

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
С.ВОЗЖАЕВКИ**

Сценарий мастер-класса на тему «Стресс и как его побороть»

Автор-составитель:
Гаращук Анастасия Николаевна,
тренер-преподаватель

с. Возжаевка, 2020 г.

Здравствуйтесь уважаемые коллеги, я работаю в ДЮСШ тренером преподавателем по волейболу, и наши дети как в повседневной жизни так и на тренировках сталкиваются со стрессовыми ситуациями. И наша задача помочь им преодолеть это состояние тревожности.

Стресс – это простая реакция организма на раздражители, которые нарушают наше физическое и психическое равновесие. Другими словами, стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни. Снизить его пагубное воздействие на организм помогут регулярные тренировки

Стресс – это простая реакция организма на раздражители, которые нарушают наше физическое и психическое равновесие. Другими словами, стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни. Стрессовая ситуация может вызвать реакцию «борись или беги», стимулируя выработку гормонов адреналина и кортизола. Небольшой стресс, известный как «острый стресс», может быть захватывающим – именно он сохраняет нашу активность и бдительность. Но долгосрочные, или «хронические стрессы», могут негативно влиять на наше здоровье. Такой стресс и депрессии могут нарушать привычный распорядок жизни и негативно сказаться на вашей повседневной деятельности. Но эту проблему можно легко предотвратить и успешно лечить, если регулярно тренироваться.

Тренировка против стресса

Главное преимущество физической нагрузки – это налаживание связи между телом и разумом. Если вы хотите избавиться от стресса, смело шагайте в тренажерный зал! Упражнения помогут успокоиться и улучшить настроение.

Если вы начинаете чувствовать тревогу или небольшой стресс, начните больше двигаться, это позволит улучшить вашу мотивацию и снизить уровень стресса.

Исследования показали, что спорт может быть потенциальным инструментом для преодоления симптомов тревоги.

Во время исследования участники, которые занимались регулярно, имели более низкий индекс тревоги, чем те, кто не тренировался вообще. Это говорит о том, что справиться со стрессом можно благодаря физическим упражнениям.

Спорт также дает выход агрессии. После тренировки вы станете менее раздражительным, поскольку нервные затраты на тренировку существенно уменьшат стрессовое напряжение.

Ученые говорят, что физическая нагрузка вызывает определенные реакции в организме, в том числе и головного мозга. В ответ на это мозг высвобождает гормоны, в том числе эндорфин, и медиаторы, которые влияют на настроение.

Как только тело начинает двигаться, уровень химических веществ начинает корректироваться, чтобы обеспечить оптимальное кровообращение. Чем больше вы двигаетесь, тем дольше организм будет продолжать это,

чтобы сохранить баланс в организме.

Основной способ сделать это – выброс эндорфина в систему. Он становится особенно активным, если мозг получает от тела сигнал о боли. Эндорфин будет способствовать облегчению болезненного состояния. Ежедневные тренировки позволяют поддерживать оптимальный уровень этого гормона, чтобы всегда оставаться беззаботным и расслабленным.

Стресс блокирует аппетит, а значит, человек получает недостаточное количество энергии. Чтобы обеспечить увеличенный расход потребления энергии, организм начинает вырабатывать больше гормона стресса, который разрушает мышечные ткани для получения аминокислот, которые используются для поддержания процессов метаболизма. Это сопровождается снижением внутренних сил человек и депрессиями. Это, в свою очередь, еще больше усугубляет стресс.

Физические нагрузки стимулируют аппетит, и вы вновь будете чувствовать себя бодрым и полным сил.

Есть множество способов чтобы расслабить спортсмена как психически так и физически. Но я расскажу о применяемых мной методов расслабления на тренировках.

Игровой - во время игры в волейбол дети забывают о всех тревогах и стрессах. И они погружаются в игру, наполняются положительными эмоциями, особенно когда у ребёнка получается максимально правильно технично выполнить тот или иной элемент. Например “Эйсс” - подача которая без препятственно поразила площадку соперника. И этими эмоциями делятся с друзьями и родителями

Метод чаще всего применяемый мной это волейбольный стретчинг. Упражнения стретчинга являются обязательной частью разминки. После общей разминки от 5 до 15 минут должны обязательно следовать упражнения стретчинга. Кроме того, несколько упражнений стретчинга, приводящих определенные мышцы в нормальное положение, включаются после тренировки.

Гибкость улучшается и поддерживается только в результате соблюдения всех обязательных положений стретчинга, за счет правильности выполнения упражнений на растяжение. Они выполняются в медленном темпе. Таким же медленным должно быть дыхание, ритмика его все время должна контролироваться. При наклоне вперед выполняется выдох, а потом медленно вдох, если вы задерживаете тело в этом положении. Сдерживать дыхание нельзя в любом случае. Если в позе стретчинга нормальное дыхание все же затрудняется, это говорит о недостаточности расслабления. Для лучшего расслабления рекомендуется умственный счет секунд каждого упражнения. Другими словами стретчинг это - релаксация. