

Потапенко Татьяна Михайловна, тренер-преподаватель Центра

«Физическая культура и спорт»

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

НИЗКОИНТЕНСИВНЫЙ ФИТНЕС, КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОЙ РАБОТЫ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИИ ТЕЛА И ЗДОРОВОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: Данная статья посвящена необходимости внедрения занятий низкоинтенсивным фитнесом в перечень приоритетных направлений физической культуры в высшей школе с целью обучения студентов самостоятельно управлять своим телом и использовать природный потенциал грамотно и осознанно. Значимость этой темы, а также ее актуальность для общества изложены во Введении. В основной части проведен анализ факторов, способствующих возникновению дисбаланса в работе гормональной системы, рассмотрено влияние данных факторов на физическое тело, психо-эмоциональное состояние современного человека, даны практические рекомендации по профилактике и устранению заболеваний, возникающих при нарушении работы гормональной системы. Статья описывает процесс тренировок низкой интенсивности - как метод самопознания, формирующего здоровое отношение к жизни в целом.

Заключение содержит выводы о важности занятий низкоинтенсивным фитнесом в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: фитнес, психо-эмоциональное состояние, гормональная система, эндокринная система, стресс.

Annotation: The significance of this topic, as well as its relevance to society,

are set out in the Introduction.

The main part contains the analysis of factors increasing the imbalance in hormonal system functions, their influence on a physical body and psychoemotional state of a modern person. Furthermore, practical recommendations on prevention and therapy of endocrine system diseases were listed.

The process of low-intensity training is described as a method of self-knowledge, forming a healthy attitude towards life as a whole.

In conclusion, the importance of practicing low-intensity fitness in higher educational institutions is emphasized.

Key words: fitness, psycho-emotional state, hormonal system, endocrine system, stress.

Сегодня трудно представить себе человека без мобильного телефона, персонального компьютера, ноутбука или планшета, с помощью которых информация непрерывным потоком стремится в наши головы. Но вместе с очевидной пользой, приходят и серьезные проблемы, связанные не только с нарушениями в опорно-двигательном аппарате, но и развитие многочисленных заболеваний, возникновение которых, на первый взгляд, трудно сопоставить с изменениями физического тела. Принимая во внимание количество запросов в поисковых системах Интернета сегодня интерес к теме: «Низкоинтенсивный фитнес, как инструмент для сбалансированной работы гормональной системы, его влияние на функции тела и формирование здорового отношения к жизни у студентов высших учебных заведений», не теряет своей актуальности, так как с помощью простых и сложных физических упражнений, можно справиться с проблемами в теле, сбалансировать работу всех систем в организме, в том числе эндокринной системы, отвечающей за гормональный фон. При этом, демонстрацией эффекта от проделанной работы станет не только подтянутое, гибкое и красивое тело, но и гармония физического, психического и духовного здоровья занимающегося человека.

Неразрывно связанные и взаимодействующие между собой части

человеческого организма являются единой сбалансированно работающей системой. При этом, у каждой части свои задачи и функции. Пока человек испытывает бодрость, хорошее настроение, уверенность в себе и своих возможностях, он редко задумывается о том, какие процессы и реакции происходят в теле в текущий момент, и не контролирует их работу. Одна из таких систем, которая позволяем нам ощущать в своем теле внутренние изменения – это эндокринная или гормональная система.

С помощью биологически активных веществ, иначе говоря, гормонов, эндокринная система регулирует деятельность внутренних органов и психики, посредством выделения их в кровь, по-разному проявляясь в жизни человека. Все гормоны, помимо взаимосвязи с центральной нервной системой и головным мозгом, взаимосвязаны и друг с другом. Сбалансированная гормональная система работает по принципу компенсации, когда один гормон компенсируется другим.

Итак, обозначим некоторые факторы, влияющие на работу эндокринной системы.

1. Ключевым фактором, влияющем на работу гормональной системы, является сокращение продолжительности сна. В 2015 году после двухлетних исследований, проведенных в США, появились заново пересмотренные рекомендации по необходимой продолжительности сна [3]. Сокращение продолжительности сна, менее шести часов, влечет за собой хроническое недосыпание. Однако, шесть минут перед сном глубокого дыхания и несколько несложных упражнений сидя, в которых голова опускается на стул, диван или другую мягкую опору в течении 3-5 минут, улучшат кровообращение головного мозга, и за счет вытяжения задней поверхности шеи, поможет освежить ум. А если лечь на пол и положить ноги на стул, то с каждым выдохом можно почувствовать глубокое расслабление тела.

Чтобы утром встретить день легко, лучше начать подготовку своего тела еще в постели и выполнить несколько упражнений на вытяжение позвоночника. Достаточно несколько раз поднять поочередно ноги вверх, а потом поднять обе

ноги на 15-20 секунд. А чтобы мышцы легко выдерживали осевую нагрузку в течении всего дня, то необходимо добавить серию упражнений стоя на вытяжение боковой поверхности спины, укрепление пресса и упражнения с отведением рук за спину.

