

НАУЧНЫЙ
ЖУРНАЛ

18 2019

NU

NOVAUM.RU

Научный журнал NovaUm.Ru © 2019



«Научный журнал NovaUm.Ru»

Выпуск №18

2019 год

(март - апрель)

<http://novaum.ru/archive/number-18>

ISSN 2500-1167

NovaUm.Ru - №18, 2019 г. Медицинские науки

УДК 616-08-039.11

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК) ПРИ СТРЕССЕ

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

Ключевые слова: стресс; лечебная физическая культура; образ жизни; заболевание.

Аннотация: В данной статье рассмотрен современный образ жизни человека, при котором он испытывает стресс. Рассмотрены причины и симптомы данного заболевания. Также приведен примерный комплекс упражнений лечебной физической культуры при стрессе.

Не заходя совсем далеко, можно отметить тот факт, что темп современной жизни – быстрый, если не сказать сверхбыстрый. Мы всегда куда-то торопимся, куда-то спешим, пытаемся успеть сделать все сразу, а иногда наоборот откладываем все на самый последний момент и потом, задыхаясь от суеты, стараемся все закончить в срок.

К сожалению, не каждый из нас понимает все последствия такого ритма жизни. Безусловно, нам всем не хватает времени, чтобы все успевать. Но это лишь от того, что мы не всегда правильно им распоряжаемся.

Если мы научимся рационально использовать свое время, с умом подходить к планированию своего режима дня, то нам удастся избавиться от немалой части получаемого стресса.

Не стоит забывать о других причинах стресса, которые тоже зависят от нас самих. Давайте рассмотрим основные из них:

- Личные проблемы;
- Личные взаимоотношения;
- Финансы;

- Здоровье;
- Безопасность;
- Семья;
- Работа.

Помимо этих основных и самых распространенных причин стресса, также рассмотрим классификацию по внешним и внутренним причинам.

Внешние причины:

- Работа;
- Взаимоотношения в социуме;
- Финансовые трудности;
- Повышенная занятость;
- Семья.

Внутренние причины:

- Невозможность принятия той или иной ситуации;
- Внутренний конфликт;
- Пессимизм;
- Несбывшиеся ожидания;
- Перфекционизм.

Отдельное и особое внимание хотелось бы уделить внутренним причинам стресса, потому что именно эти причины мы создаем сами. Казалось бы, как такое может быть? Мы же не хотим себе плохого и не можем делать так для самих себя. Но оказывается, что именно мы сами и можем заставить свой организм испытывать стресс. Например, пессимизм – это негативный взгляд на жизнь, при котором человек вообще не видит положительных моментов. Конечно, каждый человек сам выбирает как ему смотреть на мир, негативно или положительно. Но если он не видит ничего хорошего, а замечает только отрицательные моменты, то организм испытывает стресс. Или перфекционизм – это доведение всего до идеального состояния. Нет ничего плохого в

том, что человек все доводит до идеального состояния, но эта привычка со временем заставляет организм испытывать стресс, потому что человек хочет видеть идеальность во всём и во всех. И когда он видит обратную ситуацию, которую не может исправить и сделать идеальной, то получается стресс. Ну и конечно не стоит быть мечтателем по жизни, ведь несбывшиеся ожидания тоже лишь навредят организму. Нужно быть реалистом и оценивать свои реальные возможности и опираясь только на них, прогнозировать результат.

Конечно, невозможно избежать всех причин стресса, но можно попытаться уменьшить количество

получаемого стресса, а также можно научиться выполнять упражнения по восстановлению организма. Самое грустное в этой ситуации, это то, что человек сам зачастую не понимает, что становится жертвой стресса. Он думает, что это его нормальное состояние и скоро это само пройдет. Но окружающим со стороны очень даже заметно, когда человек испытывает стресс. Он становится раздражительным, беспокойным, тревожным, агрессивным.

Если все-таки удалось убедить человека в том, что ему необходимо избавляться от такого состояния, или может быть он сам это понял, то необходимо выполнить комплекс упражнений ЛФК, который поможет привести организм в нормальное состояние.

Прежде чем мы перейдем непосредственно к самому комплексу упражнений, следует поговорить о правилах проведения таких занятий:

1. Абсолютно все выполняемые упражнения должны быть посильными, без использования специального оборудования.
2. Эти упражнения должны быть выполняемы не только дома, но и на улице – во время прогулки – на работе – в любом удобном месте.
3. Комплекс упражнений должен начинаться с упражнений, которые имеют динамический характер, а потом следует переходить к статическим упражнениям.
4. Длительность одного занятия не должна превышать 25 минут.

При соблюдении вышеперечисленных правил можно переходить к комплексу упражнений. Стоит отметить, что существует очень много различных комплексов, мы рассмотрим один из них:

— Начальное положение – лежим на спине, руки раскинуты в стороны. Сгибаем ноги в коленях, после чего поднимаем нижние конечности так, чтобы голени стали параллельны полу. А теперь медленно опускаем их в левую сторону от себя. Далее отрываем голени от пола и описываем ими круг, и кладем в другую сторону.

Необходимо нарисовать 4 таких круга, а также следить за тем, чтобы корпус и плечи не отрывались от пола.

— Начальное положение – конечное положение после первого упражнения – согнутые ноги в коленях

(левая сторона). Выпрямляем сложенные ноги так, чтобы наши носочки касались левой кисти. Затем поднимаем правую нижнюю конечность над собой и описываем ей круги. Количество кругов должно быть не меньше 4, но не больше 10. После этого меняем ноги и повторяем упражнение.

— Начальное положение – встаем на четвереньки. Упираемся левым плечом в пол и поворачиваем корпус в сторону. Вытягиваем левую руку перед собой, а правую руку заводим за голову и упираемся в пол.

Корпус необходимо расположить перпендикулярно тазу. Замираем в таком положении на 10-13 секунд и начинаем возвращаться в начальное положение. Затем повторяем тоже самое, но в другую сторону. Делаем по 2-3 повтора для каждой стороны.

— Завершающее упражнение – дыхательное. Встаем прямо, расправляем плечи и делаем вдох, поднимая руки над головой, затем выдыхаем и опускаем руки к полу. Дышим так примерно около минуты.

Вот такой вот простой и не сложный комплекс упражнений поможет вам и вашему организму прийти в нормальное состояние, избавив от стрессовых ощущений.

И важно помнить о том, что нужно следить за своим здоровьем и не забывать думать о последствиях принимаемых решений.

Список литературы

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Д. Карнеги Как преодолеть тревогу и стресс // изд. Попурри, 2010.
3. Фаустов. А. С. Обучение и здоровье / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых. Воронеж, 2000.

© Шаймарданова Л.Ш., 2019.

Содержание

Медицинские науки

Мусаева О.М.; Сергеев В.Н. **ОБОСНОВАНИЕ КОРРЕКЦИИ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО СТАТУСА У ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ НЕИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ В РЕАБИЛИТАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММАХ**

Шаймарданова Л.Ш. **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЛФК) ПРИ СТРЕССЕ**

Психологические науки

Пфау Т.В.; Рыбинцева И.В. **ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**