

УДК 77.01.39.

СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Е.Ю. Адамова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Старший преподаватель ка-
федры «Физическое воспитание» О.И. Разумова
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государствен-
ная сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Стресс, физическое здоровье, физические упражнения.*

Работа посвящена определению отношений между стрессом, физическим здоровьем и физическими упражнениями.

Стресс – состояние телесного или психического беспокойства, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами. Физические и химические факторы, которые могут вызывать стресс, включают: травму, инфекции, токсины, заболевания и повреждения любого вида. Эмоциональные причины стресса и напряжения многочисленны и разнообразны. В то время как многие люди ассоциируют термин «стресс» с физиологическим стрессом, ученые и врачи используют этот термин для обозначения любого влияния, которое нарушает стабильность и баланс функций организма.

Если стресс нарушает баланс функций организма, всякий ли стресс является плохим? Необязательно. Легкий стресс и напряжение иногда могут быть полезными. Например, ощущение легкого стресса при выполнении проекта или распоряжения часто заставляет сделать работу лучше, хорошо сконцентрироваться и работать энергично. (2)

Подобно этому, физические упражнения могут вызывать временное стрессовое влияние на некоторые функции организма, но их польза для здоровья неоспорима. Только, когда стресс подавляет или плохо управляемый, появляются его негативные эффекты.

Избежать стресса нельзя, так как стресс - часть нормальной жизни. Невозможно полностью удалить стресс из нашей жизни, но это и не рекомендуется делать. Вместо этого, мы должны научиться управлять стрессом так, чтобы можно было бы контролировать стресс и его влияние на физическое и психическое здоровье.

Организм не выполняет физической активности, достаточной для того, чтобы использовать чрезмерное количество топлива, которое было выброшено в кровь, а это может привести к таким физическим заболе-

ваниям, как:

- Напряженность мышц
- Преждевременное развитие болезни коронарной артерии
- Кратковременная потеря памяти
- Проблемы пищеварения
- Ослабление иммунной системы
- Сердечный приступ

Наша реакция на стресс включает действия нашей иммунной системы, сердца и кровеносных сосудов, и то, как определенные железы вырабатывают определенные гормоны. Эти гормоны действуют как регулирующие факторы различных функций организма, таких как нервные импульсы или работа мозга. Способ взаимодействия этих систем сказывается на том, как мы справляемся со стрессовыми ситуациями, и на нашем психическом состоянии. Однако есть надежда на то, что ведение здорового образа жизни помогает лучше справляться со стрессом.

(1)

Что можно сделать для лучшего управления стрессом?

Упражнения не только помогают нам справляться со стрессовой ситуацией, но и подготавливают нас к борьбе с будущей возможной депрессией. И это значительное преимущество, которое может получить любой человек, особенно на фоне возрастающей напряженности жизни, бедности и насилия. Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что к 2020 году депрессия станет второй ведущей причиной смерти и инвалидности в мире, есть о чем задуматься. Исследования показывают, что люди регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют более позитивный взгляд на жизнь и менее предрасположены к депрессивному состоянию. Начать никогда не поздно, но, не стоит откладывать до последнего. Следует также отметить, что чем выше интенсивность физических упражнений, тем выше ваша сопротивляемость к депрессивным состояниям. У лиц, имеющих лучшую физическую подготовку, выраженность стресс-реакции на пассивный эмоциональный стресс (просмотр фильма, вызывающего раздражение, депрессию, злость) была существенно ниже, чем у нетренированных. Из современной трактовки физиологических механизмов влияния физической подготовленности человека на развитие эмоционального стресса и его последствий известно, что регулярные физкультурно-оздоровительные занятия уменьшают реакцию на нейrogормоны в условиях эмоционального напряжения, т. е. существенно повышают устойчивость организма к стрессорным воздействиям.

Существует как минимум три механизма благотворного действия

физических упражнений при стрессе.

1. Стресс – это «реакция битвы или бегства». Смысл стрессовой реакции состоит в подготовке организма к интенсивным физическим усилиям при бегстве от опасности или сражении с противником. Физические упражнения являются наиболее естественным выходом для накопившегося стрессового напряжения.

2. После напряжения в мышцах закономерно возникает расслабление. Иными словами, физические упражнения оказывают релаксирующий эффект, который возникает вскоре после упражнений и может длиться до 2-х часов. Расслабляющее действие физических упражнений тесно связано с краткосрочным снижением тревожности.

3. Если физические упражнения выполняются регулярно на протяжении 7-8 недель, они начинают оказывать долгосрочное действие, проявляющееся в повышении стрессоустойчивости. Регулярные упражнения вызывают в организме определённые изменения. В частности, возрастает эффективность сердечной деятельности, улучшается функция дыхательной системы, улучшается утилизация глюкозы крови, уменьшается объём жировой ткани, нормализуется артериальное давление. Эти изменения повышают устойчивость организма к высоким уровням стресса.

Развивайте привычку выполнения упражнений каждый день, если есть соответствующее разрешение вашего врача. Выполнение упражнений малой нагрузки способствует выработке определенных химических элементов в организме, которые очень полезны для иммунной системы. Комплекса укрепляющих упражнений и упражнений по аэробике может быть вполне достаточно для управления своим стрессом.

Особенно рекомендуются движение и физические упражнения на открытом воздухе, так как не только они, но и солнечный свет, и свежий воздух способствуют выработке в организме «гормонов счастья» эндорфинов.

Следите за своей диетой и старайтесь придерживаться здоровой и сбалансированной диеты. Для некоторых людей чрезмерное потребление пищи или слишком малое количество потребляемой пищи является способом справиться со стрессом, а некоторые даже проявляют склонность к употреблению вредной пищи.

Отказаться от курения, употребления алкоголя, кофеина и других вредных для здоровья веществ. Все они вызывают неблагоприятные сдвиги в нервной системе, часто уже на следующий день.

Полноценный отдых. Сюда относятся как спокойный ночной сон, так и регулярный отдых и восстановление сил.

Физические упражнения не только помогут укрепить физическое здоровье и преодолеть стресс, но и помогут восстановить и расслабить ум. Во время занятий меняется уровень гормонов в крови и улучшается настроение, что положительно влияет на процессы в мозге. Хорошим началом будет энергичная прогулка на свежем воздухе.»(2)

Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика. Стресс не только зло, не только беда, но и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание. Активность – единственная возможность покончишь со стрессом: его не пересидишь и не перележишь. Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, на которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху.

Список литературы:

1. <http://www.nmedik.ru> (электронный ресурс) Дата обращения 18.03.2012
2. Ю.В. Красиков «Стресс, постстрессовые состояния и основы реабилитационной работы»

STRESS AND EXERCISE

Adamova E. Razumova O. I.

Key words: Stress, physical health, exercise.

The work is devoted to defining the relationship between stress, physical health and exercise.