### МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**РЕФЕРАТ**

на тему **«Как снять напряжение»**

Работу выполнила студентка

Иващенко Е.В.

Проверил преподаватель

Бояркина С.В.

г. Москва

2009

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Введение. | 3 стр. |
| 2. | Стратегия и тактика борьбы с напряжением | 4 стр. |
| 3. | . Физкультурная пауза, физкультминутка | 6 стр. |
| 4. | . Практические рекомендации по снятию напряжения | 8 стр. |
| 5. | Отдых – как средство снять напряжение | 11 стр. |
| 6. | Активный отдых | 12 стр. |
| 7. | Заключение. | 14 стр. |
| 8. | Список литературы. | 15 стр. |

**Введение**

*Самое худшее, что мы можем сделать*

*для себя, - это подавлять свои физиологические*

*потребности, загонять эмоцию внутрь,*

*искусственно успокаивать себя.*

Эверетт Шостром

Психическое напряжение способствует физической усталости и вредит выполнению повседневных бытовых дел и рабочих обязанностей. Активная умственная деятельность не затрагивает функции сердца и мускулов, но тем не менее причиняет серьезный вред физическим возможностям тела. Мозговая работа на 15% повышает вероятность чрезмерной усталости, однако, при этом не затрагивая частоту сердечных сокращений, артериальное давление и поглощение кислорода..

Несмотря на нормальные физиологические реакции, исчерпание психических способностей отрицательно сказывается и на возможностях тела. Физический потенциал организма иссякает быстрее при постоянном умственном напряжении, говорят неврологи. Психическая утомляемость тормозит работу мозга и влияет на уровни допамина, вещества, связанного со стимулированием чувства мотивации и усилий.

Внешне, кажется, все в полном порядке: тишь, гладь, благодать, но организм не обманешь. Рефлекс был запущен, стимул побудил реакцию, а мы запираем напряжение в своём теле, как преступника в камере. . В результате бесконечного подавления наших эмоциональных реакций мышцы поневоле оказываются отстойником этих не реализовавшихся напряжений. Таким образом, в мышцах скапливается огромное множество напряжений, и они точат нас изнутри - капля за каплей.

**Стратегия и тактика борьбы с напряжением**

*Душа и тело - не отдельные сущности,*

*а одна и та же жизнь.*

Карл Юнг

Хроническое напряжение необходимо выгнать из наших мышц, их надо освободить от засилья того бесконечного множества подавленных эмоций, которые в них скопились.

Как это сделать? Говорят, что клин клином вышибают. И мы поступим именно таким образом.

Комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, помогают поддержанию высокого уровня трудоспособности и сохранению здоровья работающих. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечнососудистой системы, нарушениями обмена веществ и др.

Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течении рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения: 1) связанных со значительным физическим напряжением; 2) требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести) ; 3) характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя; 4) связанных с умственным трудом; Кроме того разработан специальный комплекс упражнений для работающих стоя.

Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

**Физкультурная пауза, физкультминутка**

*Каждая хронически напряжённая мышца*

*пребывает в состоянии страха и выдаёт*

*его своим напряжением.*

Александр Лоуэн

Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительность ее до 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливают, сообразуясь с особенностями трудовых процессов - степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для профессий, где необходимы быстрые и точные реакции, большое напряжение внимания физкультурные паузы можно проводить 1-3 раза в день обычным групповым методом. Для работников умственного труда, а также занятых легким и средней тяжести физическим трудом, в том числе и для тех, чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливают в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Комплексы упражнений, передаваемые по радио и предлагаемые телевидением, предназначены для людей, работа которых связана с малой подвижностью (умственный, а также легкий физический труд). Время трансляции, разумеется, не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на пленку и воспроизводить в наиболее удобное время. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25º С и влажности выше 70%.

**Практические рекомендации по снятию напряжения**

*Те, кто видит разницу между душой и телом,*

*не имеют ни того, ни другого.*

Оскар Уайльд

№ 1

Чтобы полноценно расслабиться, необходимо напрячь все группы мышц. Для этого примите следующее положение:

- Кисти - сожмите пальцы в кулак.

- Предплечья - согните кисти в лучезапястном суставе.

- Плечи и надплечья - разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты.

- Лопатки - сведите лопатки вместе и из этого положения опустите их вниз.

- Лицо - нахмурьте брови, глаза зажмурьте и сведите к центру, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

- Шея - пытайтесь наклонить голову вперёд, но мысленно представляйте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие.

- Пресс - втяните живот, сделайте его плоским.

- Ягодицы - сядьте на жёсткую поверхность одними ягодицами так, чтобы бедра её не касались, покачайтесь на напряжённых ягодицах.

- Промежность - одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.

- Бедра - из положения сидя вытяните ноги вперёд под прямым углом.

- Голени - подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру.

- Стопы - согните пальцы стоп.

Теперь в этом положении создайте максимальное напряжение. Мысленно считайте до десяти, концентрируясь не на счёте, а на напряжении. На счёт "десять" резко расслабьтесь, откиньтесь назад и сделайте глубокий, спокойный выдох. При необходимости (определяется самостоятельно) можно сделать дополнительно 2-3 глубоких вдоха. Отдохните в течение минуты. Упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в день до тех пор, пока вы не научитесь произвольно, быстро и полноценно расслабляться без предварительного напряжения.

