростков является важным условием сохранения психического здоровья.*

*Ключевые слова: источник, сфера, психология, личность, подросток, стрессогенная ситуация.*

*Aytbaeva Gulzira*

*1st year student of the Master's program in the specialty "Biology"*

*Khamraev Atazhan*

*Candidate of Medical Sciences*

*scientific director*

*Karakalpak State University named after Berdakh*

*Nukus, Republic of Uzbekistan*

## **THE INFLUENCE OF SPORTING ON THE STRESS RESISTANCE OF ADOLESCENTS**

### *Annotation*

*This article examines the impact of sports on adolescent stress resistance. Identifying the characteristics of stress resistance in adolescents is an important condition for maintaining mental health.*

*Key words: source, sphere, psychology, personality, teenager, stressful situation.*

В настоящее время образовательная сфера испытывает инновационные изменения, которые являются источником возникновения и развития, различных стрессогенных ситуаций для всех участников образовательного процесса.

В связи с возросшими требованиями в образовании возрастают и требования к психологическому развитию личности подростков.

Сегодня для образовательных учреждений особенно актуальными становятся задачи формирования самостоятельной зрелой личности, способной к рефлексии собственных способностей, с развитыми духовно-нравственными ценностями, психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь [3].

Личностные особенности формируются тогда, когда подросток будет способен справляться сложившейся ситуацией, сохраняя при этом благоприятное духовное и эмоциональное состояние. Другими словами, школьник должен иметь высокую стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость является важнейшим компонентом психического здоровья личности. А также это способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования. Поэтому выявление особенностей стрессоустойчивости у подростков является важным условием сохранения психического здоровья.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались зарубежные ученые Р. Лазарус и Г. Селье. В настоящее время понятие «стресс» принято определять, как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование [2].

В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция, в первую очередь — выброс в кровь адреналина,

подготавливает человека к бегству или борьбе. Однако в современных, цивилизованных условиях жизни организм не может должным образом использовать выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, предназначенную для бегства или нападения. Это увеличивает степень его утомления и износа. Занятия спортом позволяют целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Поэтому с физиологической точки зрения занятие спортом играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать [1].

Кроме того, на физиологическом уровне происходит:

- выработка эндорфинов;
- насыщение органов и тканей кислородом;
- регуляция уровня сахара (глюкозы) в крови.

Подросток на психологическом уровне во время стресса может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, одиночество и безнадежность. В поведении подростка происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и он интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения.

При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения [1].

Занятие физической культурой позволяет не только укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно - сосудистую систему, но и помогает подростку справиться с эмоциональными расстройствами, а также со стрессом.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на профилактику стрессовых расстройств и их устранение. Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях занятия спортом полезны и могут способствовать у подростков:

- организовать и упорядочивать свою активность;
- получить ощущения контроля над ситуацией, дефицит которого испытывает человек во время стресса;
- повышать самооценки и уверенности в себе.

Занятия физической культурой и спортом приносят радость и удовлетворение от достижения результатов. У подростка появляется цель и мотивация, избавляется от безнадежности, пассивности, отказа от деятельности и от негативных мыслей. Во время стресса происходят физиологические изменения, которые требуют время для стабилизации состояния. Именно в этот период занятие физической культурой оказывает положительное воздействие психологическому состоянию подростка, а также позволяет пережить негативные эмоции, не сосредотачиваясь на тревожащих и изнуряющих мыслях.

Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состояние подростков:

- повышают самооценку за счет физической тренировки и улучшения ощущения своего тела;
- способствуют более доброжелательному отношению к нему со стороны окружающих;
- повышают жизненный тонус;
- повышают работоспособность;
- снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность;
- совершенствуют способность управлять собственной жизнью;
- усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение, и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением на учебе и способствует формированию стрессоустойчивости [1].

Таким образом, стресс сопровождается обилием негативных эмоциональных переживаний: гневом, злостью, обидой. Занятие физической культурой тоже является стрессом для организма, который с успехом

вытесняет стресс психологический. При занятиях спортом вырабатывается гормон эндорфин, и человек чувствует себя сильным, успешным уверенным.

**Использованные источники:**

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.
2. Стресс// <https://www.cardiokurort.ru/encyclopedia/84-stress/>
3. Шумилова И.А. Социализация личности старшеклассников в условиях современной школы// Журнал «Трибуна ученого» Выпуск 11/2019 / <http://tribune-scientists.ru>