Научная статья
Original article
УДК 796.035

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
METHODS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул. 52), e-mail: bakeshin@bk.ru
Петрова Светлана Александровна, студентка третьего курса экономического факультета, Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул. 52), e-mail: SvetalanaHalonen@yandex.ru

Bakeshin Konstantin Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg V.B. Bobkov Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str. 52), e-mail: bakeshin@bk.ru
Petrova Svetlana Alexandrovna, third-year student of the Faculty of Economics, St. Petersburg V.B. Bobkov Branch of the Russian Customs Academy, (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str. 52), e-mail: SvetalanaHalonen@yandex.ru

Аннотация: Современный мир устроен таким образом, что человек всё меньше проявляет физическую активность. Жители мегаполисов испытывают частый

стресс, поэтому теряют интерес к какому-либо досугу. Из-за образовавшегося пассивного образа жизни мышцы теряют свою силу, дыхательная система и кровообращение снижают свою активность, тело начинает стареть. В данной статье рассмотрены средства психологического восстановления через физические упражнения.

Abstract: The modern world is designed in such a way that people are less and less physically active. Residents of megacities experience frequent stress, so they lose interest in any kind of leisure. Due to the formed passive lifestyle, the muscles lose their strength, the respiratory system and blood circulation decrease their activity, the body begins to age. This article discusses the means of psychological recovery through physical exercise.

Ключевые слова: стресс, выгорание, бег, йога, пилатес, психическое здоровье.

Keywords: stress, burnout, running, yoga, pilates, mental health.

При достижении поставленной задачи каждый ждёт максимального результата с минимальными затратами ресурсов – времени, энергии, финансов и сил. Однако многие забывают о негативных последствиях. И речь вовсе не об обыкновенной усталости, а о психологическом перенапряжении.

Психология – наука изведанная, но сложная. Не всем под силу справиться со стрессом и так называемым выгоранием.

В 21 веке данный термин не кажется странным и встречается сплошь и рядом. «Выгорают» школьники, студенты, работники различных служб и структур. Проще говоря – жители больших городов с рутинной работой и высокой эмоциональной нагрузкой. Такой феномен сопровождается физическим и психологическим истощением, накапливающейся усталостью, низким иммунитетом, бессонницей и другими подобными симптомами.

В последнее время в жизни многих людей отсутствует достаточная физическая активность: сидячий образ жизни и работа за компьютером отнимают у человека возможность двигаться в полной мере. Частая мозговая активность без движения приводит к последствиям куда более тяжёлым, чем какое-либо физическое перенапряжение.

Стоит отметить, что должностные лица и работники таможенных органов естественным образом испытывают стресс на работе. По мнению специалистов по психологической работе, молодые работники и должностные лица таможенных органов подвержены синдрому эмоционального выгорания, который формируется как следствие физического, эмоционального и умственного переутомления. К тому же сами молодые специалисты отмечают, что в новых условиях становится трудно поддерживать умственную работоспособность, так как необходимо обрабатывать и запоминать информацию, адаптироваться под новые условия труда [5].

Таким образом, к основным причинам возникновения стресса у должностных лиц и работников таможенных органов можно отнести следующие:

– новое место работы;

– медленная адаптация;

– высокий уровень ответственности за выполняемые задачи;

– отсутствие заинтересованности в своей работе;

– ограничение по времени;

– низкий уровень оплаты труда;

– негативное поведение и влияние третьих лиц;

– низкая стрессоустойчивость.

Стресс на работе негативно сказывается на выполнении функций, ввиду чего могут происходить сбои в работе, некачественное предоставление таможенных услуг, ошибки в ведении документации и т.д.

Работа в таможенных органах требует честности, строгой нравственности, настойчивости, принципиальности. Она развивает чувство общественного долга, требует уравновешенности в конфликтных ситуациях, выносливости. Эти и многие другие качества должны быть естественной составляющей должностного лица и работника таможенных органов. С такими требованиями стресс неизбежен.

