

государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 860-863. Текст: непосредственный.

УДК 378.17

Коробицина В.О., Веденина О.А.

Korobitsina V.O., Vedenina O.A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical University,

Ekaterinburg, Russia

russian.liam228@yandex.ru

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. В статье представлена информация о влиянии физических упражнений на тревожность, а также способы ее преодоления посредством тренировок. Данная работа представляет собой способ организации своего досуга в пользу занятий спортом с целью снижения уровня стресса в повседневной жизни.

Ключевые слова: физические упражнения, тревожность, стресс, спорт, психическое здоровье.

REDUCING ANXIETY LEVELS THROUGH PHYSICAL EXERCISE

Abstract. Provided information in the article is about the impact of physical exercise on anxiety, as well as ways to overcome it through training. This work is a way to organize your leisure time in favor of sports in order to reduce stress levels in everyday life.

Keywords: exercises, anxiety, stress, sports, mental health.

Физические преимущества упражнений, такие как улучшение физического состояния и профилактика заболеваний, давно признаны, и врачи всегда поощряют пациентов вести активный образ жизни. Также считается, что занятия спортом жизненно важны для поддержания психического благополучия и могут помочь в снижении стресса. Согласно исследованиям, спорт – это особенно хороший метод снижения усталости, повышения бдительности и внимания, а также улучшения общих когнитивных функций. Спорт особенно эффективен, ведь благодаря выделяющимся веществам в мозге в процессе выполнения физических упражнений, которые действуют как естественные обезболивающие, улучшается качество сна, что способствует снижению стресса [1].

Доказано, что хорошая тренировка на открытом воздухе снижает общее напряжение, улучшает и стабилизирует настроение, улучшает качество сна и повышает самооценку. Успокаивающие эффекты могут начать проявляться в течение пяти минут после кардиотренировки.

Физические упражнения и тревожные расстройства

Стресс и тревога являются естественными составляющими нашей жизни, поэтому тревожные расстройства являются наиболее распространенными заболеваниями. Считается, что положительное воздействие физических упражнений помогает снизить стресс, тревожность и связанные с ними заболевания.

По мнению исследователей, изучающих эффективность физических упражнений, при любой версии тревожного расстройства и депрессии десятиминутная прогулка может быть столь же полезной, как и 45-минутная тренировка. Многочисленные исследования показывают, что физические упражнения оказывают быстрый эйфорический эффект на значительное большинство людей, находящихся в депрессии. Предполагается, что недолгая прогулка или другие простые упражнения могут принести облегчение на несколько часов, подобно приему аспирина от головной боли [2].

Кроме того, наука продемонстрировала, что физически активные люди имеют более низкий уровень беспокойства, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Хорошая тренировка может улучшить умственное функционирование, помогая мозгу более эффективно справляться со стрессом. Следовательно, это гарантирует, что симптомы любого заболевания, которые могли бы негативно повлиять на мозг, не появятся [3].

Недавние международные исследования доказали тесную связь между физической подготовкой и снижением частоты психиатрических и поведенческих проблем. Можно также обратить внимание на различную информацию, доступную в Интернете. Например, эссе о тревоге, опубликованные PapersOwl, содержат более подробную информацию о различных видах тревоги, с которыми сталкиваются люди, и о том, что они должны сделать, чтобы преодолеть ее.

Физические упражнения как способ лечения

Ежедневные физические упражнения для некоторых людей действуют так же хорошо, как и лекарства. Это может помочь снизить уровень тревоги и депрессии, причем результаты могут быть долговременными.

Хотя занятия спортом могут быть полезными, было много дискуссий, указывающих на то, что физические упражнения могут оказывать негативное влияние на тревожность или депрессию у некоторых людей [4].

Как и при всех формах терапии, результат варьируется: некоторые люди могут реагировать нормально, некоторые могут заметить незначительное улучшение своего настроения, в то время как другие могут заметить лишь незначительное краткосрочное преимущество. Тем не менее, исследователи утверждают, что положительное влияние физических упражнений на физическое самочувствие неоспоримо, и людей следует поощрять к поддержанию физической активности.

Виды физических упражнений

К счастью, многочисленные формы физических упражнений могут улучшить психическое самочувствие и вылечить тревогу [5]. Очень важно определить, какое упражнение или вид спорта соответствует вашему образу жизни, будь то поднятие тяжестей или бег. Ниже приведены некоторые виды упражнений, которые очень полезны.

Йога

Йога может быть спокойной или напряженной. Самый популярный стиль йоги (хатха-йога) сочетает в себе физические позы (асаны) с периодами медитации.

Йога – это подход к психическому исцелению с низким уровнем травматичности. Часто полезные эффекты заметны уже после одного занятия.

Йога может помочь в следующем:

- снизить уровень физиологического возбуждения;
- снизить частоту сердечных сокращений;
- повлечь снижение кровяного давления;
- уменьшить стресс;
- депрессия и тревога идут на спад;
- повышение жизненного тонуса и чувства благополучия.

Тайцзицюань

Тайцзицюань – это традиционное китайское боевое искусство, которое включает медитацию и дыхательную практику, а также последовательность определенных движений и поз.

Результаты занятий тайцзицюань:

- снижение уровня стресса;
- понижение кровяного давления;
- снижение уровня тревожности;

-облегчение симптомов депрессии.

Если вы новичок в физических упражнениях, можно проконсультироваться со своим врачом, чтобы определить оптимальный тип упражнений и уровень интенсивности для вашего физического состояния.

Важно помнить, что поиск занятия, которое вас интересует, имеет решающее значение для поддержания вашего режима тренировок. Независимо от того, предпочитаете ли вы медленный темп занятий йогой или интенсивные тренировки, в первую очередь вам следует уделять минимум 30 минут упражнениям каждый день. Вы обнаружите, что какие упражнения вы бы ни предпочли, они принесут пользу вашему психическому здоровью.

Библиографический список:

1. *How Exercise Helps Protect Your Brain From Cognitive Decline* / Time. Retrieved 2021-03-13. Текст: непосредственный.

2. *Barker P.* (2003). *Psychiatric and Mental Health Nursing: The Craft of Caring.* / P. Barker. London: Edward Arnold. ISBN 978-0-340-81026. Текст: непосредственный.

3. *World Health Organization* (2009). *Pharmacological Treatment of Mental Disorders in Primary Health Care* / Geneva. ISBN 978-92-4-154769-7. Текст: непосредственный.

4. *Physical Activity* / Harvard School of Public Health. 21 October 2012. Retrieved 18 May 2020. Текст: непосредственный.

5. *Physical Exercise for Brain Health* / Brain HQ. Retrieved 18 May 2020. Текст: непосредственный.