

«Психоемоційне розвантаження організму засобами фізичних вправ в межах адаптації в життєвому просторі»

Викладач ФВ Авдєєва Т.В.

Що таке стрес?

Стрес – стан організму, що виникає як відповідь на різноманітні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні та психологічні функції людини

Стрес від англ. Stress – тиск, напруга.

Стрес – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту для нього вимогу.

Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Фази і компоненти стресу

Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести його до хвороби.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Гострий стрес призводить до реактивних психічних розладів (навіть психозів), посттравматичний стресового розладу, може провокувати різке загострення соматичних захворювань, провокувати виникнення інфаркту та інсульту.

Як знизити вплив хронічного стресу?

Уникайте непотрібного стресу! Звичайно, це нездорово уникати стресової ситуації, яка повинна бути обов'язково вирішена, але ви можете бути здивовані кількістю стресів у вашому житті, які ви можете уникнути!

Змінійте ситуацію! Якщо ви не можете уникнути стресової ситуації, спробуйте вплинути на неї

Адаптуйтеся до стресора! Ви можете адаптуватися до стресових ситуацій і відновити своє почуття контролю, змініть свої очікування і ставлення до них.

Прийміть те, що ви не можете змінити.

ЯК ПЕРЕМОГТИ СТРЕС

Крок №1. Намагайтеся спати не менше 8 годин у добре провітрюваному приміщенні.

Крок №2. Забезпечте своєму організму помірні фізичні навантаження

Крок №3. Аутогенне тренування

Крок №4. Практикуйте дихальну гімнастику

Крок №5. Харчуйтеся повноцінно та якісно

Крок №6. Шукайте підтримки у друзів та рідних

Найкращий метод боротьби зі стресом – це фізична активність.

М'язулатура є одним із найдужчих джерел стимуляції мозку. М'язова імпульсація здатна в широких межах змінювати його тонус. Доведено, що продуктивна напруга м'язів сприяє підвищенню та підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий та очікуваний стимул.

Фізична активність включає в себе:

- ✓ біг, спортивна ходьба
- ✓ плавання
- ✓ підбірку фізичних вправ

Вправи для психоемоційного розвантаження організму

Вправа «Самомасаж». Вправа ефективна при онімінні м'язів тіла. Навіть протягом напруженого дня завжди можна знайти час для маленького відпочинку й розслабитись. Помасируйте певні точки тіла. Натискайте не сильно, закривши очі. Ось

деякі з цих точок: міжбровна ділянка - потріть це місце повільними круговими рухами; задня частина шиї - м'яко стисніть кілька разів однією рукою;

щелепа - потріть по обидва боки місце, де закінчуються задні зуби; плечі - помасируйте верхню частину плечей п'ятьма пальцями; ступні ніг - якщо ви багато ходите, відпочиньте трохи й потріть ниючі ступні перед тим, як іти далі.

Звукошумові вправи.

У таких вправах використовується звук у сполученні зі співом і вібраційним впливом на певні органи. Звук «й» вібрає ковтку й гортань, звук «и» викликає вібрацію головного мозку, звуки «а» й «о» - ділянку грудей, «е» й «оу» - легенів, серця, печінки, шлунка. Вібрація звуку впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисно-адаптаційні реакції організму.

Для зняття психічної напруги, негативних емоційних станів рекомендується наспівувати звукосполучення «м-пом-пеее»: «м-пом» - коротко, «пее» - розтягнуто.

Вправи релаксації

Релаксаційна техніка «розслаблення-напруга-розслаблення» - це найкращий спосіб навчитись розпізнавати існуючу у м'язах напругу й позбуватись її. Щораз, відчуючи напругу чи занепокоєння, яке ви не можете перебороти, використовуйте техніку «розслаблення-напруга-розслаблення» доти, доки не знайдете та не знімете всю напругу в кожній групі м'язів.

