

*Кремнева Виктория Николаевна, канд.пед.наук, доцент кафедры физической культуры*

*Петрозаводский Государственный Университет (г. Петрозаводск)*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

**Аннотация:** Среди разнообразных способов борьбы со стрессом (которым посвящено множество исследований) особое и значимое место отводится физической активности. Исследование было посвящено апробированию разных видов двигательной активности в жизнедеятельности учителей разных возвратных групп и оценке их эффективности в борьбе со стрессом.

**Ключевые слова:** физическая активность, стресс, учитель, физические упражнения.

**Annotation:** Among the various ways to deal with stress (which have been devoted to many studies), a special and significant place is given to physical activity. The study was devoted to testing different types of physical activity in the life of teachers of different return groups and assessing their effectiveness in combating stress.

**Keywords:** physical activity, stress, teacher, exercise.

Лишь в недавнее время ученые стали проводить исследования на данную тему, благодаря чему начали понимать лишь небольшую часть того, как физическая активность защищает наш организм от стресса. Так самое масштабное исследование, сделавшее прорыв в данной теме было проведено в Принстонском университете и опубликовано в Journal of Neuroscience в 2013 году. Как и любое исследование его проводили на мышах и добились хорошего результата. Так ученые выяснили, что во время физической активности в мозге

стимулируется появление легковозбудимых нейронов, которые могут повышать восприимчивость к стрессу, однако помимо них, также образуются второй тип нейронов, который гасит активность первых, поэтому если появится психологическая тревожность, то она пройдет также быстро, как начнется [1].

В 2014 году в университете Джорджии провели исследование и выявили еще один механизм, основанный на физической активности, который имеет антистрессовую природу. Незадолго до данного исследования, ученые выяснили, что физическая активность повышает уровень галанина в головном мозге, причем образуется он именно в тех участках, которые борются со стрессом. Таким образом, ученые из университета Джорджии характеризуют действие нейропептида галанина, защищающего нейроны и синапсы от уничтожающего стрессового влияния. Их главной целью исследования было выявить взаимосвязь между галанином, стрессом и физической активностью на уровне межклеточных цепочек и клеточном уровне.

Теория о стрессе, гласит: «Чем больше стресса, тем меньше устойчивость к нему». Научные деятели характеризуют это тем, что в процессе стресса синапсы и нейроны атрофируются, нервные связи и клетки ослабевают, рвутся, новые клетки не способны образовываться. Таким образом, получаем, что в организме становится большое количество мертвых нервных цепочек, что приводит к уменьшению когнитивных способностей и умению находить выход из сложной ситуации.

Ход исследования был прост, и такой же, как в предыдущем исследовании. Крыс поделили на две группы, одна из которых просто существовала в клетке, другая могла тренироваться и бегать на тренировочном колесе. После определенного времени такого пребывания, в лабиринт запустили три группы крыс: тренировавшихся, не тренировавшихся и крыс, у которых не было тренировок, но которым ввели галанин. Для создания стрессовой ситуации одного лабиринта было недостаточно, поэтому добавили слабый удар током. В ходе эксперимента было выявлено, что «спортивные» крысы активно стали изучать лабиринт, и наравне с ними бегали крысы с инъекцией галанина,

несмотря на новое пространство и удары током, а вот не тренировавшиеся крысы просто забились в угол. Чтобы доказать антистрессовое влияние галанина, образовавшегося физической активностью, на организм, тренированным животным стали вводить антидот галанина, поле действия которого, крысы с антидотом забились в угол так же, как и не тренированные товарищи, которые были подвержены влиянию стресса и не хотели ничего делать.

Таким образом, ученые пришли к выводу, что антистрессовое действие физической активностью возможно, благодаря галанину, который как раз образуется в части головного мозга, отвечающей за стресс. Для своего следующего исследования группа ученых уже определилась с целью. В следующем этапе они будут узнавать, возможно, ли с помощью стимуляторов галанина помогать спасать людей от депрессии, которым уже никакие физические упражнения не помогут, и будет ли такой же результат исследования у людей, как у животных. Если им удастся сделать такой прорыв, то можно будет надеяться, на создание новых и более эффективных антистрессовых и антидепрессивных препаратов [2].