Стресс – это состояния человека, оказывающие влияние на психологическое и физическое здоровье.

А согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие [1].

Таким образом, не сложно сделать вывод, что здоровье человека напрямую зависит от уровня стресса в повседневной жизни. В данной статье рассмотрены некоторые средства физической культуры, стимулирующие психологическое восстановление, потому как физическая нагрузка лучше всего справляется с эмоциональной составляющей.

Например, замечали ли Вы за собой, как меняется настроение после тренировки и физических упражнений? Казалось бы, причиной тому служит гордость за себя и свои успехи, но на самом деле всё проще – после физических упражнений в организме вырабатывается определённый гормон – бета-эндорфин. Этот природный антидепрессант естественным путём вырабатывается в нейронах головного мозга, приводя человека в состояние эйфории, что, как раз-таки, способствует выходу из депрессивного состояния и обретению душевного равновесия. Например, после бега уровень этого гормона в крови значительно увеличивается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110% [3, 6]. И это не спроста. Действительно, бег является самым эффективным методом в борьбе со стрессом. И при этом не надо прилагать никаких усилий – достаточно выйти на улицу. Пробежка на свежем воздухе тренирует выносливость, прорабатывает легочные мышцы, укрепляет корпус. Такая аэробная нагрузка отлично снижает нервное напряжение и, как ни странно, усталость после рабочего дня (разумеется, психологическую).

Не нравится бег? Есть альтернативы. К примеру, йога. Данное направление включает в себя и медитацию, и работу с дыханием, и релаксацию в целом. Йога, как средство психологического восстановления, положительно влияет на иммунную систему и, конечно же, настроение. Помимо этого, йога помогает устранять зажимы в мышцах, нормализовать кровообращение и, как следствие, улучшить внешний вид, состояние кожи и волос [4]. Есть огромное количество упражнений, или же асан (т.е. положений тела), которые также используются в учебной программе в высших учебных заведениях (РТА не исключение). Это, например, поза ребёнка, поза стола, ласточка.

Любите ли Вы велосипед? Многие в детстве учатся справляться с этим «железным монстром», держать равновесие и бороться со страхом упасть. Езда на велосипеде тоже отличный помощник против негативных эмоций. Есть

возможность не только дать организму физическую нагрузку, но и эмоционально отвлечься от городской суеты, если осуществлять такое движение на природе. Или же, для более эффективного результата, достаточно сменить способ передвижения до работы – езда на велосипеде поможет набраться с утра энергии, взбодриться, у Вас поднимется настроение, а через некоторое время улучшится и общее состояние.

Слышали о пилатесе? Данное ответвление фитнеса может подойти абсолютно каждому, так как упражнения можно подобрать в индивидуальном порядке. При занятиях нет активных нагрузок, уровень ЧСС почти не повышается, тело находится в гармонии с душой. Поэтому пилатес может проводиться не только для молодых и активных, но и для людей в преклонном возрасте.

Командные виды спорта тоже приветствуются. Работа в команде развивает коммуникабельность, учит полагаться на других, вырабатывает ответственность перед коллективом и обществом. К примеру, волейбол. Во время игры должна быть слаженная работа, человек чувствует себя комфортно, пропадает чувство возможного одиночества. Ударные движения позволяют освободиться от накопившейся энергии, высокая активность и прыжки не дают расслабиться и погрузиться в негативные мысли [2]. В случае успеха такой спорт рождает в человеке уверенность в себе, прививает тактическое мышление, тренирует стрессоустойчивость.

В последнее время физическая культура и спорт приобрели социальную значимость, и при этом они являются не только средством физического развития, но прекрасным инструментом психологического восстановления.

