

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**Олександр ГУСАРЕВИЧ, Аліна МИХАЛЬСЬКА**

*Житомирський економіко-гуманітарний інститут вищого навчального закладу
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини “Україна”», Житомир, Україна*

Вступ. Стрес негативно впливає на організм людини, підвищує ризик отримання травм і уповільнює швидкість відновлення тканин. Ефективним засобом для подолання стресу, поліпшення здоров'я та забезпечення повного фізичного і психічного благополуччя є заняття фітнесом.

Мета – визначити роль засобів фітнесу у профілактиці стресів у сучасних умовах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури.

Результати. Людський організм можна поділити на фізичний та психічний складники. Якщо людина використовує в надмірній кількості тільки один зі складників організму, то досить швидко в цій сфері накопичується втома, яка згодом може перерости в стрес. Стрес може бути двох видів: емоційний (надмірна розумова робота) та фізичний (надмірна фізична робота). В обох випадках це дуже шкідливо і негативно впливає на стан здоров'я людини. На сьогодні переважає стрес, який пов'язаний із логічним розумом та емоціями [1].

Обговорення і висновки. Для зменшення навантаження на психічний складник, необхідно активніше навантажувати тіло фізичними вправами. Позбавлятися від стресу краще за все тривалими неінтенсивними заняттями на кардіотренажерах. До того ж заняття фітнесом сприяє виробленню ендорфінів – природних «гормонів щастя».

Ефективне подолання стресу підвищує якість життя людини. Незважаючи на те, що існують різні методики контролю стресу, фізична активність є однією з найкращих. Участь у регулярній фізичній діяльності може допомогти людині запобігти та подолати стрес [3]. Регулярні заняття фізичними вправами супроводжуються змінами у клітинах мозкового та коркового шару наднирників, забезпечують збільшення їх функціональних можливостей та стійкості. Ці зміни також розширюють можливості для швидкого включення та підтримання високої активності ендокринних систем під час довготривалої дії різних стресорів, що є важливою умовою стресостійкості організму [2].

Таким чином, фізична активність – необхідний та дієвий захист проти виникнення стресу. Використовуючи фітнес як засіб боротьби зі стресом, необхідно переглянути свій розпорядок дня; важливо приділяти спорту хоча б 30 хвилин на день, і ви помітите, що рівень стресу у вашому житті значно знизився.

Ключові слова: стрес, фітнес, організм, людина, втома.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт Петербург : Питер, 2009. – 336 с.
2. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Константин Дмитриевич Волков; Российский ГУФКСИТ. – Москва, 2009. – 24 с.
3. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки / Н. В. Горобей, А. І. Чмихал, О. Л. Терьохіна, С. І. Атаманюк // Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2009. – С. 8–9.