

analiz-svedenij-o-profilakticheskikh-osmotrah-detej-i-podro.html (дата обращения 12.11.2017).

3. Лиманская А. А. Особенности организации сестринской помощи в реабилитации детей со сколиозом [Электронный ресурс] // Частное учреждение образовательная организация высшего образования «Медицинский университет «Реавиз». — URL: http://www.reaviz.ru/content_files/file_uploads/VKR2016Sam%20Лиманская.pdf#3 (дата обращения: 12.11.2017).

Сапегина Т.А., Щербина Н.В.,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности физической культуры в снятии физического и психического перенапряжения, повышении способности организма противостоять воздействию стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: физическая культура, стрессоустойчивость.

Всем известно, что научно-технический прогресс является одним из основных факторов постоянного роста темпа жизни современного человека. Чем быстрее мы бежим, тем чаще сталкиваемся со стрессовыми ситуациями. Проблемы в учебе, планирование каникул, транспортные проблемы, бешеная информационная нагрузка и жизнь в виртуальном мире – все это не может не влиять на наше здоровье [3].

Сложно остановиться, решить одну проблему, отдохнуть, снять напряжение и продолжить путь. Ведь мы привыкли все делать на ходу. Справившись с препятствием, не сбавляя темпа, бежим навстречу к следующей проблеме, иногда создавая ее сами. А стресс, тем временем, накапливается.

Но что собой представляет стресс? Так ли он страшен, как о нем говорят?

Эксперты характеризуют понятие стресса как состояние психического напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.

Длительный стресс приводит к напряженному физическому и психическому состоянию организма человека, последствия которого могут проявляться на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Но стресс – это еще и приспособительная реакция организма, направленная на обеспечение самосохранения. Небольшие стрессы даже полезны организму – они его постоянно упражняют, вводя в состояние активации или тренировки. А, кроме того, в нашей жизни встречаются и приятные события, и это тоже – стресс, только позитивный.

Чем опасен стресс? Не зря известная фраза «все болезни от нервов» трансформировалась во «все болезни от стрессов». Всемирная организация здравоохранения утверждает, что со стрессом связано 45% всех заболеваний, а некоторые специалисты эту цифру умножают на два. Поэтому, не будем здесь перечислять все эти болезни, их симптомы и осложнения.

Можно ли избежать стрессового состояния? На самом деле, нет. Да и нужно ли? Ганс Селье назвал полную свободу от стресса смертью.

Стрессом можно и нужно управлять. Одним из самых эффективных средств повышения способностей организма противостоять воздействию стрессовых раздражителей являются физические упражнения. Физический стресс как бы «выбивает»

психический. Кроме того, это наилучший способ предотвращения отрицательных последствий стресса.

Организм человека – это единое целое, которое заключается в единстве физического и психического, и осуществляется благодаря обмену веществ с окружающей нас природой.

Рассматривая физическую культуру не только как средство физического развития человека, но и как средство для воспитания и развития психических функций, обратим внимание на возможности физической культуры противодействовать стрессовым ситуациям.

Ученые давно заметили, что работа головного мозга улучшается с помощью физических упражнений, так как увеличивается и кровообращение, и насыщение мозга кислородом, благодаря чему клетки получают необходимое количество питательных веществ, поэтому лучше выполняют свои функции [1].

Регулярные занятия физическими упражнениями не только развивают функциональные возможности организма человека, его физические качества, но и способствуют развитию психических свойств личности, помогают человеку лучше адаптироваться к внешним раздражителям.

Ученые Принстонского университета доказали, что физическая нагрузка помогает нейронам, отвечающим за борьбу со стрессовыми ситуациями, сохранять свою работоспособность. В своей статье они описывают опыты, доказывающие, что у людей, занимающихся спортом, появляются разные типы нейронов. Причем одни легковозбудимые нейроны реагируют на все, что можно, и повышают чувствительность к стрессу. А другие нейроны гасят активность первых, благодаря чему психологическая тревожность, если и появляется, то быстро проходит [1].

