

**СТРЕСС. ПОНЯТИЕ. ХАРАКТЕРИСТИКА ФАЗ СТРЕССА.
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА
К СТРЕССОРНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ**

Стресс – это естественная реакция организма на различные раздражители, которые воспринимаются как угрозы. Его влияние может быть как положительным, так и негативным, и знание о том, как стресс развивается, помогает нам лучше справляться с его последствиями.

Понятие стресса

Стресс был впервые определен канадским ученым Гансом Селье в 1936 году как неспецифический ответ организма на любое требование, предъявляемое ему. Он выделил три основные фазы стресса:

1. *Фаза тревоги*: Организм мобилизует все силы для борьбы с угрозой, активируя гормоны, такие как адреналин и кортизол.

2. *Фаза сопротивления*: Если стрессор сохраняется, организм адаптируется, стабилизируя гормональные уровни, но оставаясь в состоянии повышенной активности.

3. *Фаза истощения*: Длительное воздействие стресса истощает ресурсы организма, что может привести к серьезным физическим и психологическим проблемам.

Типы стресса

Стресс можно классифицировать по различным признакам:

- *По происхождению*: физиологический и психологический.
- *По продолжительности*: острый и хронический.
- *По воздействию*: эустресс (положительный) и дистресс (негативный).

Как физическая активность помогает справиться со стрессом?

Одним из наиболее эффективных способов справиться с хроническим стрессом является регулярная физическая активность. Физические упражнения:

- *Снижают уровень стресса*: Физическая активность способствует выработке эндорфинов – "гормонов счастья", которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности.
- *Укрепляют иммунную систему*: Регулярные тренировки укрепляют защитные функции организма, повышая его устойчивость к заболеваниям.

- Нормализуют сон: Регулярные упражнения помогают улучшить качество сна, что критически важно для восстановления организма.

- *Улучшение сердечно-сосудистой системы:* Упражнения способствуют нормализации артериального давления и улучшению циркуляции крови, что помогает организму эффективнее реагировать на стресс.

Какие виды физической активности наиболее эффективны?

1. *Аэробные упражнения:* Бег, плавание, велосипед – все эти виды активности улучшают сердечно-сосудистую систему, помогают бороться с тревожностью и депрессией.

2. *Силовые тренировки:* Помогают укрепить мышцы, повышают выносливость и способствуют выработке эндорфинов.

3. *Йога и стретчинг:* Эти практики улучшают гибкость, снижают уровень стресса и улучшают физическое состояние.

4. *Медитация и дыхательные упражнения:* Применяются для успокоения ума, улучшения концентрации и снижения тревожности.

Заключение

Стресс – неизбежная часть жизни, но правильное управление им возможно с помощью физической активности. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния, повышают физическую выносливость и способствуют восстановлению организма после стресса. Важно выбирать подходящие виды физической активности и заниматься ими регулярно. Таким образом, комплексный подход, включающий физические упражнения, правильное питание и релаксацию, может существенно повысить устойчивость организма к стрессу и улучшить качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ayzdorov [Электронный ресурс] Стресс: основные причины, виды и лечение – Режим доступа: <https://goo.su/frhz3Hk> - Дата доступа: 19.12.2024.

2. МЦПЗ [Электронный ресурс] Стресс – Режим доступа: <https://goo.su/wGvpU> - Дата доступа: 19.12.2024.

3. Dnkom [Электронный ресурс] Три стадии стресса – Режим доступа: <https://inlnk.ru/xvJamG> - Дата доступа: 19.12.2024.

4. Ippss [Электронный ресурс] Стадии развития стресса: тревога, сопротивление, истощение – Режим доступа: <https://inlnk.ru/oeavgg> - Дата доступа: 19.12.2024.

5. TheCBD [Электронный ресурс] Стадии и фазы стресса: сколько этапов развития существует в психологии – Режим доступа: <https://inlnk.ru/MjYPDn> - Дата доступа: 19.12.2024.

6. 5 PRISM [Электронный ресурс] Упражнения для снятия стресса: физические, дыхательные и когнитивно-психологические – Режим доступа: <https://goo.su/U860> - Дата доступа: 19.12.2024.

7. Moluch [Электронный ресурс] Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса – Режим доступа: <https://goo.su/IZasP> - Дата доступа: 19.12.2024.

8. Moluch [Электронный ресурс] Физические упражнения против стресса - Режим доступа: <https://goo.su/b8GM4> - Дата доступа: 19.12.2024.

УДК 004.932

Студ. Е.В. Дробушевич
Науч. рук. преп. С.С. Макавчик
(кафедра физического воспитания и спорта, БГТУ)

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Спортивное питание – это важная составляющая здорового образа жизни, особенно для студентов, совмещающих учебу с физической активностью. Правильно составленный рацион помогает улучшить физическую выносливость, ускорить восстановление после тренировок и поддерживать оптимальный уровень энергии. В данном докладе рассмотрены основные принципы составления рациона спортивного питания и предложен пример меню для среднестатистического студента.

Для эффективной работы организма и достижения спортивных целей важно обеспечить поступление достаточного количества белков, жиров и углеводов. Белки, потребляемые из расчета 1,5–2 грамма на килограмм веса, служат строительным материалом для мышц и содержатся в таких продуктах, как курица, рыба, яйца и творог. Жиры, необходимые в количестве 0,8–1,5 грамма на килограмм веса, поддерживают гормональный баланс и энергетический обмен, их лучшими источниками являются орехи, авокадо и растительные масла. Углеводы, которые следует употреблять в объеме 4–6 граммов на килограмм веса, обеспечивают организм энергией, поэтому предпочтение стоит отдавать сложным углеводам, таким как гречка, овсянка и овощи.

Оптимальным считается питание 4–5 раз в день с промежутками в 3–4 часа. Такой режим позволяет поддерживать стабильный уровень сахара в крови, избегать чувства голода и переедания, а также способствует лучшему усвоению питательных веществ.

Достаточное потребление воды критически важно для метаболизма и восстановления после физических нагрузок. Рекомендуемая