На жаль, багато хто з нас майже все життя несуть у собі марну, але часом досить значну напругу. Ми ходимо, стоїмо, сидимо, жуємо, багато працюємо, використовуємо різні групи м'язів, але не надаємо цьому ніякого значення. А тим часом у них закріплюється зайва напруга, накопичуючись почуттям утоми. Довго перебуваючи «сидячи», нахиляючись уперед у робочому кабінеті, під час споживання їжі тощо, ми фіксуємо у м'язах шиї та плечового пояса залишкову напругу. Коли ми ходимо чи стоїмо, те ж саме відбувається з м'язами живота та спини. У деяких людей існує звичка в моменти особливої концентрації мимоволі стискати губи, напружувати язик або зводити стискати, інші мають тенденцію скошувати очі при читанні тощо. Усе це

створює неусвідомлену напругу, що впливає на тонус м'язів. Тому навіть якщо ви ще не усвідомлюєте втоми, не варто казати собі: «Я зовсім не стомився і почуваюсь добре!». Замість цього застосуйте метод глибокої м'язової релаксації та відчуйте різницю між звичайним станом «працездатності» та почуттям дійсної бадьорості й сили після сеансу глибокої релаксації.

Антистресова релаксація (рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я)

Цю вправу рекомендується виконувати 2-3 рази на тиждень. Спочатку вона займає близько чверті години, але при достатньому оволодінні нею релаксація досягається швидше.

1. Лягайте (у крайньому випадку - присядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні; одяг не повинен тамувати ваших рухів.

2. Заплющивши очі, дихайте повільно та глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд затримайте дихання. Видихайте не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки кажіть собі: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20-ти секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи чи їхні групи. Скорочення утримуйте до 10-ти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб пройдіться по всьому тілу.

Повторіть дану процедуру тричі, розслабтесь, позбудьтесь усього, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас від пальців ніг, через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі ділянки вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчувайте, що ваші плечі, шия, лицьові м'язи розслаблені (рот при цьому може бути відкритий). Лежіть спокійно, як лялька з ганчірки. Насолоджуйтесь відчуттям близько 30-ти секунд.

6. Порахуйте до десяти, подумки кажучи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Тепер ваша єдина турбота - насолодитися станом розслабленості.

7. Наступає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Кажіть собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почуватись бадьоро. Неприємна напруга в кінцівках зникне».

Є безліч комплексів фізичних вправ, які не тільки можуть розвантажити організм після стресів, а й оздоровити все тіло в цілому.

А ось деякі вправи для дітей:

Методика «Земля, повітря, вогонь і вода»

Учитель просить дітей по його команді зобразити один зі станів – повітря, землю, вогонь і воду.

Повітря. Учні починають дихати глибше, ніж зазвичай. Вони встають і роблять глибокий вдих, а потім видих. Кожен уявляє, що його тіло, наче велика губка, жадібно вбирає кисень з повітря. Усі намагаються почути, як повітря входить в ніс, відчути, як воно наповнює груди і плечі, руки до самих кінчиків пальців; як повітря струменить в області голови, обличчя; повітря заповнює живіт, область тазу, стегна, коліна і прагне далі - до щиколоток, ступень і кінчиків пальців. Учні роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Можна запропонувати всім пару раз позіхнути. Спочатку це виходить швидше штучно, але іноді після цього виникає справжнє позіхання. Позіхання – природний спосіб компенсувати брак кисню. (Позіхання може використовуватися і по-іншому: ви можете на початку запропонувати позіхати свідомо, щоб клас швидше «підбадьорився»).

Земля. Тепер учні повинні встановити контакт із землею, «заземлитися» і відчути впевненість. Учитель разом з учнями починає сильно тиснути на підлогу, стоячи на одному місці, можна топати ногами і навіть пару раз підстрибнути верх. Можна потерти ногами підлогу, покрутитися на місці. Мета – по-новому відчути свої ноги, які

знаходяться найдалі від центру свідомості, і завдяки цим тілесним враженням відчуті більшу стабільність і впевненість.

Вогонь. Учні активно рухають руками, ногами, тілом, зображуючи язички полум'я. Учитель пропонує всім відчуті енергію і тепло в своєму тілі, коли вони рухаються подібним чином.

Вода. Ця частина вправи становить контраст з попередньою. Учні просто уявляють собі, що кімната перетворюється в басейн, і роблять м'які, вільні рухи у «воді», слідкуючи за тим, щоб рухалися суглоби – кисті рук, лікті, плечі, стегна, коліна.

Примітка: якщо вчитель сам приймає участь у цій вправі, крім користі для себе, він допоможе також і невпевненим і сором'язливим учням активніше брати участь у вправі.

Дихальні вправи

Вдихніть, повільно видихніть, потім також повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди. Знову повільно видихніть і повільно зробіть глибокий вдих. Затримайте дихання на чотири секунди і видихніть. Повторіть цю процедуру шість разів, і ви переконаєтеся, що стали спокійніше.

