

УДК 612.821

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)04](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)04)

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, НОРМАЛИЗУЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ СТРЕССА

Чайкин Виктор Валентинович

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Кировский государственный медицинский университет, Киров, Россия.

E-mail: vivacha@mail.ru

Попова Наталья Юрьевна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Вятский государственный университет, Киров, Россия.

E-mail: vivacha@mail.ru

STUDY OF FACTORS NORMALIZING POST-STRESS BODY STATE

Chaikin Viktor Valentinovich

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education. Kirov State Medical Academy, Kirov, Russia.

E-mail: vivacha@mail.ru

Popova Natalya Yurevna

Senior Lecturer of the Department of Physical Education. Vyatka State University, Kirov, Russia.

E-mail: vivacha@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Чайкин В.В., Попова Н.Ю. Изучение факторов, нормализующих состояние организма после стресса // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* 2024. №1 (33). С. 42–51. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)04](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)04).

Chaikin V. V., Popova N. Yu. Study of factors normalizing post-stress body state. *Health, Physical Culture and Sports*, 2024, 1 (33), P. 42–51 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)04](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)04).

Поступило в редакцию / Submitted 11.01.2024

Принято к публикации / Accepted 24.02.2024

Аннотация. Любая деятельность человека связана со стрессами. Их может не быть, если только ничего не делать. В последние годы количество стрессов значительно увеличилось. Это связано с постоянным ростом напряжённости жизни, труда, повышением их интеллектуальной составляющей. Во время стресса резко повышается артериальное давление, сужаются сосуды, стрессовые гормоны – адреналин, кортизол в большом количестве поступают в кровь. Всё это является защитной реакцией организма на какие-то раздражители окружающего мира. За счёт этих действий организм мобилизуется, противостоит внешним факторам. Если такие ситуации случаются часто, а никакой нейтрализации данного состояния не происходит, то наблюдается наслаивание негативных воздействий на организм и возникает сердечно-сосудистое или нервное заболевание. Человек раньше времени уходит из жизни. После прекращения действия стрессовой ситуации для сохранения здоровья необходи-

мо привести организм в нормальное спокойное состояние, т.е. нейтрализовать последствия стресса. Специалисты предлагают для решения данной проблемы большое количество различных средств и методов, преимущественно психологической и социальной направленности. Однако жизнь и практический опыт показывают, что наиболее действенным средством борьбы с последствиями стресса является физическая нагрузка, которая снимает внутреннее напряжение и приводит организм в нормальное функциональное состояние. По глубокому убеждению авторов, это тот базис, с помощью которого прежде всего нужно решать проблему борьбы со стрессами. Использование психологических и социальных методов защиты должно идти параллельно с главным, активизируя и усиливая его воздействие. Для выполнения данной рекомендации необходимо соблюдать одно условие – заниматься физической культурой и поддерживать оптимальный уровень физической, функциональной работоспособности организма.

Ключевые слова. Стресс, напряжение, гиподинамия, мобилизация, работоспособность.

Annotation. Any human activity is associated with stress. There may not be any, only if you do nothing. In recent years, stress level has increased significantly due to the constant life and work growing tension as well as their intellectual component. During periods of stress, blood pressure rises sharply, blood vessels constrict and stress hormones (adrenaline, cortisol) enter the bloodstream in large quantities. All these are defensive mechanisms in the body to some environmental stimuli. Due to these actions, the body mobilizes and resists these external factors. If such stress periods happen regularly, and no neutralization of this condition occurs, then a layering of negative effects on the body and a cardiovascular or nervous diseases are possible, as well as premature death. After a stress period it is necessary to bring the body to a normal calm state, i.e. neutralize stress effects. Experts offer a large number of different tools and methods to solve this problem, mainly of a psychological and social orientation. However, life and practical experience show that the most effective mean of dealing with stress effects is physical activity, which relieves inner tension and brings the body into a normal functional state. The authors are deeply convinced that this is the best solution to the stress management problem, which should go hand in hand with psychological and social methods, activating and enhancing each other. The implementation of this recommendation requires engaging in physical exercise and maintaining optimal levels of physical and functional efficiency.

