

УДК 769.08

Мілкіна О.В.¹, Напалкова Т.В.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² старш. викл. ЗНТУ

СПОРТ-ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

У сучасному світі ніхто не захищений від стресів, а тим більше учні та студенти. Вибір майбутньої професії, вступні випробування, недосипання, підготовка до екзаменаційної сесії та інші обставини життя студентів призводять до виникнення різних стресових ситуацій.

Під стресом розуміють стан сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження.

Стресостійкість-не вроджена властивість організму, її можна виробити правильним способом життя, вихованням і самовихованням.

Фахівці пропонують чимало методів боротьби зі стресом, наприклад, психологічні практики, але життя показує, що саме спорт і фізична активність є одним з най ефективніших засобів зняття нервових перевантажень і психологічного стресу.

Займаючись спортом, людина виглядає підтягнутим, красивим, а головне-впевненим у собі. Він удосконалює не тільки тіло, але і свій дух. Спорт–кращий спосіб впоратися зі своїми комплексами, а значить, підвищити самооцінку і побороти стрес. Не секрет, що спортсмени і просто захоплюються спортом, аеробікою або фітнесом люди більш стійкі до психологічних перевантажень. Головною причиною того знаменитий «гормон щастя» ендорфін, рівень якого в крові помітно підвищується навіть після 10-15 хвилин занять спортом.

Під час тренувального процесу з'являється можливість навчитися швидко реагувати на зміну ситуації і застосувати свої нові знання в звичайному житті-на роботі, навчанні або в сім'ї. Регулярні тренування дозволять забути про такі проблеми зі здоров'ям, як запаморочення, головний біль, болі в спині, серцебиття. Правильно підібраний спорт здатний поправити фізичне здоров'я і зміцнити імунітет.

До числа найбільш популярних видів спорту, які допомагають подолати психологічну напругу, можна віднести плавання, різні єдиноборства, біг, а також гімнастика.

Плавання. Досить поплавати всього півгодини в день, щоб отримати бадьорість, енергію, гарний настрій і стійку тенденцію до зменшення зайвої ваги. Інтенсивна, але при цьому і м'яка навантаження при плаванні надає тренувальних дій на серце і легені, зміцнює серцево-судинну систему в цілому, посилюється кровообіг і обмін речовин.

Посилений синтез організмом ендорфінів в процесі плавання покращує настрій, і ефективно знімає стрес, прибирає негативні стани, викликані напругою в навчанні або на роботі, і покращує зовнішній вигляд.

Перебування у воді знімає втому, суєту, тривоги, зникає напруга в м'язах, тіло рухається легко. Крім того, підвищується працездатність, з'являється умиротворення, нормалізується сон. Це один з небагатьох видів спорту, який підходить людям з різною фізичною підготовкою.

Єдиноборства–чудовий засіб від стресу. При роботі зі спаринг-партнером або з грушею можна виплеснути всю свою негативну енергію. Заняття традиційними бойовими мистецтвами дозволяють знизити рівень

агресії, підвищити самооцінку і позитивне ставлення до життя, зняти стрес і навчитися управляти своїм розумом і тілом.

При навчанні бойовим мистецтвам: ви навчитеся реагувати на ситуації, пов'язані зі страхом, приймати швидкі рішення в стресовій ситуації; навіть під тиском ви зможете залишатися спокійним.

Біг—незамінний засіб розрядки і нейтралізації негативних емоцій, нервового перенапруження. Особливо корисна в цьому відношенні вечірня пробіжка, яка знімає негативні емоції, накопичені за день, і «спалює» надлишок адреналіну, що виділяється в результаті стресів.

У кожного з нас свої способи впоратися з напругою, що виникла в результаті стресової ситуації. Серед студентів було проведено опитування, в якому вони відповідали на питання: "Який прийом зняття стресової напруги ви застосовуєте?"

Висновок. Стрес є незмінним супутником сучасного життя, з ним треба вміти справлятися, а не уникати його. Займаючись спортом, ми починаємо більше цінувати себе і своє життя, вчимося позитивно сприймати будь-які події і більше не страждаємо затяжними депресіями. Це відмінне рішення для всіх, хто відчуває, що нерви явно не в порядку. Заняття спортом повертають гормонів роботу нервової системи.

Тренуйте своє тіло, і Ви станете витривалою і сильною особистістю з величезним ресурсом щастя і життєвої енергії. Депресія лікується спортом, а від того, наскільки добре ми вміємо з нею справлятися, залежить і наше здоров'я, і працездатність, а в підсумку, і загальну якість життя.