Это упражнение необходимо использовать всякий раз при появлении тревоги как средство первой и неотложной помощи. А также во время приступов внутренней скованности, чувстве озлобленности и при стрессах.

Предупреждение: упражнение противопоказано при инфекциях, беременности, а также в случаях, когда физическая нагрузка ограничена врачом (например, при сосудистых или неврологических заболеваниях).

В возрасте после 60 лет необходим контроль артериального давления.

Если появились мышечные боли, не связанные с теми или иными хроническими заболеваниями, сделайте себе массаж и продолжайте занятия в прежнем режиме.

№ 2

Если какие-то участки тела (плечи, шея, бедра и т.п.) поддаются расслаблению хуже других, составьте для них отдельную программу. Напрягайте мышцы этой области отдельно с максимальной самоотдачей, сосредотачивая на ней все своё внимание. Не ограничивайте себя временем, удерживайте напряжение мышц до момента спонтанного, рефлекторного расслабления (пока они сами не расслабятся).

Это упражнение может помочь вам осознать, какие именно эмоции и чувства вы подавляете. Проанализируйте свои мышечные блоки, в этом вам поможет информация, содержащаяся в этой главе, а также процесс осознания (сосредоточьте своё внимание на том, что переживаете, усиливая напряжение в зоне мышечных блоков).

№ 3

После психологического стресса или любой другой неприятной для вас ситуации осознайте появившиеся в вас мышечные напряжения. Если вы почувствовали агрессию, то в первую очередь нужно обратить внимание на напряжение рук, надплечий, лопаток (блокированное движение "боксёрских" ударов). Если вы испытали страх, то почувствуйте надплечья и бедра (попытка укрыться и убежать). Сделайте несколько свободных движений, соответствующих подавленным реакциям ("боксёрские" удары или бег на месте), в качестве разминки. Потом повторите эти движения, но теперь с лёгким мышечным напряжением (ощутите свои напряжения в динамике). И наконец напрягите эту группу мышц с максимальной самоотдачей способом, указанным в соответствующем подпункте рецепта № 1 этой главы. Если после однократной физической нагрузки напряжение не уйдёт, повторите упражнение.

№ 4

Перед отдыхом (сном) добейтесь максимально полного расслабления. Если это не удаётся, воспользуйтесь рецептами № 1, 2.

№ 5

Перед работой (после пробуждения) приведите свои мышцы в тонус. Для этого позевайте, покрутите головой (вправо, влево, вперёд, назад) до ощущения приятной тянущей боли; прогнитесь в спине, потянитесь (диагональю: правая рука, левая нога и, наоборот, левая рука, правая нога). Соберитесь в "комочек" и выпрямитесь. Поочерёдно встряхните руки и ноги. Создайте полноценное напряжение во всем теле (рецепт № 1) и расслабьтесь. После 1-2-минутного отдыха вы можете приступать к работе

**Отдых - как средство снять напряжение**

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связанны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективного отдыха - регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И. М. Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц, Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда. Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда, возрастом и т.д.

**Активный отдых**

Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечнососудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее, как средство активного отдыха.

Значительную роль также играют занятия такими видами спорта как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физкультурой и спортом.

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм - участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.).

Различают туризм пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть тем или иным видом транспорта. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Так, при передвижениях на лыжах, на велосипеде или лодке, а также при пешеходных маршрутах, особенно в горной местности физическая нагрузка может достигать значительной величины. Путешествия пешком, на лодках, плоту, велосипеде и др. способствуют лучшему кровоснабжению органов и мышц, в тои числе и сердечной мышцы, укреплению костей, суставов, связок, активизируется обмен веществ, улучшается деятельность органов дыхания, дыхание становится более полным и глубоким, увеличивается жизненная емкость легких. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых ландшафтов, активная мышечная деятельность является источником положительных эмоций. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Все это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

**Заключение**

Как проявляют свои эмоциональные реакции дети, которые ещё не научились подавлять свои чувства и желания? Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдают, чем быстро и эффективно снимают напряжение мимической и дыхательной мускулатуры, расслабляют мышцы брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. Кроме того, они могут снять напряжение рук ударами своих маленьких кулачков по ближайшей поверхности. Например, по столу, если наш малыш наотрез отказывается есть ненавистную ему кашу, или по стене, если его за какую-то провинность поставили в угол. Расстроенные дети раздражённо сучат ножками, стучат ими по полу или же просто подгибают их и падают, чтобы не идти туда, "куда следует". А иногда малыши в расстроенных чувствах прямо кидаются всем телом на пол и бьются об него как рыба, выброшенная на берег.

Иногда подобное поведение помогает облегчить и нашу душу. Женщины легче переносят стресс, потому что они чаще плачут. Плакать иногда полезно.

Плачьте на здоровье и будьте счастливы!

**Список используемой литературы:**

1. “Физкультура и труд” . А. B. Жеребцов. Москва. 1986.

2. “Популярная медицинская энциклопедия” . Главный редактор академик Б. В. Петровский. Москва. 1981.

3. “Быт и культура” . Составитель Ф. А. Александров. Редактор Н. Султанова. Москва. 1978.