В нашей стране физическая культура является важным средством в воспитании человека, она сочетает в себе физическое совершенство, моральную чистоту и духовное удовлетворение. Спорт совместно с музыкой, живописью и балетом дают понимание о том, что ценность жизни заключается в совершенстве человека. Спорт раскрывает наши способности, открывает глаза на то, что раньше упускалось из виду.

Сила воли, самоконтроль, упорство, характер – качества, которые необходимо развивать. От степени заботы о себе зависит здоровье как человека, так и его окружения.

Литература

1. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности // Актуальные вопросы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта: сборник научных трудов по материалам IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646 (дата обращения: 10.03.2024).

2. Журин А.В, Бодакин А.В., Корнеев Е.В. Волейбол как средство психосоматической реабилитации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. №1 (215). С. 161–164. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-kak-sredstvo-psihosomaticheskoy-reabilitatsii/viewer (дата обращения: 10.03.2024).

3. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124–127. URL: https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan (дата обращения: 06.03.2024).

4. Лойтра Сергей. Как йога помогает при снятии стресса? // Медицина обо мне: электронный журнал. 2020. 17 апр. URL: https://medaboutme.ru/articles/kak_yoga_pomogaet_pri_snyatii_stressa (дата обращения: 06.03.2024).

5. Семенов А.В., Бакешин К.П., Москаленко И.С., Дудус А.Н. Современные фитнес-программы и дыхательные практики в поддержании умственной работоспособности будущих специалистов таможенной службы // Теория и практика физической культуры. 2022. №4. С. 37–39. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-fitnes-programmy-i-dyhatelnye-praktiki-v-podderzhanii-umstvennoy-rabotosposobnosti-buduschih-spetsialistov-tamozhennoy/viewer (дата обращения: 15.03.2024).

6. Тухтаева Е.Т. Как спорт влияет на психику человека // Департамент здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: электронный портал. 2021. 22 июля. URL: https://dzhmao.ru/info/articles/kak-sport-vliyaet-na-psikhiku-cheloveka (дата обращения: 10.03.2024).

References

1. Aulova V.A. The influence of sports on the psychological health of a person // Topical issues of a healthy lifestyle, theory and methodology of physical culture and sports: a collection of scientific papers based on the materials of the IX International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum". URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646 (date of application: 03/10/2024).

2. Zhurin A.V., Bodakin A.V., Korneev E.V. Volleyball as a means of psychosomatic rehabilitation // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2023. No.1 (215). pp. 161-164. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/voleybol-kak-sredstvo-psihosomaticheskoy-reabilitatsii/viewer (date of application: 03/10/2024).

3. Ishmukhametova N. F., Ilyin S. N. The influence of sports on the psychological state of a person // Innovative research results in the field of natural, technical and humanitarian sciences: a collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and practical Conference on November 12, 2021: Belgorod: Agency for Advanced Scientific Research (APNI), 2021. p. 124-127. URL: https://apni.ru/article/3151-vliyanie-sporta-na-psikhologicheskoe-sostoyan (date of application: 03/06/2024).

4. Sergey Loitra. How does yoga help with stress relief? // Medicine about me: an electronic journal. 2020. 17 Apr. URL: https://medaboutme.ru/articles/kak_yoga_pomogaet_pri_snyatii_stressa (date of application: 03/06/2024).

5. Semenov A.V., Bakeshin K.P., Moskalenko I.S., Dudus A.N. Modern fitness programs and breathing practices in maintaining mental performance of future customs service specialists // Theory and practice of physical culture. 2022. No.4. pp. 37-39. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-fitnes-programmy-i-dyhatelnye-praktiki-v-podderzhanii-umstvennoy-rabotosposobnosti-buduschih-spetsialistov-tamozhennoy/viewer (date of application: 03/15/2024).

6. Tukhtaeva E.T. How sports affect the human psyche // Department of Health of Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra: electronic portal. 2021. July 22. URL: https://dzhmao.ru/info/articles/kak-sport-vliyaet-na-psikhiku-cheloveka (date of application: 03/10/2024).