

³ Программа "Развитие хоккея с мячом в Российской Федерации на 2018-2022 годы". URL: <http://www.rusbandy.ru/files/2484.pdf>

⁴ Официальный сайт Федерации хоккея с мячом России. URL: <http://www.rusbandy.ru>

⁵ Программа "Развитие хоккея с мячом в Самарской области до 2022 года". URL: <http://63bandy.ru/wp-content/uploads/2019/07/Programma-ROORFHMSO.pdf>

CURRENT STATE, PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF A BANDY IN THE SAMARA REGION

© 2020 Maslova Olesya Sergeevna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: maslovaole@mail.ru

Keywords: bandy, Russian hockey, Russian Bandy Federation, Regional Bandy Federation of the Samara region.

This article discusses the state of hockey with the ball at the present stage of development of society in the Russian Federation. The history of the emergence and further formation of the bandy in the Samara region is analyzed. In the course of the work, problems of various nature were identified, as well as programs whose target areas are the elimination of existing problems were considered.

УДК 796.011

Код РИНЦ 77.00.00

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ

© 2020 Николаев Петр Петрович

доцент

© 2020 Тимофеева Анастасия Владимировна

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: ya.timofeeva1999@yandex.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, физические упражнения, физическая активность, спорт, стресс, стадии стресса, дистресс, здоровье, антистрессорное действие.

В статье на основе теоретического анализа психологической литературы ставится задача изучить суть стресса и обосновать роль физической культуры в его профилактике. Анализ и обобщение данных литературных источников свидетельствуют о том, что в современном мире никто не защищен от стрессов, которые являются причинами многих заболеваний, именно поэтому возникает

необходимость в формировании правильного образа жизни и регулярном занятии спортом для улучшения здоровья и развития стрессоустойчивости.

Термин "стресс" широко известен в нашей жизни. В переводе с английского языка "stress" - это давление, напряжение. В соответствии с данными современных исследований, 60-90% всех визитов к врачам прямо или косвенно связано со стрессовыми состояниями.

Доктор Ганс Селье сделал предположение, что стресс - это адаптационная неспецифическая реакция организма на сильные раздражители, расцениваемые организмом как опасные для своего существования, и описал стресс как неспецифический ответ организма на любое изменение, требующее преобразования и привыкания. В период стресса наблюдаются адаптационные изменения на физиологическом, поведенческом и психическом уровнях. Иначе говоря, стресс является многокомпонентный ответом организма на внешние или внутренние раздражители.

Согласно теории Ганса Селье, развитие стресса протекает в три стадии: 1) стадия тревоги характеризуется нарушением катаболизма. В организме повышается активность симпатического отдела нервной системы; 2) стадия адаптации наступает, если воздействие стресса продолжается, в ответ организм усиливает способность сопротивляться неблагоприятным факторам; 3) стадия истощения, когда возникают заболевания, связанные со стрессом.

Существует даже мнение, что все заболевания в той или иной степени - это последствия стресса. Именно поэтому на сегодняшний день борьба со стрессом является одной из важнейших проблем медицины¹.

Итак, стресс - естественный компонент здоровой жизни, но если он выходит из-под контроля (за рамки нормы), то переходит в состояние дистресса и доводит организм в итоге до саморазрушения.

В процессе эволюции у человека сформировались определенные поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция, для начала - выброс в кровь адреналина, затем мобилизация физиологических систем и энергетических ресурсов, обеспечивающих повышенную физическую активность, которая была необходима в случае опасности на заре становления человечества. Однако в современных условиях жизни наш организм не использует в полной мере энергию, которая выделилась в результате физиологических изменений, что увеличивает степень его утомления, износа и поражений внутренних органов.

Физические упражнения позволяют целенаправленно и конструктивно использовать выделившуюся энергию, тем самым защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет ключевую роль в преодолении стресса, направляя энергию в нужное русло и безопасно ее используя.

Любой вид физической активности оказывает антистрессорное действие, но, чтобы повысить способность организма усваивать кислород, активизировать дыхание и улучшить работу сердечно-сосудистой системы, важно постепенное повышать нагрузки в определенных пределах².

Виды двигательной активности, помогающие в борьбе со стрессом:

1. Высокоинтенсивные кардиотренировки (бег, танцы и скайлинг и т.п.) увеличивают частоту сердечных сокращений, вызывающих дополнительный выброс эндорфинов. В связи с этим в конце тренировки чувствуется не только усталость, но и радость.

2. Тай чи - как и йога, базируется на контроле дыхания и движений. Это одна из разновидностей китайских боевых искусств, которая призвана успокаивать. Движения из тай чи можно использовать в любом месте, что делает его универсальным средством борьбы со стрессовыми ситуациями.

3. Пилатес - целью пилатеса является развитие гибкости, силы и выносливости. Он относится к числу анаэробных упражнений, рекомендованных врачами для развития стрессоустойчивости.

4. Боевые искусства помогают избавиться от гнева и других беспокоящих эмоций. Кроме этого, они учат самозащите и самодисциплине. Даже не применяя их в жизни, у занимающихся появляется чувство уверенности и спокойствия.

5. Ритмическая гимнастика, как утверждал Платон, помогает людям обрести чувство порядка. С ее помощью открывается возможность не только получить достаточно интенсивную физическую нагрузку, но и воспользоваться этим временем для эмоционального самовыражения.

6. Ежедневная гимнастика. Для лиц, которые испытывают стресс или легко поддаются стрессовым воздействиям, важным моментом в профилактике и лечении является выполнение ежедневной зарядки. Выполняя общекрепляющие упражнения, целью является не увеличение мышечной массы, а оздоровление организма и устранение стресса.

Любая физическая нагрузка в пределах разумного обладает антистрессорным действием, снижает тревогу и подавленность.