Keywords: Stress, tension, hypodynamia, mobilization, efficiency.

Введение. Жизнь людей за 100–150 последних лет кардинально изменилась. Это произошло из-за быстрого технического прогресса, внедрения в производство и в повседневную жизнь механизмов, машин, автоматов, компьютерных технологий, новейших разработок, направленных на улучшение жизни человека и освобождение его от тяжёлого физического труда. Двигательная активность при этом резко снизилась при колоссальном росте напряжённости жизни. Различные волнения, переживания, постоянно сопровождают человека. Такое состояние получило название – стресс (от английского «напряжение»). По некоторым данным количество стрессовых ситуаций, воздействующих на индивида,

за XX в. увеличилось более чем в 100 раз. Высокое нервное напряжение является распространённым явлением в современном обществе и может оказывать значительное влияние на психическое и физическое здоровье. Люди регулярно вынуждены сталкиваться с повседневным стрессом на работе и в семье, а также с глобальными проблемами человечества, например, с бедностью, голодом, безработицей.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45% всех заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций, что подтверждает актуальность данной проблемы (Киселёва, Акутина, 2017).

Стресс определяется как особое состояние организма, возникающее в ответ на действие

любых раздражителей, угрожающих гомеостазу и характеризующееся мобилизацией. Это комплексная реакция организма на различные физические, психологические или эмоциональные стимулы, называемые стрессорами, воспринимаемые как угроза или вызывающие тревожность. Стресс представляет собой несбалансированное состояние между требованиями внешней среды и ресурсами адаптации организма.

В некоторых случаях может возникнуть дистресс – чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

Стресс может возникнуть в силу внутренних и внешних причин. В одном случае это могут быть контролируемые или не контролируемые жизненные ситуации: условия труда, финансовые проблемы, взаимоотношения в семье, проблемы в воспитании детей и др. В другом случае – воображаемые причины: низкая негативная самооценка, пессимизм (Шуклина, Тетерин, 2022).

У разных людей стресс может протекать по-разному, что предполагает субъективность данного понятия. Наиболее часто встречаемыми симптомами могут быть: постоянная раздраженность, подавленность, некачественный сон, депрессивное состояние, физическая усталость, наличие головных болей, пониженная концентрация внимания, сниженный уровень процессов памяти, отсутствие интереса к контактам с окружающими и близкими людьми, плаксивость, пессимистическое настроение, сниженный аппетит или неограниченное поедание пищи. Данная симптоматика снижает не только уровень здоровья индивида, но и влияет на социальную составляющую его жизнедеятельности (Саенко, 2010; Усатов, 2016).

Во время стресса в организме происходят значительные функциональные изменения: усиленно начинает работать сердце, повышается артериальное давление, сужаются сосуды, стрессовые гормоны, такие, как адреналин, кортизол, в большом количестве поступают в кровь. С одной стороны, это защитная реакция организма, позволяющая сконцентрироваться, мобилизоваться в сложной ситуации. С другой стороны, когда такие случаи происходят доста-

точно часто, а нейтрализации, нормализации данных процессов не происходит, то все негативные последствия от стресса накапливаются в организме и способствуют возникновению сердечно-сосудистых (СС) или нервных заболеваний. Последствием стресса является развитие стрессовых расстройств, приводящих к развитию психиатрической и соматической патологии (Смаковский, Троц, 2021).

Появилось много профессий, при которых люди значительную часть рабочего времени находятся в сидячем положении, при минимальной двигательной активности и при сравнительно высоком интеллектуальном, умственном напряжении нервной системы. И так происходит изо дня в день в течение многих лет. Всё это отрицательно сказывается на здоровье человека. Двигательная недостаточность (гиподинамия), имеющая массовый характер в современном обществе и способствующая прежде всего заболеваниям сердечно-сосудистой системы, усиливается стрессами, которые также могут явиться серьёзной причиной или стимулятором данных заболеваний, а также вызвать нарушения в деятельности нервной системы.

