**СПОРТ: МОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА**

***Южакова Ольга Григорьевна***

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Вологодский государственный университет», Россия, Вологда

# **Актуальность:** В наше время миллионы людей часто находятся в стрессовых состояниях из-за низкой культуры общения, высокого нервно-психического напряжения, снижения физического труда. Это состояние не только негативно влияет на человека, но и через его действия может воздействовать на других людей, с которыми он связан с общественными отношениями, очень чувствителен и непосредственно связано со здоровьем человека. Стрессоустойчивость не является врожденным свойством организма, а формируется за счет правильного образа жизни, воспитания, самовоспитания и активной физической культуры. Поэтому ключом к управлению стрессом является активное участие в физической активности и спорте.

# **Гипотеза:** стресс можно регулировать физической активностью.

# **Я выбираю спорт: мое лекарство от стресса**

«Благословляю век прогресса и сверхвысоких скоростей», – писала поэтесса Вероника Тушнова более 60 лет назад. Ее стихотворение «В аэропорту» было не столько посвящено самолетам, сколько констатировало бег времени и скорость развития. XX век стал временем расцвета технологий, и вот уже мало кто представляет свою жизнь без гаджетов, Интернета, автомобилей и «умной» бытовой техники.

Вместе с тем прогресс не лучшим образом сказался на здоровье людей. Больше не нужно заготавливать и рубить дрова, чтобы обогреть дом. Нет необходимости много ходить – для этого существует личный и общественный транспорт. Особо ленивые или занятые могут заказать доставку на дом чего угодно – от продуктов и одежды до крупногабаритной мебели. Такое сокращение физической активности не могло пройти даром для организма человека: отсутствие движения врачи называют проклятием XXI века. Лишний вес, высокий риск заболеваний сердца, хронический стресс – вот последствия гиподинамии. И если первые две проблемы могут быть связаны не только с образом жизни, но также с генетикой и системой питания, то состояние постоянной тревоги во многом зависит от уровня физической активности человека.

Оставаться спокойной, несмотря на меняющиеся внешние события, мне помогает спорт. О его пользе написано и сказано немало, но мне кажется, каждый находит в этом что-то свое. Речь идет даже не столько о многочисленных видах спорта, сколько о целях и спектре ощущений. Кому-то нравится чувствовать адреналин, кто-то любит легкость в теле после занятий, а многие идут в зал за стройной фигурой или рельефными мышцами. Приятно ощущать себя частью большой команды или в одиночку покорять новые вершины. Спорт нужен всем.

У меня тоже есть своя причина находить для занятий время и силы. Так получилось, что к спорту привела тупиковая ситуация: работа перестала приносить удовольствие, а менять что-то в жизни было очень страшно. Не помогали ни разговоры с друзьями по душам, ни смена обстановки, ни любимое хобби, ни попытка загрузить свой день множеством дел. В отчаянии как-то вечером я надела кроссовки и побежала по пешеходной дорожке. Сначала улучшился сон, потом пришло спокойствие и принятие необходимых перемен. Но свои занятия я не забросила, напротив, они вошли в привычку, и я купила абонемент в спортзал. Точнее, ноги, привыкшие к постоянным нагрузкам, сами привели к тренажерному залу, стало любопытно, что могут дать мне эти прекрасные блестящие тренажеры, которые так зазывно смотрели из больших панорамных окон. Этот мир казался мне чужим и незнакомым, но я вошла в него и осталась навсегда.

Часто мне казалось, что в тренажерный зал заходит один человек – ссутулившийся, уставший, раздраженный, а выходит совсем другой. После занятий у меня, несмотря на физическую усталость, всегда приподнятое настроение. Уходит напряжение в мышцах спины и шеи, становится легче дышать, карусель из разных мыслей перестает меня тревожить. Иногда, когда мне нужно решить какую-то проблему, я просто беру спортивную форму и иду в зал. Кажется, что на беговой дорожке я ни о чем не думаю. В наушниках играет легкая музыка, я смотрю, как за окном мелькают силуэты машин и людей, светит солнце или начинается дождь, куда-то летит самолет, оставляя белоснежный след. Потом я выхожу из зала и вдруг понимаю, что у моей проблемы есть определенное решение или ясно вижу, в каком направлении мне нужно двигаться. Если я на кого-то злюсь, чувствую бессилие и тревогу, то 20 минут на эллипсоиде не оставляют от раздражения никакого следа. Зимой я люблю надеть болоньевый костюм, взять лыжи и отправиться в лес. Стоит только заскользить по петляющей лыжне, посмотреть на ряды сосен и елок, как вместе с морозным и чистым воздухом я вдыхаю аромат моего детства. К лыжам меня приучил отец, в детстве часто брал с собой, научил съезжать с горки, правильно сгибать руки в локтях и распределять свои силы.

*Спорт сделал меня спокойнее, крепче и сильнее, и это мое личное лекарство от стресса.*