

УДК 796

**Черных Зоя Николаевна  
Борисенко Тамара Михайловна  
Глухарева Дарья Александровна**  
г. Шадринск

### **Преодоление стресса с помощью физических упражнений**

В данной статье раскрывается понятие «стресс», его влияние на организм человека. Описаны способы снятия стресса с помощью физических упражнений.

**Ключевые слова:** стресс, влияние стрессов, физические упражнения.

**Chernykh Zoia Nikolaevna  
Borisenko Tamara Mikhailovna  
Glukhareva Darya Alexandrovna**  
Shadrinsk

### **Overcoming stress through physical exercise**

This article reveals the concept “stress”, its effect on the human body. The methods of stress relief with the help of physical exercises are described.

**Keywords:** stress, the impact of stress, physical exercise.

С развитием общества объем получаемой информации увеличился, произошли изменения в окружающем мире, и естественно все это не могло не отразиться на здоровье человека. Ритм жизни, шум, большое количество людей сказывается на состоянии нервной системы. Естественно, что влияние на людей, проживающих в маленьких городах не такое сильное, как на тех, кто проживает в крупных городах, но и они стали более подвержены возникновению стрессов.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Стресс следует понимать, как защитные реакции организма в ответ на неблагоприятные воздействия окружающей среды. Стресс активизирует скрытый потенциал организма. С одной стороны, стресс помогает нам выйти из трудной сложившейся ситуации, подталкивает нас к действию, но с другой частые стрессы могут провоцировать различные заболевания организма [3, с.100]. Давайте разберёмся, как частые стрессы влияют на наш организм.

О неспецифических болезненных проявлениях защитных реакций организма, ставших основой учения о стрессе, неоднократно описывал И.П. Павлов и его ученики [6, с.94].

Опасность частых стрессов проявляется во влиянии на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Г.Ф. Ланг писал о том, что перенапряжение и застой отрицательных эмоций ведут к повышенному тону мышц, что в свою очередь может привести к нарушению кровообращения сердца. Наш организм находится в постоянном ожидании чего-то опасного и неприятного. В головном мозге гипоталамус запускает реакцию, сигнализируя надпочечникам о высвобождении адреналина и кортизола. Эти гормоны стресса ускоряют частоту сердечных сокращений, чтобы направить больше крови к мышцам, сердцу, жизненно важным органам и другим частям тела, которые больше всего в ней нуждаются во время опасности. Для большей подачи кислорода и энергии к мышцам и органам кровеносные сосуды сужаются, из-за этого сердце начинает работать быстрее, что может повысить риск появления инсульта [1, С.431-432].

Сказывается стресс и на пищеварительной системе. Чтобы дать телу заряд энергии печень увеличивает выработку глюкозы. Из-за частых стрессов организм вырабатывает углеводы скачкообразно, что может привести к проблемам контроля уровня сахара в крови -

сахарному диабету.

Ещё одной опасностью частых стрессов является влияние на иммунную систему. Дефицит ферментов и развитие белково-энергетической недостаточности формирует синдром иммунодефицита. Редкие стрессы помогают держать иммунитет в тонусе, но частые истощают её, организм уже не может сражаться с чужеродными бактериями и вирусами из окружающей среды, что приводит к появлению частых простудных заболеваний [1, С.431-432].

В 2001 году Р.С. Уэнсбергом и Д. Гоулдом было проведено исследование, которое помогло определить влияние физических нагрузок на психическое состояние группы людей [5, с.100]. Исследования показали, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, отмечалась повышенная умственная активность, самоконтроль, снижение враждебности и тревожности.

Но не все физические упражнения приносят пользу здоровью и физическому состоянию человека. В одном из экспериментов участники были разделены на группы по уровню интенсивности физических нагрузок. Было выявлено, что у участников со средним уровнем физических нагрузок отмечались положительные психологические показатели, снизился уровень тревожности и враждебности.

