

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТРЕСС

Мискевич А.Ю., научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Темпы жизни современного студенчества настолько интенсивны, что возникновение стрессовых ситуаций среди них перестают быть редкими. Что же такое стресс в современном представлении? По мнению экспертов, это состояние, вызывающее напряжение или беспокойство, либо индивидуальные психические или психологические реакции, возникающие в ответ на отрицательные воздействия. Если простыми словами, стресс — это ответная реакция организма на перенапряжение, переживания, негативные события [1].

Источником стресса могут быть различные факторы: большое количество людей, плохие оценки, личные проблемы, усталость, тревога, недостаток сна, большая нагрузка по учебе и работе и прочее. Когда человек переживает стресс, организм вырабатывает гормоны (адреналин, кортизол, норадреналин и др.), повышается уровень сахара в крови, ускоряется частота сердечных сокращений, а также ритм дыхания. Все это резко повышает уровень потребления энергии организмом [2,3]. Эмпирически эмоции подразделяются на положительные и отрицательные. Тем не менее, необходимо помнить, что любые эмоции, например, страх или радость, злость или удовольствие, могут быть позитивны или негативны в зависимости от того, мешают они или помогают адаптации человека в каждой конкретной ситуации. Стрессовая реакция обычно кратковременна, но ее пролонгирование быстро вызывает истощение организма. Пролонгированное воздействие, особенно в комплексе с другими факторами, кроме того, вызывает нарушение душевного здоровья, апатию, слабость, а иногда и серьезные психические заболевания [4].

Чтобы стресс не перешёл в затяжной формат или даже в депрессию, задерживаться в стрессовом состоянии нельзя. Важно знать и в этих условиях найти факторы, способные модифицировать или полностью снять развитие неблагоприятных реакций. Многие люди используют для быстрого избавления от стресса антидепрессанты, запрещённые вещества, алкоголь, табак. Однако эти способы, мало того, что вызывают зависимость, но еще и приносят дополнительный вред организму [5].

Есть ряд безвредных и даже полезных способов снизить количество гормонов, которые вырабатываются под воздействием стресса. К ним относятся: медитация, хобби, дыхательная гимнастика, йога, водные процедуры и спорт. Почему спорт помогает снять стресс? Дело в том, что во время занятий спортом в мозгу вырабатываются нейромедиаторы (серотонин, эндорфины и др.), которые отвечают за положительные эмоции и уменьшают уровень кортизола в крови (гормон стресса) [7]. Уровень серотонина можно повысить, занимаясь утренней зарядкой. Повышение его уровня поможет снять напряжение, улучшить настроение, восстановить аппетит, нормализовать сон. Любой вид спорта или физические упражнения, правильно подобранные под возможности, здоровье и желания человека, помогают переживать стрессовые состояния и снимать напряжение. Также спортивные люди, как правило, предпочитают полезную пищу. Полноценное питание в итоге способствует повышению устойчивости нашего организма к раздражающим факторам [8,9].

Кроме того, занятия физическими упражнениями не только помогают снимать стресс, но, являясь профилактическим средством при отрицательных воздействиях эмоционального стресса, позволяют с меньшими разрушительными последствиями воспринимать сам стрессовый фактор [10].

Эмоциональный стресс преследует человека с детства, не имея разрядки в виде физической нагрузки, «оседает» на мышцах спины, плеч, конечностей, формируя нарушения осанки. Значительная нагрузка падает на зрительный анализатор, ослабляя уже с детства

мышцы глазного яблока, при этом меняется кривизна хрусталика с последующей близорукостью. Если для тела еще имеется минимальная физическая нагрузка на занятиях физического воспитания, то мышцы глаз никак не тренируются. Поэтому применение разгрузочных комплексов физических упражнений позволяют справляться не только с острым воздействием эмоционального стресса, но, самое главное, с последствиями хронического стресса, в котором живем сейчас все мы.

«Спорт улучшает наше состояние: снижает содержание в крови кортизола, гормона стресса, стимулирует выработку эндорфинов, гормонов счастья, и тем самым не позволяет отрицательным эмоциям управлять нашей жизнью» - Илиос Котсу, французский специалист по эмоциональному интеллекту.

Литература.

1. *Все о здоровом образе жизни / пер. с англ. – Отпечатано во Франции, 1998. – 404 с.*
2. *Изард, К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. / К.Э. Изард. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999. – 464 с.*
3. *Изучение вопросов методико-практического подраздела учебной программы по физической культуре студентов инженерных специальностей / В.М. Суханов, Е.А. Стеблецов, Е.В. Мальчикова. - Воронеж.: ВГТА, 1998. – 68 с.*
4. *Косых, Г.В. Психофизические основы физической культуры студентов: Учебное пособие / Г.В. Косых, И.М. Тыртышников, В.М. Суханов. – Воронеж.: ВГТА, 2004. – 216 с.*
5. *Могендович, М.Р. Физиологические основы лечебной физкультуры /М.Р. Могендович, И.Б.Темкин.–Ижевск,1975.–115с.*
6. *Селье,Г.Стресс без дистресса/Г. Селье.– М.: Прогресс,1982. –125с.*
7. *Судаков, К.В. Эмоциональный стресс: теоретические и клинические аспекты. – Волгоград,1997.–168с.*
8. *Судаков, К.В., Юматов Е.А. Системные механизмы эмоционального стресса/К.В. Судаков, Е.А. Юматов //Механизм развития стресса. –Кишинев, 1987. – С. 52-79.*
9. *Фомин, Н.А. Психофизиология самопознания. – М.: издательство «Теория и практика ФК»,2001.–388с.*
10. *Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье/А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: «Вопросы психологии», 1999. – № 2. – С. 61-74.*

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

Михедов И.С., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление здоровья, устранение негативных последствий перенесенных болезней, операций, травм.

В ходе спортивных тренировок, состязаний и других мероприятий есть шанс получить травму, в связи с несчастными случаями, неосторожностью и высокими нагрузками в разных видах спорта. К наиболее распространенным можно отнести растяжения мышц, разрывы связок, вывихи и переломы. Также медицинская классификация включает и тяжесть травм, которая варьирует от легкой, до тяжелой [1].

После получения травм спортсмен должен получить незамедлительную квалифицированную медицинскую помощь. Профессиональные врачи должны осмотреть пострадавшего и убедиться, что его жизни ничего не угрожает. Далее они должны составить индивидуальную программу восстановления организма, основанную на особенностях