Преимуществами физических упражнений, кроме улучшения физической формы и общего здоровья, являются³:

1. Выброс эндорфинов при любой физической нагрузке в организме, которые работают как естественное болеутоляющее, а также снижают стресс и улучшают сон. Действительно, "гормоны счастья" положительно влияют на настроение. Они снимают депрессивное состояние во время физической активности, которые особенно полезны, если выполняются на свежем воздухе. А если заниматься спортом при солнечной погоде, то в организме человека будет вырабатываться серотонин, повышающий эмоциональный фон.

2. Регулярное выполнение аэробных упражнений оказывает успокаивающий эффект, снижает общий уровень напряженности, стабилизирует настроение и даже повышает самооценку.

3. Физическая активность способствует изменениям в химии мозга. При возникновении стрессовой ситуации высвобождаются гормоны - среди них есть кортизол. Он активизирует деятельность физиологических систем и влияет на работу всего организма: на уровень сахара в крови, иммунитет, метаболизм, частоту пульса и давление. Кортизол заставляет все системы работать быстрее. Физические упражнения учат наше тело правильно реагировать на этот гормон: во время занятий спортом кортизол выделяется в небольших количествах, что позволяет приспособливаться и лучше переносить стрессовые ситуации, а при небольшом волнении вырабатывать меньше кортизола.

Помимо этого, физические упражнения помогают⁴:

- снять напряжение, депрессивные состояния и уменьшить тревожность;

- снизить нагрузку на межпозвоночные диски, тем самым предупреждая развитие остеохондроза и связанных с ним болей;
- укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему;
- справиться со многими эмоциональными расстройствами;
- повысить работоспособность за счет укрепления иммунитета, а значит, снизить восприимчивость к инфекциям и болезням;
- понизить кровяное давление до нормального уровня, как и некоторые лекарства;
- повысить уровень нужного холестерина в крови;
- улучшить циркуляцию крови;
- повысить жизненный тонус.

Любой вид спорта и упражнений способствует улучшению вашей физическую форму и уменьшению уровня стресса. Но важно выбрать ту активность, которая вам нравится, а не ту, к которой вы будете принуждать себя. Нужно заниматься теми видами физических упражнений, которые радует нас - это поможет быстрее и легче привыкнуть к регулярным тренировкам и сделать их частью вашей жизни. Формирование потребности в здоровом образе жизни осуществляется с учетом эмоционального состояния занимающихся⁵. При этом, важно создать устойчивую мотивацию к занятиям физическими упражнениями⁶.

Таким образом, ключом к управлению стрессом являются физические упражнения, выполняемые регулярно. Плавание, бег, йога, спортивные игры - все это оказывает благоприятное воздействие на организм вследствие профилактики и устранения стрессовых расстройств⁷. Когда на человеческое тело находится под влиянием нагрузок, голова отдохнет от различных мыслей. Получается, что физическая культура относится к так называемым безлекарственным и народным средствам лечения стресса.

Занятия лечебной физкультурой, кроме физического воспитания, вносят вклад в морально-психологическое совершенствование человека, его реабилитацию, а именно: развивают активность, целеустремленность, координацию, выносливость, настойчивость, укрепляют волевую сферу и способствуют соблюдению гигиенических правил.

Вывод. Из всего вышеизложенного следует, что существует положительная взаимосвязь между физической культурой и стрессом. Стресс сопровождается множеством негативных эмоциональных переживаний: гневом, раздражением, злостью, обидой. Занятия спортом также являются стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия от активности направляется не на разрушительные действия, как это бывает при злости или сильном раздражении, а на самосовершенствование, улучшение своего тела и сопровождается положительными эмоциями. Таким образом, занятия спортом являются лучшим помощником человека в борьбе со стрессом.

¹Щекина, Е. Г., Дроговоз С. М. Как бороться со стрессом? / Е.Г. Щекина, С.М. Долговоз. - 2005. - 123 с.

²Рутман Э.М. Как преодолеть стресс / Э.М. Рутман. - М.: ТОО "ТП", 1998. - С. 49-53.

³Пульс: [сайт]. URL: http://pulse.rbc.ru/do_sport_not_stress (дата обращения: 10.12.2019)

⁴Апалькова А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Польинский, Н.А. Герасимова // Юный ученьй. - 2018. - №2. С. 140-144.

⁵Николаева, И.В. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ / И.В. Николаева, Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной

научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет, 2013. - С. 62-65.

⁶ Скоробоцук, Ю.А. Факторы, влияющие на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни / Ю.А. Скоробоцук, И.В. Николаева / Известия института систем управления СГЭУ. - 2017. - № 2 (16). - С. 74-78.

⁷ Шиховцов, Ю.В. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всероссийской научно-технической конференции. - 2012. - С. 154-155.

THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE ORGANISM STABILITY INCREASING TO EMOTIONAL STRESS

© 2020 Nikolaev Petr Petrovich

Associate professor

© 2020 Timofeeva Anastasiya Vladimirovna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: ya.timofeeva1999@yandex.ru

Keywords: physical education, physical exercises, physical activity, sports, stress, stress stages, distress, health, anti-stress effect.

The task of the article is to study the essence of stress on the basis of a theoretical analysis of psychological literature and substantiate the role of physical culture in its prevention. Analysis and synthesis of these literary sources indicate that in the modern world no one is protected from stresses that are the cause of many diseases, which is why there is a need for the formation of the right lifestyle and regular exercise in order to improve health and develop stress resistance.

УДК 796.06

Код РИНЦ 77.00.00

ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

© 2020 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2020 Кичук Дарья Владимировна

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: dariakichuk@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, функции физической культуры, спорт, здоровье, качества личности, социализация, личность, общество, физические нагрузки.