

*Шаповалова Юлия Вячеславовна*

студентка

*Проскурина Елена Федоровна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и

государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА**

*Аннотация:* жизнь современного человека полна стрессов, который с годами всё больше набирает обороты. Стресс лежит в самой основе жизни, ведь уже при рождении человек испытывает сильнейший шок, который сопровождает его на протяжении всей жизни. Авторы напоминают о самом простом и одном из наиболее действенных способов избавиться от неприятных проявлений стресса – это знакомая нам со школьных времен физкультура.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье человеческого организма.

Хотелось бы начать свою статью с самого понятия стресса.

Стресс – физиологическая реакция организма на внешние неожиданные напряжённые раздражители, вызывающие отрицательное воздействие на психику человека. Нашу жизнь вообще невозможно себе представить без стресса. Действительно, практически вся она состоит из череды стрессовых ситуаций, более или менее значимых. Стресс – неизбежный спутник нашей жизни. Важным в понимании стресса является тот факт, что его причины не только многочисленны и разнообразны, и по-разному воспринимаются каждым из нас. Следовательно, реакция на один и тот же стрессовый фактор в одной и той же ситуации у разных людей может быть разной.

Стресс и функциональные расстройства.

Стресс существенно ухудшает качество жизни. Возможны сердцебиение, ощущение «комка» в горле, нехватка воздуха, дрожь в теле, потливость, приливы

жара, тошнота или желудочно-кишечный дискомфорт, беспокойство, раздражительность, нарушение сна, утомляемость, снижение концентрации внимания и т. др., что приводит к проблемам в личной жизни человека, общении, к депрессивному эффекту, раздражению, заниженной самооценке и плохому настроению.

Давайте рассмотрим очень коротко, как стресс влияет на здоровье.

Стресс при длительном или интенсивном воздействии способен привести к различным психосоматическим заболеваниям. Может истощить нервные силы и энергетику человека, снизить иммунитет, привести к депрессии и усталости.

Стресс на работе снижает работоспособность, успеваемость, он может негативно сказаться на взаимоотношениях с сотрудниками, начальством или подчиненными.

Кроме того, человек может перенести неприятности с работы в дом и отыграться на своих близких.

Стресс влияет на отношения, делая их более нервными, увеличивая ссоры или непонимание. Стресс приводит к напряжению, а нужно научиться напротив, расслабляться и быть хозяином своих переживаний.

Существует множество способов справиться со стрессом – это и психотерапия, и занятие йогой, всевозможные медитации, а также медикаментозные средства. Многие из них недешевы и часто не приносят результат.

Как Вы уже поняли, я хочу рассказать в своей статье про физическую культуру, как о способе снятия стресса.

Дело в том, что физические нагрузки заставляют организм вырабатывать вещества, которые снижают уровень в крови одного из гормонов стресса, кортизола. В отличие от адреналина, действие которого кратковременно, повышенный уровень кортизола может сохраняться достаточно долго, заставляя организм оставаться в напряжении (это свойственно хроническим стрессам). Кортизол требует от нас двигательной активности, а после физических упражнений его уровень постепенно нормализуется и наступает мышечное расслабление. Так, одно из исследований показало, что через полтора часа прогулки на велосипеде

напряжение в мышцах уменьшается на 50%! Одновременно с физическим происходит и психологическое расслабление.

Кроме того, физкультура против стресса позволяет многим людям повысить самооценку – разве не приятно видеть в зеркале свою подтянутую фигуру и к восхищению соседей пешком взлетать на пятый этаж? Физическая активность заставляет организм вырабатывать вещества, которые называют «природными опиоидами». Они снижают болевую чувствительность и способствует хорошему настроению. Многие замечают, что после тренировки или в время нее испытывают настоящую эйфорию. Положительные эмоции помогают спокойнее относиться к неприятностям и не так остро реагировать на стрессовые ситуации. Таким образом физкультура против стресса не только помогает избавиться от неприятных последствий стресса, но и дает своеобразную прививку от нервных срывов – физически активные люди гораздо легче справляются со сложными ситуациями, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни.

И так, конечно, когда у вас депрессия, то физические упражнения – это то, что вам меньше всего захочется делать. Но физическая нагрузка – это мощнейший инструмент для борьбы с депрессией! Научные исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут быть столь же эффективными для повышения уровня энергии и снижения чувства усталости, как прием антидепрессантов.

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://saitzl.wmsite.ru/sport-i-zdorove/fizkultura-v-zhizni-cheloveka>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://maluta-blog.ru/pro-zdorove/kak-borotsya-so-stressom>
3. Воробьева О.В. Стресс и антистрессовая терапия / О.В. Воробьева, И.В. Рябоконт // Лечащий врач. – 2011.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology.su/2010/09/05/lechebnaya-fizkultura-glazami-psixologa/>

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://amazingwoman.ru/psihologiya/stress/pochemu-voznikaet-stress/>