Раньше люди вели более активный образ жизни, но ритм изменился и в настоящее время люди большую часть дня проводят в сидячем положении. Это приводит к снижению выносливости, атрофии мышечных волокон. Неповоротливость и неприятные ощущения в теле влияют на психологическое состояние человека, вызывают чувство дискомфорта, приводят к стрессу. Чем может помочь спорт? Занятия спортом помогают активизировать работу организма, регулировать уровень сахара в крови, насыщать организм и ткани кислородом. Спорт помогает человеку почувствовать себя лучше и на психологическом уровне. Физические нагрузки помогают расслабиться, привести мысли в порядок, повышают самооценку, уверенность в себя и отвлекают от негативных мыслей.

Существует большое количество различных техник и упражнений, которые помогают снять стресс. Все меры по снятию стресса можно разделить на 2 вида: психологические и физические. Как бы очевидно это не звучало, но для борьбы со стрессом следует расслабиться. Для расслабления необходимо создать вокруг себя положительную атмосферу. Из опыта мы можем предложить посмеяться над понравившейся комедией, зажечь ароматические свечи с любимым ароматом, спеть на весь дом песню, потанцевать перед зеркалом, утром посмотреть на себя в зеркало и улыбнуться. Чтобы легче реагировать в стрессовых ситуациях необходимо любить себя, заботиться о себе.

Но вернёмся к физическим упражнениям, для снятия частого стресса учёные советуют заниматься медленными пробежками, йогой. При периодических стрессах – тренировками средней нагрузки вроде плавания. При апатии во время стресса – кардио нагрузками высокой интенсивности в виде бокса, гребли.

Физическая активность оказывает антистрессовое влияние на организм человека. Ходьба и лёгкий оздоровительный бег оказывают регулирующее действие на весь организм. При этом укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Ходьба и бег успокаивают нервную систему и способствуют выработке положительных эмоций. Улучшается качество сна, помогает быстрее восстанавливать силы.

Ещё одним из факторов в борьбе и профилактике стресса является ежедневное выполнение утренней гимнастики. Она помогает организму быстрее отойти от сна. Все органы и ткани активно начинают насыщаться кислородом. Ощущается прилив энергии, появляется чувство готовности к трудностям и сюрпризам нового дня.

Выполнение утренней гимнастики не требует много времени, хватит и 10 минут. Для выполнения комплекса несложных упражнений не требуется ни просторного помещения, ни дорогого оборудования. Одним из - наиболее важным условий является выполнение заданий, которые нравятся вам и не приносят дискомфорта во время выполнения.

Также не стоит забывать об активном отдыхе на свежем воздухе. Прогулка в быстром темпе, езда на велосипеде, катание на лыжах или коньках хорошо подходят для выброса негативных эмоций и получения удовольствия от подвижного отдыха.

Наиболее эффективным способом снятия стресса на наш взгляд является йога. Цель йоги – придать гармонию человеку с его собственным телом, позволить снять психологические и физиологические зажимы с личности и организма. Она приводит в гармонию работу всех органов и систем, улучшает настроение и повышает трудоспособность.

Плюс йоги в том, что во время практик необходимо постоянно дышать, выбрасывая с выдохом все отрицательные эмоции и тягости прошедшего дня.

Для снятия стресса будут эффективны наклоны вперёд, лёгкие скрутки и асаны на расслабление.

Гарудасана (поза орла) – её антистрессовый эффект заключается в улучшении координации и устойчивости, укреплении мышц, улучшении кровотока крови. Гарудасана требует глубокой концентрации, поэтому назойливым мыслям будет трудно отвлечь вас от выполнения данной асаны, вам не останется ничего кроме того, как сосредоточиться на настоящем моменте.

Для выполнения асаны необходимо встать прямо, вытянуть руки по бокам, поставить стопы вместе. Попытаться расслабиться. Затем согнуть ноги в коленях. После чего осторожно переплести ноги при этом левое бедро должно лежать на правом.левой стопой захватить себя за правую голень. Далее согнуть руки в локтях, затем правой рукой оплести левую и прижать ладонку друг к другу. Подышать несколько секунд и вернуться в исходное положение, затем повторить только сгибая другую ногу.

