

Головнина А.П., Батыркаева Л.Д.

Студентка Елабужского института Казанского Федерального
университета

Факультет: иностранных языков

Кафедра: английской филологии

Курс: первый

Спорт как лекарство от стресса

Научный руководитель - старший преподаватель кафедры
теоретических основ физической культуры ЕИ КФУ Д.А.Шатунов

В наш век высоких технологий и скоростей, мы все подвергаемся воздействию тяжелых нагрузок, как физических, так и умственных. Современные люди находятся в постоянной эмоциональной и нервной напряженности. Очень часто, ложась спать, мы жалеем, что еще никто не придумал кнопку «Выкл» и порой до утра все прокручиваем события, варианты, решения, возможные исходы, тем самым усиливая нагрузку на мыслительный центр. Наконец наступает момент, когда приходит усталость. Добавить к ней какие-нибудь внешние факторы, например, осень - на улице слякоть, зима - холод, темнеет рано, светает поздно, выходить из дома лишний раз желания нет. А если еще ко всему прочему проблемы на учебе или на работе, расстройства в личной жизни, то совсем худо. Так до депрессии докатиться совсем не сложно.

Единственный действенный способ помочь мозгу «расслабиться», переключить его внимание на что-то другое. Лучший способ для этого – физические нагрузки, т.е. интенсивные телодвижения. Одним словом, стоит заняться спортом. При этом, совершенно не важен вид спорта, если, конечно, вы не мечтаете стать великим спортсменом, ну, например, Марией Шараповой или Алексеем Ниловым.

Беговая дорожка, велотренажер, плавание или упражнения с отягощениями... Все сгодится. Важна существенная нагрузка и сосредоточенность, которые помогут переключить внимание с текущих проблем на выполнение упражнения. Достаточно трудно думать о чем-то, когда пытаешься поднять штангу с солидным весом, к примеру.

Тело и разум – это единая система. Оказывая влияние на тело, мы тем самым заставляем мозг «смещать» все внимание в сторону. Т.е., наши

мысли начинают следить за движениями и ощущениями тела. А проблемы, кажущиеся неразрешимыми, уходят как - бы на второй план. А это и есть расслабление и отдых ума от ситуаций, вызывающих депрессию.

Есть еще один момент, во время физических нагрузок происходят микроскопические травмы мышечных волокон. И для того, чтобы обезболить эти травмы в организм выделяются вещества, которые оказывают обезболивающий эффект. Одновременно эти вещества дают ощущение легкой эйфории. По этой причине после тренировки у человека в течение 1,5-2 часа наблюдается приподнятое настроение и чувство удовлетворения.

После физических нагрузок улучшается сон. Вообще, сон – это важнейший восстановительный и расслабляющий процесс. Нет ничего хуже бессонницы, когда мозг продолжает напряженно работать, не давая ни на минуту забыться, усиливая при этом нервную напряженность. Спортивные нагрузки стимулируют более глубокий сон, а значит, снижают ночную активность мозга и улучшают его отдых, что также снижает депрессивное состояние и стресс.

Одним словом, спорт – хороший антидепрессант.

Для такого лекарства не нужны большие затраты. Если по тем или иным причинам нет возможности посещать фитнес - клубы и тренажерные залы, то физзарядкой вполне можно заняться дома. Включить погромче музыку и вперед. К тому же в Интернете можно найти десятки роликов различных фитнес программ.

Однако все ли думают так же? В ходе проведения социального опроса среди студентов в возрасте 17 – 19 лет были выявлены следующие результаты:

1)большинство предпочитает выплескивать свое напряжение на окружающих, нежели снимать его физическими нагрузками;

2)однако в то же время две трети опрошенных считают , что стрессоустойчивость зависит от состояния здоровья человека;

3)было выявлено, что люди, занимающиеся физическими упражнениями и вообще каким-либо спортом, на вопрос о том, как часто они испытывают стресс, чаще отвечают «никогда» или «иногда»,и наоборот;

4) больше 70% опрошенных отметили повышение настроения после занятий спортом, немногим меньшее количество студентов также выделили повышение работоспособности в течение периода посещения спортивных секций и кружков;

5) большинство считает, что лучший способ получить положительные эмоции - это сходить в кафе или погулять, однако немало людей хотели бы заняться для этого спортом, побегать, например;

6) главной целью занятия физкультурой практически все опрошенные считают преобразование внешнего вида, немногие - улучшение здоровья, и лишь единицы - снятие напряжения;

7) лишь 1/3 студентов пыталась бороться со стрессом спортом, но всем 100% попробовавших это удалось. И этот факт не может не радовать.

Таким образом, спорт – хорошая штука в любой ситуации. Тем более в моменты, когда мы чувствуем неудовлетворенность. Спорт делает тело сильнее, выносливее, способствует повышению эмоциональной устойчивости.

Если вы решили изменить что-то в жизни, но колеблетесь и не знаете с чего начать, начните со спорта. Он поможет вам повысить самооценку, отвлечет от сомнений.

Список использованной литературы

1. Книга. Автор: Коган Б. М. «Стресс и адаптация» - М. «Знание», 1980
2. Книга. Автор: Рогов Е. И. «Эмоции и воля» - М. «Владос», 1999
3. Книга. Автор: Купер К. «Аэробика для хорошего самочувствия» - М. «Физкультура и спорт», 1989
4. Книга. Автор: Рутман Э. «Как преодолеть стресс» - М. «ТП», 2000

Научный руководитель: **старший преподаватель кафедры физической культуры Шатунов Д. А.**