Возникают вопросы: «Как противостоять стрессу? Что нужно предпринять для того, чтобы нормализовать состояние организма после стресса? Какие средства и методы наиболее эффективны для решения этой задачи?».

Существует много различных рекомендаций на этот счёт, большая часть из которых носит психологический и социальный характер (Козлов).

Задачи исследования

1. Выявить наиболее эффективные средства и методы нормализации состояния организма после стресса.
2. Разработать практические рекомендации по противодействию стрессам в современных условиях.

Материалы и методы

В работе мы использовали изучение и анализ литературных источников, собственный жизненный опыт, а также опыт работы со студентами высших учебных заведений.

Основное содержание

По теории канадского врача-физиолога Ганса Селье (1970), реакция организма при стрессе

направлена на приспособление или преодоление возникших трудностей и проходит три стадии.

1. Стадия столкновения с событием, вызывающим стресс, в ходе которого у индивидуума появляется чувство тревоги и сомнения, насколько успешно ему удастся преодолеть возникшую сложность. Если воздействие стрессового фактора прекращается, то данная фаза является финальной.

2. Происходит адаптация или «примирение» со стрессовым событием. Это означает, что индивидуум преодолел состояние тревоги или стрессовое событие перестало воздействовать на него (Мазур, Гусева, 2020).

3. Если воздействие стрессового события не ослабевает, и вторая фаза затянулась, наступает момент истощения гормональных ресурсов, а система адаптации не срабатывает. Длительное пребывание на этой стадии чревато нарушением в психике и физическом состоянии человека, что может приводить, в определённых случаях, даже к летальному исходу (Psyfactor, 2019; Теория стресса Селье, 2019).

Стрессы классифицируются по следующим типам:

- **акутный стресс.** Он характеризуется резкой реакцией на непосредственную угрозу или вызывающее тревогу событие. Продолжительное или частое проявление подобных ситуаций может оказывать отрицательное влияние на здоровье;
- **хронический стресс.** Это такое состояние стресса, которое может продолжаться в течение длительного времени. Он возникает, как правило, в результате воздействия на человека повторяющихся негативных событий, профессиональной перегрузки или проблем в личной жизни. Это состояние может приводить к таким негативным последствиям, как психические расстройства, ухудшение работы иммунной системы, возникновение СС заболеваний;
- **посттравматический стрессовый синдром.** Возникает после травматического события, аварии с тяжёлыми последствиями, насилия, участия в военных действиях. Люди при этом могут испытывать депрессию из-за повторяющихся воспоминаний, тревогу, кошмары.

Другая классификация делит стрессы иначе:

- **положительный стресс** (например, награждение правительственной наградой);
- **отрицательный стресс** (смерть близкого человека);
- **ожидаемый стресс** (человек предполагал такое развитие событий);
- **непредсказуемый стресс** (ситуация возникла неожиданно).

Определение особенностей возникновения стресса помогает лучше понять его различные проявления и последствия и может способствовать разработке эффективных стратегий борьбы с ним.

Последствия стресса могут охватывать различные аспекты психического и физического здоровья (Шарма, 2022).

Основные психологические признаки стресса:

- **тревога.** Люди ощущают повышенную тревожность, беспокойство и нервозность. Постоянная тревога может сказываться на качестве жизни и функционировании человека в повседневной смене событий;
- **страх.** Чувство страха за свою жизнь и жизнь близких людей охватывает человека;
- **напряжение.** Человек испытывает напряжение морально-волевых и психических ресурсов организма;
- **неуверенность.** Возникает чувство неуверенности в своих действиях, сомнения в правильности принимаемых решений;
- **растерянность.** Из-за большой степени волнения возникает задержка в принятии адекватных решений;
- **подавленность.** Данное ощущение возникает при сильных стрессах, когда человек настолько морально подавлен, что в какой-то момент может быть не способен противостоять возникшей ситуации;
- **беззащитность.** Человек не чувствует себя защищённым от негативных проявлений окружающего мира;
- **паника.** Возникает, когда человек не может найти правильное решение для выхода из какой-то критической опасной ситуации;
- **депрессия.** Стрессоры могут вызывать чувство безнадежности, отчаяния и отрицательного настроения. Люди, испытывающие депрес-

сию, могут терять интерес к ранее приятным вещам, испытывать снижение настроения, усталость, проблемы со сном и аппетитом;

- психические расстройства. Длительный стресс может повысить риск развития психических расстройств, таких как тревожные и панические расстройства, расстройства адаптации и другие. Стресс может существенно влиять на функционирование мозга и нервной системы, вызывая ухудшение психических процессов.