Как говорилось выше, во время физической активности вырабатывается такой гормон, как эндорфин, который является главным борцом со стрессом. Самое главное при выборе физической активности, выбирать то, что будет приносить Вам положительные эмоции, ведь если выбрать что-то не по вкусу, то наоборот усугубите стрессовое состояние. Диапазон выбора физической активности огромен, от простой ходьбы и бега по парку, до атлетических занятий и даже танцев. Да, танцы тоже являются физической активностью, ведь идет та же самая физическая активность на организм, да еще и под музыку, из-за чего организм воспринимает это не как тренировку, а как приятное время проведение. Вот несколько причин, объясняющих, почему физическая активность помогает бороться со стрессом:

- Как бы банально это не звучало, но физическая активность повышает самооценку. Во-первых, подтягивается фигура, и спустя месяц занятий с зеркала на Вас смотрит другой человек, у которого становится стройнее фигура и

улучшается цвет лица, т.к. при физической активности улучшается кровообращение. Во-вторых, у вас получаются какие-то упражнения лучше или наоборот Вы научились делать что-то новое, и испытываете радость, которая только улучшает Ваше эмоциональное состояние, Вы начинаете гордиться собой.

□ Исчезает напряжение с мышц, ведь во время тренировки наши мышцы сокращаются и растягиваются, что приводит их к так называемому голоданию, из-за чего улучшается кровообращение, благодаря которому мышцы насыщаются полезными веществами.

□ Улучшается состояние кожи, потому что как уже говорилось, улучшается кровообращение, но также человек сам того не замечая переходит на питание близкое к правильному. Человеку, регулярно занимающемуся физической активностью, уже не хочется скушать бургер, а хочется съесть, например, банан, это связано с тем, что на занятия физической активностью организм расходует энергию, которую необходимо пополнять, и наш организм будет просить то, от чего он получит больше полезных питательных веществ. Согласитесь от банана пользы больше, чем от бургера [3].

Таким образом получаем, что если просто начать регулярно заниматься, то сами того не замечая сделаем много хорошего для нашего организма, помимо избавления от стресса.

Если Вы понимаете, что Вам необходим наставник, то можно записаться в какую-либо секцию, где под руководством тренера Вы будете заниматься и выполнять различные упражнения, не переусердствовав, что не приведет к стрессу для организма. Если же у Вас нет финансовых возможностей для занятий с наставником, Вы можете воспользоваться бесплатными онлайн-занятиями, главное только заниматься по графику и внимательно слушать инструктора. Если же Вам не позволяет заниматься Ваш график, то замените проезд на автобусе пешими прогулками, или вместо лифта воспользуйтесь лестницей, поверьте, даже эти незначительные физические нагрузки будут полезны. Также уборку дома тоже можно превратить в небольшое занятие фитнесом. Например,

во время мытья посуды можно выполнять махи ногами, во время загрузки и выгрузки белья в стиральную машину, можно на каждую вещь приседать, во время вытирания пыли можно делать наклоны. Если это все выполнять еще под позитивную энергичную музыку, то ни домашние хлопоты, ни физическая нагрузка не будут для Вас в тягость. Все вышеперечисленные варианты включения физической активности в Вашу обычную повседневную жизнь являются легкими аэробными нагрузками, которые не требуют от Вас никаких финансовых вложений и специального выделения времени.

Также во время работы с постоянным сидячим образом жизни возьмите за правило каждые 2 часа делать небольшую разминку. Это может быть простой прогулкой по этажу, несколько приседаний или прыжков, также ваша фантазия может здесь разгуляться и придумать что-то еще. Несколько таких перерывов можно считать полноценной тренировкой за день.

Нагрузки, направленные на растяжку заставляют одновременно работать множество мышц. Как было доказано учеными, во время постоянных и длительных сокращений и расслаблений мышц, наш организм успокаивается, обновляется и становится более внимательным. Это связано с тем, что в клетках мозга вырабатываются эндорфины, которые помогают наладить наше самочувствие.

Прогулки или активное времяпровождение на свежем воздухе помогают организму избавиться от адреналина и остальных всевозможных последствий стрессового состояния. Так как здесь объединяется гармония человека и природы, положительные эмоции и физическая активность, которую Вы даже не замечаете, что является огромным плюсом, так как она не является для Вас чем-то неприятным, а наоборот, Вы ее делаете, потому что этого хотите.

В заключении можно сказать, что существует один интересный факт, что организм позитивно реагирует на физическую активность не только во время тренировок, но еще и некоторое время после, благодаря чему эффект физической активности только усиливается

### **Библиографический список:**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление // В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Спб.: Питер, 2002. – 752с.: ил. – (Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. - М.: Флинта, 2008. - 200с
3. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). - М.: «Дело», 2004. - 216с.
4. Фонтана Д. Как справиться со стрессом: пер. с англ. - М.: Педагогика - Пресс, 2005. - 352с.