

Валитова А.Р.

**Студентка юридического факультета
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ**

Волкова Е.А.

**Ст. преподаватель дисциплины «физическая культура»
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ
Россия, республика Башкортостан, город Стерлитамак**

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

Аннотация: в данной статье будет рассматриваться вопрос о том, как регулярные физические упражнения могут оказать положительное влияние на уменьшение депрессии, тревоги, СДВГ и многих других психологических трудностей.

Ключевые слова: физические упражнения, нервная система, психическое здоровье.

Valitova A.R.

Law student

Bashkir State University

Sterlitamak branch of Bashkir state University

Volkova E.A.

Senior teacher of the discipline «physical culture»

Bashkir State University

Sterlitamak branch of Bashkir state University

Russia, Republic of Bashkortostan, city of Sterlitamak

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON THE NERVOUS SYSTEM OF THE BODY

Abstract: this article will look at how regular exercise can have a positive effect on reducing depression, anxiety, ADHD, and many other psychological difficulties.

Keywords: physical exercises, nervous system, mental health.

Исследования, проведенные в этой области, показали, что 30 минут умеренных упражнений 3-5 раз в неделю могут значительно улучшить психическое здоровье.

Поскольку упражнения становятся привычкой, можно постепенно добавлять дополнительные минуты или пробовать другие виды физической активности во время тренировки.¹

Упражнения и депрессия

Исследования, проведенные на сегодняшний день, показали, что физические упражнения могут действовать как тип терапии депрессии от легкой до умеренной степени так же эффективно, как антидепрессанты, но без побочных эффектов.

Физические упражнения являются действительно мощным инструментом в борьбе с депрессией по нескольким причинам. Наиболее важно то, что он стимулирует различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (эндорфины, дофамин, серотонин и т. д.).

Физические упражнения и беспокойство

Физические упражнения - это естественное и эффективное лечение от беспокойства. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая

¹ [Аршовская, Розанова 1990: 53].

эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение.

Нужно попробовать сосредоточиться на упражнении. Обращать внимание на то, как ноги касаются земли, каков ритм дыхания, как ветер касается кожи и т. д. Добавляя эти элементы внимания к упражнениям, не только улучшается физическое состояние, но и таким образом можно разорвать цикл постоянных забот.

Физические упражнения и стресс

Когда вы находитесь в состоянии стресса, мышцы напряжены, особенно на лице, шее и плечах. Некоторые кинезиологи считают, что стресс «накапливается» в плечах и шее. Вот почему люди, которые часто находятся в состоянии стресса, обычно чувствуют боль в этих частях тела, и это в конечном итоге приводит к частым и сильным головным болям. Также можно почувствовать стеснение в груди, выраженный пульс и мышечные спазмы. Соответственно, распространены бессонница, изжога, боли в животе, диарея и частое мочеиспускание.

Тревога и дискомфорт по поводу появления этих симптомов могут, в свою очередь, привести к еще большему стрессу, создавая тем самым замкнутый круг между разумом и телом. Упражнения - эффективный способ разорвать этот цикл. Помимо высвобождения эндорфинов в мозг, упражнения помогают расслабить мышцы и снять напряжение с тела. Поскольку физическое и психическое здоровье связаны, когда тело чувствует себя лучше, психика также стабилизируется.

Упражнения и СДВГ

Регулярные физические упражнения являются одним из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы СДВГ и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение. Физическая

активность в настоящее время повышает уровень дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, которые влияют на настроение, концентрацию и внимание. Таким образом, регулярные физические упражнения работают почти так же, как лекарства, используемые для лечения СДВГ.

Упражнения и ПТСР

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что сосредоточение внимания на теле и его движениях во время упражнений фактически помогает нервной системе обездвигивать стрессовую реакцию, вызванную ПТСР или травмой. Упражнения, которые включают в себя сложные и синхронизированные движения (например, танцы, бег, плавание, силовые упражнения и т. д.), являются лучшим выбором в этом случае, и, если возможно, то комбинировать их с мероприятиями на свежем воздухе (походы, парусный спорт, катание на горных велосипедах, скалолазание, катание на лыжах и т. д.).²

Подводя итог, можно также добавить, что эффективный метод снятия стресса в любых условиях — это маленький незаметный антистресс-фитнес.

Для начала нужно постараться переключить мысли и успокоиться, и, если вас никто не видит в данный момент, можно применить такой способ борьбы со стрессом как попрыгать, помахать руками и ногами.³

Далее я опишу антистрессовые упражнения, которые по-настоящему помогают в жизни, наполненной стрессами:

1. Нужно сесть повыше — на стол или подоконник (чтобы ноги свешивались).
2. Несколько раз переплести ноги в одну и в другую сторону: заплести в одну сторону — расплести — заплести в другую

² [Гандельсман, Смирнов 1989: 169].

³ [Смирнов 1991: 23].

сторону. Несколько раз подвигать сплетенными ногами вправо-влево.

3. Выпрямить ноги, напрячь, потом расслабить.
4. Слегка согнуть ноги в колене, поставить их параллельно друг другу и покачать ими вправо-влево.
5. Встать, выпрямиться, еще раз глубоко вдохнуть носом, выдохнуть ртом — и обратно за компьютер (за руль, к стойке, барьеру, станку и. т. д.)

Список литературы

1. Аршовская Э., Розанова В. «Физиология и физкультура». - М., «Знание», 1990г.
2. Гандельсман А., Смирнов К. «Спорт и здоровье». - М., «Физкультура и спорт», 1989г.
3. Смирнов В.А. «Физическая тренировка для здоровья». - С. - П., «Знание», 1991г.