Все эти психологические последствия стресса могут иметь серьезные негативные последствия для психического здоровья.

Рассмотрим влияние стресса на физиологические процессы организма.

Изменения в нейроэндокринной системе. Стресс активирует нейроэндокринную систему, включая освобождение стрессовых гормонов, таких как адреналин и кортизол. Эти гормоны подготавливают организм к преодолению стресса, увеличивая сердечный ритм, повышая артериальное давление и усиливая мышечное напряжение. При накоплении в организме стрессовых компонентов, если их нейтрализации не происходит, случается отрицательное влияние на здоровье человека.

Иммунная функция. Кортизол, высвобождаемый в ответ на стресс, может подавлять активность иммунных клеток, таких как лимфоциты, что делает организм более уязвимым для инфекций и заболеваний. Длительный стресс может ослабить иммунную систему.

Сердечно-сосудистая система (ССС). Стресс вызывает физиологическую реакцию, которая включает повышение сердечного ритма и артериального давления. Повышается риск развития СС заболеваний, таких как гипертония, инфаркт миокарда и инсульт.

Физиологические проявления стресса:

- бледность или краснота лица (кожных покровов);
- учащение пульса;
- дрожь в теле;
- мышечная скованность;
- сухость во рту;
- затруднённое дыхание;
- расширение зрачка;
- потливость;

- трудности глотания;
- желудочный спазм.

Нормализация стресса традиционно считается психологической проблемой, поэтому специалисты-психологи предлагают для нормализации данного состояния, прежде всего, свои специфические методы борьбы с ним.

Перечислим наиболее часто встречающиеся рекомендации психологов:

- ликвидировать источник стресса (если это возможно);
- умыться холодной водой;
- зевнуть;
- выпить воды или сока;
- переключить внимание на посторонний объект;
- постараться расслабиться (прогрессивная мышечная релаксация – после сильного напряжения любая мышца автоматически расслабляется);
- переоценить ситуацию;
- закрыть глаза и представить тот момент и то место, где вам было хорошо и комфортно;
- сделать массаж головы, шеи, рук, других частей тела;
- нарисовать стрессовую ситуацию, затем порвать рисунок;
- провести ароматерапию;
- подумать о близких, друзьях, которые вас любят; общение с родными людьми может помочь снизить чувство изоляции и получить эмоциональную поддержку;
- расставить приоритеты и провести планирование; организация времени, установление целей и систематизация могут помочь снизить чувство беспорядка и повысить эффективность в управлении стрессом;
- выполнить упражнения дыхательной гимнастики; методы глубокого дыхания, прогрессивная мускульная релаксация и медитация могут помочь снизить физическое напряжение и успокоить ум;
- использовать физические упражнения в качестве профилактического средства; физическая активность способствует выработке эндорфинов, природных антидепрессантов и снижению уровня стрессовых гормонов;
- послушать приятную спокойную музыку;
- находиться больше на солнце;

У любого человека после прочтения такого большого перечня различных рекомендаций встаёт вопрос о том, что из всего этого многообразия нужно выбрать, что наиболее эффективно с учётом индивидуальных предпочтений и особенностей организма.