В другой статье, опубликованной в *Neuropharmacology*, говорится еще об одном антистрессовом механизме, связанном с физическими упражнениями. Филип Холмс и его коллеги из Университета Джорджии доказали, что защищает нейроны и синапсы от разрушительного влияния стресса нейропептид галанин, поддерживая в нейронах синаптическую пластичность, которая помогает преодолеть стресс и предотвращает сползание в депрессию. А физические упражнения, как показали опыты, повышают уровень галанина в мозгу именно в тех участках, которые отвечают за борьбу со стрессом [1].

Здесь можно также добавить еще один факт – связь между физической активностью и концентрацией гормона стресса. Ученые Хельсинского университета провели исследование, результаты которого были опубликованы в «*The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*». Ученые проследили дневную динамику показателей уровня кортизола на группе детей, а также замерили его концентрацию в стрессовых ситуациях. Оказалось, что в спокойном состоянии уровень гормона стресса у всех детей одинаковый. Затем детям предложили решить тест по математике и написать сочинение. Учеными было отмечено, что концентрация гормона стресса в крови у детей, ведущих менее подвижный образ жизни, значительно повысилась, они оказались более подвержены стрессу, чем их спортивные сверстники, уровень кортизола которых остался неизменным [2].

Двигательную активность подразделяют на три степени: легкую, умеренную, высокую.

К легкой степени относят такие разновидности занятий человека, как несложная работа по дому, пешие прогулки, утренняя зарядка. Также к данному виду двигательной активности относятся физические упражнения, которые могут выполняться не активно и не продолжительно: бадминтон, боулинг, гольф, танцы.

Примерами умеренной двигательной активности могут быть более активные домашние работы, а также катание на коньках и лыжах, ходьба, бег трусцой.

Высокая двигательная активность включает в себя следующие виды деятельности: быстрая ходьба, плавание, гребля, туризм, хоккей на льду, прыжки через скакалку, занятия на велотренажере, бег в среднем темпе, езда на велосипеде, лыжах и коньках.

У каждого из нас свои возможности. Выбирайте вид активности, исходя из индивидуальных интересов и местных условий. Подумайте о том, насколько много вы двигаетесь в течение дня. Самое основное – это вести активный образ жизни ежедневно и многопланово.

Итак, мы пришли к выводу, что жизнь без стресса невозможна. Он, несомненно, оказывает негативное воздействие на организм человека. Но стрессом можно и нужно управлять. Чтобы повысить стрессоустойчивость организма, необходимо сделать свой образ жизни более активным. Старайтесь при любой возможности расслабляться посредством физических упражнений, чаще ходите пешком, делайте зарядку по утрам, занимайтесь физической культурой и спортом. Не ищите оправданий своей пассивности в вечной занятости, время найдется всегда. Просто замените одно бесполезное занятие (например, просмотр телевизора) часовой тренировкой. Или включите любимую музыку и пройдите по городу несколько километров. Ваш организм сам подскажет, что ему нужно и на что он способен. Слушайте его, и будете благодарны крепким здоровьем и хорошим настроением.

Библиографический список

1. Стасевич Кирилл. Почему физкультура спасает от стресса [Электронный ресурс] / К. Стасевич. – Наука и жизнь. – 2015. – №02. – Режим доступа <https://www.nkj.ru/news/25932>
2. Орлова Елизавета. Стресс: для физически активных детей это не проблема [Электронный ресурс] / Е. Орлова. – Профиль. – 2013. – Режим доступа <http://www.profile.ru/hi-tech/nauka/item/75420-stress-dlya-fizicheski-aktivnykh-detei-eto-ne-problema-75420>
3. Физическая культура и стресс [Электронный ресурс] – Chromosomos Blog – 2013. – Режим доступа <http://chromosome2009.org/fizicheskaja-kultura-i-stress>

Сафонова И.В., Андрюхина Т.В.

п. Восточный Серовский район,
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург,
Россия

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. В статье представлена информация о развитии физической культуры и спорта в сельской местности на примере развития отрасли в п. Восточный Серовского района Свердловской области.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сельская местность, доступность, развитие.