Вправа «Задуй свічку»

Зробіть глибокий спокійний вдих, набираючи в легені якомога більше повітря. Витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть, як би дуєчи на свічку, при цьому тривало вимовляєте звук «у-у-у». Повторіть вправу 5-6 разів.

Вправа «Ледача кішечка»

Підніміть руки вгору, потім витягніть вперед, потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло. Потім різко опустіть руки вниз, одночасно на видиху вимовляючи звук «а!». Також повторіть вправу кілька разів.

Ефект цих вправ – в заспокоєнні і позбавленні від напруги.

М'язове розслаблення

М'язове розслаблення – наступний спосіб релаксації. Вправи можна виконувати разом з учнями на будь-якому уроці під час фізкультхвилинки. Особливо підходять дітям вправи на розслаблення м'язів плечового пояса і рук. Таким чином діти можуть швидко і ефективно відпочити після напруги, пов'язаної з виконанням письмових робіт. Будь-яка вправа повторюється 5-6 разів.

Вправа «Струшуємо воду з пальців»

Прийміть вихідне положення: руки зігнуті в ліктях долонею вниз, кисті пасивно звисають. Швидким і безперервним рухом передпліччя трясати кистями, як ганчірочками (5-10 секунд). Перед вправами корисно дітям корисно міцно стиснути кисті в кулак, щоб ясніше відчувалася різниця в напруженому і розслабленому стані м'язів.

Вправа «Птах, що розправляє крила»

Уявіть, що ви – птах, крила якого міцно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються. Стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

Вправа «Роздувається куля»

Уявіть, що у вас в руках туго надута куля. Ви тримаєте її в руках. Відчуєте її пружню поверхню. Куля продовжує роздуватися, ви насилу утримуєте її, тому що вона рветься у височінь. Ваші пальці напружені. Ви з останніх сил утримуєте її. Уявіть, що ця куля – ваша проблема. Відпустіть її – нехай летить. Покладіть руки на коліна. Закрийте очі і зробіть глибокий вдих і довгий видих. І ще раз вдих і довгий видих. Дихайте легко і спокійно. А тепер потягніться всім тілом і відкрийте очі.

Для релаксації можна вибирати спокійну музику, хороший вплив на організм надає прослуховування музичних композицій, що не містять слів і розділені один від одного шумом прибою. Така музика по-справжньому творить чудеса.

«Диригент»

Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яку я зараз включу. Зараз ми будемо не просто слухати музику – кожен з вас представить себе диригентом, який

керує великим оркестром (включається музика). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує всі інструменти і веде їх до чудесної загальної гармонії. Якщо хочете можете слухати з закритими очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому заповняєтеся життєвою силою. Вслухуйтеся в музику і починайте в такт їй рухати руками, як ніби ви керуєте оркестром. Рухайте тепер ще й ліктями і всією рукою цілком ... Нехай в той час як ви диригуєте, музика тече через усе ваше тіло. Диригуйте всім своїм тілом і реагуйте на чутні вами звуки кожен раз по - новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр! Зараз музика скінчиться. Відкрийте очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі оплески за настільки чудовий концерт.

«Сніжинки»

Ви потрапили в чарівний зимовий ліс. Чудесний морозний день. Вам приємно, ви відчуваєте себе добре, дихайте легко і вільно. Уявіть, що ви легкі, ніжні сніжинки. Ваші ручки легкі-легкі – це тонкі промінчики сніжинки. Ваше тіло теж легке-легке, як ніби воно сніжне. Подув легкий вітерець, і сніжинки полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище піднімаєтеся над чарівним лісом. Ласкавий вітерець ніжно гладить маленькі, легкі сніжинки (пауза – погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю й один одному.

«Порхання метеликів»

Уявіть собі прекрасний літній день. Ви лежите на зеленому лузі. Навколо все спокійно і тихо. Вам тепло і затишно, ви дихаєте легко і спокійно. Уявіть собі, що ви – легкі метелики з великими красивими крилами. Ваші ручки легкі-легкі – це крила метелика. І тіло ваше теж стало легке-легке, змахнули крильцями і полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище в повітрі. Легкий вітерець ніжно гладить ваші крильця (пауза – погладжування дітей). Вам добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерцю й один одному.

Не дайте негативним емоціям керувати своїм життям!

Ви сильні!

Живіть у гармонії із собою!