Обсуждение результатов исследования

Логика подсказывает, что для правильного ответа на данный вопрос нужно, прежде всего, обратиться к окружающему нас миру. Он существует миллионы лет. Всё, что там имеет место, действительно работает. Всё остальное, что не нужно, уже давно прекратило своё существование. В животном мире стрессы присутствуют повсеместно. Любая встреча с хищником – это сильнейший стресс для любого животного. Но что за этим следует? – мощнейшая физическая нагрузка. Происходит или драка, или погоня. Если животное не смогло отбиться или убежать, то хищник его просто съедает. При благоприятном исходе в организме в процессе активной двигательной деятельности происходят положительные изменения, которые позволяют ему и дальше жить в этом мире.

Одному из авторов данной статьи довелось присутствовать на кафедре анатомии и физиологии человека государственного университета при разборе ситуации: «Что происходит в организме человека во время стресса?». В аудитории присутствовало много кандидатов биологических, педагогических, медицинских наук, несколько докторов наук. Мелким почерком была исписана целая страница. Механизм достаточно сложный. Общий вывод: если никакой нейтрализации данного процесса не произойдёт — всё это будет способствовать возникновению СС или нервного заболевания!

Перелистнули страницу и стали записывать: что происходит в организме при физической нагрузке после стресса. Механизм тоже непростой, но итог: всё приходит в норму!

Какой напрашивается вывод? Если в современном мире хочешь быть «в порядке», нужно периодически, причём достаточно часто, давать себе физическую нагрузку, чтобы снимать накопившееся нервное напряжение и нормализовать состояние организма.

По нашему глубокому убеждению, выполнение данной рекомендации является осно-

вополагающим для нейтрализации стрессовой ситуации. В первую очередь нужно решить все физиологические вегетативные проблемы работы организма. Но при этом возникает важное условие для реализации данной задачи: нужно быть готовым для выполнения достаточно длительной (не менее 12–15 минут) непрерывной физической работы на пульсе 120–140 ударов в минуту. Лишь при этом условии ССС полностью включится и начнёт полноценно функционировать и приводить в порядок состояние организма. Напомним, что капиллярная сеть включается только после 8–10 минут работы при данном пульсе. Иными словами, это тот базис, на котором стоит всё остальное.

Учитывая выше сказанное, напомним, что уровень работы ССС во многом определяет качество здоровья человека, его реакцию на проявления окружающего мира. В кардиологии приводятся такие данные, что если бы только лишь у одного человека все сосуды и капилляры ССС вытянуть в одну линию, то получилось бы расстояние около 100 тысяч километров (С.В. Диндяев, д.м.н, доцент, лекция – электронный ресурс). Мощнейшая система! И она должна полноценно работать! От этого, в значительной степени, зависит, в том числе, возможность противостояния стрессам и нейтрализации их последствий.

В реальной жизни часто получается так, что человек, ведущий малоподвижный образ жизни, слабеет, не может за счёт физической нагрузки снять стрессовое напряжение. Состояние здоровья у него ещё более ухудшается, и он раньше времени уходит из жизни. Мало двигается, поэтому становится слабым, и это не позволяет ему физическую нагрузку использовать для снятия стресса. Получается замкнутый круг.

На значение физической нагрузки в профилактике стрессов обращают внимание некоторые авторитетные представители медицины. «Важным элементом профилактики стресса является достаточная физическая активность (40 мин аэробной нагрузки 3–4 раза в неделю), желательно на природе» (Амлаев, 2020). Об этом же говорят и другие авторы (Демьянова, Усенко, Молодид, 2019).

Опыт работы по физической культуре показывает, что далеко не все физические упражнения оказывают одинаковое воздействие на укрепление здоровья, улучшение самочувствия и повышение работоспособности. Прежде всего, как мы уже отметили, нужно для этого использовать длительные упражнения умеренной интенсивности. Такая нагрузка должна занимать не менее 70% общего времени занятий. Такой подход позволит создать базис общей физической подготовки, укрепить СС, дыхательную, костно-мышечную системы организма. Остальные 30% времени занятий можно по желанию использовать для развития скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений, овладению различными двигательными умениями и навыками (овладение техникой движений). При такой организации занятий физическими упражнениями постепенно будет создан тот уровень здоровья, работоспособности, который явится хорошим фундаментом для профилактики и нормализации стрессовых ситуаций.