2. Следующим, наиболее распространенным фактором, влияющим на дисбаланс в работе гормональной системы, является информационная перегрузка (также известная как информационное ожирение, интоксикация, информационная тревога и информационный взрыв) - это сложность понимания проблемы и эффективного принятия решений, когда у человека слишком много информации по этой проблеме. Как правило, термин связан с чрезмерным количеством ежедневной информации. Информационная перегрузка, скорее всего, возникла из теории информации, которая занимается исследованиями в области хранения, сохранения, передачи, сжатия и извлечения информации. Термин «информационная перегрузка» впервые был использован в книге Бертрама Гросса «Управление организациями» 1964 года, а в дальнейшем популяризирован Элвином Тоффлером в его бестселлере 1970 года Шок будущего. Speier et al. (1999) заявил:

Информационная перегрузка возникает, когда количество вводимых в систему данных превышает ее возможности обработки. Лица, принимающие решения, обладают довольно ограниченной способностью к когнитивной обработке. Следовательно, когда возникает информационная перегрузка, вероятно, что произойдет снижение качества решений [4]. На физическом теле информационная перегрузка отражается снижением памяти, усталостью, быстрой утомляемостью, раздражительностью. Однако, эти симптомы могут быть следствием и других факторов.

3. Фактор, который характеризует напряженность жизни. В последнее время все чаще, у людей молодого возраста встречается состояние сильного или продолжительного психологического напряжения. Разберем подробнее.

Кортизól (гидрокортизон) — это гормон, который образуется в коре надпочечников. Регулирует стресс в организме, воздействуя на уровень

артериального давления, обмен белков, жиров и углеводов [5].

Человеческий организм настроен на выживание в стрессовых ситуациях, а это значит, чем больше стресса доставляет жизнь вокруг, тем сильнее активируются надпочечники. Если этот гормон работает кратковременно и в нужный момент компенсируется выработкой норадреналина, например, с помощью низкоинтенсивной физической нагрузки, стимулируя симпатическую нервную систему, то сильного вреда организму не причиняется.

А если уровень кортизола в крови постоянно имеет высокие показатели, можно констатировать состояние хронического стресса. Но тут тоже есть варианты. По мнению Ганса Селье: Слово "стресс", так же как "успех", "неудача" и "счастье", имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли "стресс" просто синонимом "дистресса"? Что это, *Distress (англ.) -- горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) -- давление, нажим, напряжение [6].

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [6].

Стресс не всегда результат повреждения. Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность -- игра в шахматы и даже страстное объятие -- может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют "дистресс" [6].

Итак, если своевременно воздействовать на физическом уровне на выработку «гормонов – антагонистов», физические упражнения низкой интенсивности помогут привести в равновесие гормональный фон, а за счет вытяжения и выравнивания тела обеспечить необходимый приток крови ко всем органам, получившим эмоциональный «удар» и предотвратить возникновение заболевания. Это возможно, только имея знания и умея осознанно управлять своим телом.

4. Следующий фактор, когда по причине сильного потрясения эмоции становятся бесконтрольными, наблюдается ухудшение здоровья - имеет место депрессия.

Депрессия – психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего [1].

С принятием факта, что произошедшую ситуацию невозможно отрицать и уже нельзя изменить, в составе комплексной терапии включают низкоинтенсивный фитнес, который выполняется в динамическом варианте, включая прыжки. В случае невозможности выполнить упражнения в динамическом варианте, то комплекс включает в себя упражнения, направленные на улучшение подвижности в плечевых суставах и раскрытие грудной клетки. Большое внимание следует уделить разгибанию позвоночника назад и проработке мышц кора. Такие упражнения доступны и выполняются лежа на животе, сидя на коленях или на стуле. В конце занятия для восстановления тела после нагрузки следует выполнять упражнения, в которых ноги находятся выше уровня сердца. Описанная выше адаптированная практика подходит при проблеме заниженной самооценки, которая тоже является фактором, выводящим эндокринную систему из сбалансированного состояния.

Исходя из изложенных факторов, которые негативно отражаются на физическом и психическом здоровье студентов, а современное общество заинтересовано в специалистах с высоким уровнем профессионального здоровья и работоспособности, приоритетным направлением деятельности высшей школы становится укрепление и сохранение здоровья обучающихся, формирование у студентов знаний в физкультурно-оздоровительной области. Умение управлять своим телом развивает способность контролировать свой разум.

При правильном и осмысленном отношении к своему организму использование низкоинтенсивного фитнеса будет служить инструментом для сбалансированной работы гормональной системы, а полученные знания смогут

стать руководством для разрешения возникающих проблем во всех областях жизни.

Библиографический список:

1. Смулевич А. Б., Депрессии при соматических и психических заболеваниях. Москва: МИА, 2007.-427с.

2. Смулевич А.Б., Расстройства личности. Траектория в пространстве психической и соматической патологии. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012 — 336 с.: ил.

3. Электронный ресурс: https://ru.wikipedia.org/wiki/Сон#Необходимая_продолжительность (дата обращения: 02.07.2023).

4. Электронный ресурс: https://ru.wikipedia.org/wiki/Информационная_перегрузка (дата обращения: 02.07.2023).

5. Электронный ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кортизол> (дата обращения 02.07.2023).

6. Электронный ресурс: <https://libcat.ru/knigi/nauka-i-obrazovanie/psihologiya/147379-8-gans-sele-stress-bez-distressa.html#text> (дата обращения 02.07.2023).