Одной из асан, приносящих расслабления, является – баласана (поза ребёнка). Для её выполнения необходимо сесть на пятки и наклониться вперёд, опустив корпус на бедра. Руки увести назад, для того, чтобы добиться полного расслабления мышц спины.

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки мордой вниз). Успокаивающий эффект объясняется глубоким наклоном. Для выполнения необходимо лечь на живот, ладони должны находиться на уровне груди, локти рядом с туловищем. Далее нужно сделать вдох и поднять корпус от пола, руки нужно полностью упереть в коврик, отпустить голову между руками. Ноги также должны быть выпрямленными, а стопы плотно прижаты к коврику. Спокойно подышать в этой позе около минуты и возвращаться в исходное положение через планку [2].

Хороши дополнением после выполнения асан будет короткая медитация, которая поможет расслабиться. Также можно прослушать аффирмации для создания положительной установки на день.

Благотворное влияние на организм человека в борьбе со стрессовыми ситуациями оказывает дыхательная гимнастика. Правильно выполняемая дыхательная гимнастика даёт возможность быстро отдохнуть, успокоиться и управлять своим состоянием.

Таким образом, рассмотрев исследования авторов, изучавших стресс и его влияние, описав теорию, можно сделать вывод, что физические упражнения положительно сказываются на эмоциональном состоянии человека и могут считаться эффективными для снятия стресса. Но стоит понимать, что выбранные упражнения не должны быть слишком тяжёлыми, иначе это может принести не пользу, а вред эмоциональному состоянию.

Необходимо помнить, что стресс — это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, необходимо лишь научиться жить с ним, помогая своему организму восстановить потерянные ресурсы. В этом может помочь спортивная деятельность: бег, йога, бокс, утренняя гимнастика. Стоит выбирать именно те виды тренировок, во время которых вы будете чувствовать себя наиболее комфортно, прислушивайтесь к своим ощущениям и оказывайте помощь организму в своём собственном темпе.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Васильева, Л.О. Физические упражнения против стресса / Л.О. Васильева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 20 (362). — С. 432-434.
2. Йога от нервов: асаны йоги от стресса. — Москва, 2011-2023. — URL: <https://www.oum.ru/yoga/osnovy-yogi/yoga-uspokaivayushchaya-nervy/> (дата обращения: 05.05.2023). — Текст : электронный.
3. Мельникова, М.Л. Психология стресса: теория и практика : учеб.-метод. пособие / М.Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л.А. Максимова. — Екатеринбург, 2018. — 110 с. — Текст : непосредственный.
4. Чекунова, Л.В. Морфологический анализ моделирования процессов коррекции здоровья человека / Л.В. Чекунова. — Текст : непосредственный // Концепт. — 2015. — № 1. — С. 1-6.
5. Черкасова, В.С. Влияние физической нагрузки на психологическое состояние студента / В.С. Черкасова. — Текст : электронный // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения : материалы Регион. науч.-практ. семинара. — Комсомольск-на-Амуре, 2019. — 2019. — С. 80-80. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38467075&pff=1> (дата обращения: 09.06.2023). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
6. Яковлев, Е.В. Психология стресса: учеб. пособие / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневнышев. — Санкт-Петербург : Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. — 94 с. — Текст : непосредственный.

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

З.Н. Черных, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания и спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: z\_cherniyh65@mail.ru.

Т.М. Борисенко, ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спортивных дисциплин, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: tamaraborisenko68@mail.ru.

Д.А. Глухарева, студентка 3 курса института психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: darya.glukhareva@bk.ru.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Z.N. Chernykh, Ph. D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports Disciplines, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: z\_cherniyh65@mail.ru.

T.M. Borisenko, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports Disciplines, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: tamaraborisenko68@mail.ru.

D.A. Glukhareva, 3<sup>rd</sup> Year Undergraduate Student, Institute of Psychology and Pedagogy, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: darya.glukhareva@bk.ru.