Для решения поставленных выше задач лучше подходят следующие средства физической культуры:

- легкоатлетический бег. Он является уникальным средством. У людей, занимающихся бегом, не бывает отложений камней в почках, желчном пузыре и других органах. Во время сотрясения организма на каждом шаге из него вытряхивается весь «шлак и песок». Активно работают СС, дыхательная, мышечная системы. Для того, чтобы заниматься бегом не нужно сложного оборудования или экипировки;
- бег на лыжах. В зимний период времени это идеальное средство для укрепления здоровья. Свежий воздух, закаливающий фактор, работа всех органов и систем организма. Занятия, как правило, проходят на природе – в парке, в лесу (психологическая разрядка);
- плавание. Отличное средство, повышающее функциональные возможности организма, укрепляющее здоровье;
- езда на велосипеде. Оказывает благоприятное всестороннее воздействие на организм. Однако имеет повышенные требования к выполнению правил дорожного движения и техники безопасности на дорогах и к соблюдению ряда организационных требований;
- гребля на лодках. Хорошее оздоровительное средство на свежем воздухе и лоне природы;
- быстрая ходьба. Именно быстрая. Если ходить медленно при пульсе менее 120 уд./мин., то капиллярная сеть не включится и нужного эффекта не достигнуть;
- непрерывная физическая работа.

В жизни почти всегда лучшим вариантом является «совмещение полезного и приятного». Когда удаётся сделать что-то полезное и одновременно потренироваться (например, копать землю в огороде и др.), не тратя на тренировку дополнительное время, это всегда желательно приветствовать и использовать. Для нужного эффекта, в этом случае, необходимо поддерживать соответствующую интенсивность работы.

В этом списке мы перечислили лишь самые основные и наиболее часто используемые оздоровительные физические упражнения, в наибольшей степени способствующие укреплению здоровья, профилактике и сглаживанию стрессовых ситуаций. Тем не менее, можно констатировать, что на практике существует огромное количество других, самых разнообразных средств физической культуры, каждое из которых имеет свои плюсы и минусы, и их в той или иной степени можно использовать для решения данных проблем.

Важно и то обстоятельство, что большинство психологических способов профилактики и нейтрализации стрессовых состояний также заслуживают определённого внимания, и их необходимо использовать в борьбе со стрессами, но они должны идти параллельно с главным действием – занятиями физическими упражнениями, усиливая и активизируя их действие.

В повседневной жизни важно оптимально распределить время, как на выполнение поставленных задач, так и на отдых. Необходимо чувство контроля ситуации, что также способствует лучшему преодолению стресса. Прогулки на свежем воздухе; посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театры, музеи, выставки, кинотеатры), общение с друзьями или другой приятной компа-

нией также являются неотъемлемыми методами борьбы со стрессом (Брусенцев, Пуклицкий, Тимофеев, 2022).

Среди рекомендуемых мероприятий по борьбе со стрессами иногда предлагается «занятие спортом». Данная рекомендация нуждается в некотором обсуждении и уточнении. Спорт, как одно из направлений физической культуры, предполагает подготовку к соревнованиям и участие в них. Для большинства людей, особенно возрастных, данное условие неприемлемо, так как они просто не готовы к этому. Нужно понимать, что любое участие в соревнованиях – это ещё и дополнительный стресс, к преодолению которого человек должен быть подготовлен физически и психологически. Поэтому, обсуждая способы профилактики и борьбы со стрессами, нужно прежде всего говорить об оздоровительной физкультуре.

Заключение

Выполнение определённого приоритета и баланса между различными стратегиями борьбы со стрессами могут помочь эффективно справляться с ними. Также важную роль в поддержании физического и психического здоровья играет профилактика. В качестве профилактики выступает здоровый образ жизни, со всеми компонентами данного понятия при приоритете системы двигательной активности, а также релаксационные техники и социальная поддержка.

Важно осознавать, что каждый человек уникален, и стратегии управления стрессом могут отличаться одна от другой при сохранении общих принципов и приоритетов. Экспериментирование и нахождение оптимального набора методов, соответствующих индивидуальным потребностям, помогут снизить стресс, а также повысить общую жизненную удовлетворенность.

Стресс является неотъемлемой частью жизни, но его негативные последствия для физического и психического здоровья могут быть минимизированы или даже нейтрализованы путем эффективного управления данным состоянием.

«Человек должен работать. Нужно четко осознать, что труд есть биологическая необходимость. Мышцы становятся дряблыми и атрофируются, если мы их не упражняем.

Мозг приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно для достойных занятий» (Селье, 1970, с. 35).

«Стресс – это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, мы уже говорили об этом, некоторые виды деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса «в хорошей форме». Широко известно, что трудотерапия – лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. Все зависит от характера выполняемой работы и от вашего отношения к ней» (Селье, 1970, с. 35–36).

Выводы

1. Человек должен совершенствоваться и поддерживать уровень своей физической, функциональной готовности организма, вести здоровый образ жизни. Параллельно, в этом случае, будет происходить совершенствование и улучшение его морально-волевых, нравственных качеств, всей психологической сферы деятельности, так как организм – это единое целое. Он должен быть «в порядке»: здоров, работоспособен и функционален. Такая работа над собой будет являться хорошей профилактикой в борьбе со стрессами, гиподинамией, будет способствовать успехам в трудовой и профессиональной деятельности.

2. При возникновении стрессовой ситуации лучшим и необходимым средством для её нейтрализации является непрерывная физическая работа (выполнение физических упражнений) продолжительностью не менее 12-15 минут на пульсе 120-140 ударов в минуту. Для того, чтобы быть готовым выполнить такую рекомендацию, нужно быть в хорошей физической форме (см. вывод № 1).

3. Для нормализации стресса, наряду с физической нагрузкой, целесообразно применять все доступные и целесообразные, в данной ситуации, рекомендуемые психологические средства реабилитации, которые также будут усиливать положительную составляющую данного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Амлаев К.Р. Современные представления о стрессе // *Врач*. 2020. Т.31. № 8. С. 18–24.
- Брусенцев Н.С., Пуклицкий Д. А., Тимофеев Н.С. Медиация в России: преимущества и недостатки // *Актуальные проблемы конфликто разрешения в современном мире: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*, 2022. С. 28.
- Демьянова Л.М., Усенко С.В., Молодид О.М. Регулярные физические нагрузки как способ борьбы со стрессом // *Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : материалы Восьмой Международной научной конференции*. 2019. С. 83–90.
- Диндяев С.В. Сердечно-сосудистая система : электронный ресурс. URL: ivgma.ru.
- Киселева Е.В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // *Молодой ученый*. 2017. № 6 (140). С. 417.
- Козлов Н.И. Дистресс. Как избавиться от стресса? URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/distress.-kak-izbavitsya-ot-stressa-vop-zn-> (дата обращения: 22.11.2019).
- Мазур Е.Ю., Гусева М.Д. Повышенная тревожность: эпидемия XXI века // *Россия и мир: развитие цивилизаций. Уроки прошлого, угрозы будущего : материалы X Международной научно-практической конференции*. М., 2020. С. 337–340.
- Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб. : Речь, 2010. 124 с.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1970. 58 с.
- Смаковский В.Н., Троц А.Е. Стресс и его влияние на организм человека // *Инновационные научные исследования : сетевой журнал*. 2021. № 3-1(5). С. 135–139. URL: <https://ip-journal.ru>.
- Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // *Концепт : Научно-методический электронный журнал*. 2016. Т. 2. С. 21–25. URL: <http://ekoncept.ru/2016/46005.htm>.
- Шарма Н.А. Введение в понятие «Стресс» // *Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : материалы X Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием : в 2 ч*. Новосибирск, 2022. С. 85–88.
- Шуклина Ю.В., Тетерин А. Ю. Причины стресса у студентов во время учебного процесса // *Актуальные проблемы эдоровьесбережения в современном обществе : сборник научных статей IV Всероссийской научно-практической конференции*. Курск, 2022. С. 243–245.
- Psyfactor. Смысл жизни и стресс без дистресса. Теория Ганса Селье (1907–1982). URL: <https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm> (дата обращения: 19.11.2019).

REFERENCES

- Amlaev K.R. (2020) *Sovremennyye predstavleniya o stresse* [Modern ideas about stress]. *Vrach [Doctor]*. vol.31. № 8. P. 18–24 (in Russian).
- Brusencev, N.S., Puklickij, D.A., Timofeev, N.S. (2022) *Mediaciya v Rossii: preimushchestva i nedostatki* [Mediation in Russia: advantages and disadvantages]. *Proceedings from Actual problems of conflict resolution in the modern world: collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference*, P. 28 (in Russian).
- Dem'yanova L.M., Usenko, S.V., Molodid, O.M. (2019) *Regulyarnye fizicheskie nagruzki kak sposob bor'by so stressom* [Regular physical activity as a way to deal with stress.]. *Proceedings from Physical education, sports, health and longevity. Proceedings from the eighth International Scientific Conference*. P. 83–90 (in Russian).
- Dindyaev S.V. *Serdechno-sosudistaya Sistema* [The cardiovascular system]. URL: ivgma.ru (in Russian).
- Kiseleva E.V. (2017) *Stress u studentov v processe uchebno-professional'noj podgotovki: prichiny i posledstviya* [Stress among students in the process of educational and professional training: causes and consequences] *Molodoj uchenyj[A young scientist]*. № 6 (140). P. 417 (in Russian).

Kozlov N.I. Distress. Kak izbavit'sya ot stressa? [Distress. How to get rid of stress?] URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/distress.-kak-izbavitsya-ot-stressa-vop-zn-> (Accessed 22 November 2019) (in Russian).

Mazur E.YU., Guseva M.D. (2020) Povyshennaya trevozhnost': epidemiya XXI veka [Increased anxiety: the epidemic of the XXI century.]. Proceedings from *Russia and the world: the development of civilizations. The lessons of the past, the threats of the future. Materials of the X International scientific and practical conference*. Moscow. P. 337–340 (in Russian).

Saenko YU.V.(2010) Regulyaciya emocij: treningi upravleniya chuvstvami i nastroyeniyami [Emotion regulation: trainings for managing feelings and moods.]. St. Petersburg.: Rech', 124 p. (in Russian).

Sel'e G. Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress, 1970/ 58 p. (in Russian).

Smakovskij V.N., Troc A.E. (2021) Stress i ego vliyanie na organizm cheloveka [Stress and its effect on the human body]. Innovative scientific research: an online journal. № 3-1(5). P. 135–139. URL: <https://ip-journal.ru> (in Russian).

Usatov I.A. (2016) Stressoustojchivost' lichnosti kak faktor preodoleniya stressa [Personal stress tolerance as a stress coping factor]. Concept : Scientific and methodological electronic journal. Vol. 2. P. 21–25. URL: <http://ekoncept.ru/2016/46005.htm> (in Russian).

Sharma N.A. (2022) Vvedenie v ponyatie «Stress» [Introduction to the concept of “Stress”]. In the book: Youth of the XXI century: education, science, innovation. Proceedings from *the X All-Russian student scientific and practical conference with international participation in 2 parts*. Novosibirsk. P. 85–88 (in Russian).

Shuklina YU.V., Teterin, A.YU. (2022) Prichiny stressa u studentov vo vremya uchebnogo processa [The causes of stress in students during the educational process]. *Aktual'nye problemy edorov'esberezheniya v sovremennom obshchestve [Current problems of health care in modern society.]* Proceedings from *the IVth All-Russian Scientific and Practical Conference*. Kursk. P. 243–245 (in Russian).

Psyfactor. Smysl zhizni i stress bez distressa. Teoriya Gansa Sel'e (1907–1982) [The meaning of life and stress without distress. The theory of Hans Selye (1907–1982)]. URL: <https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm> (Accessed 19 November 2019) (in Russian).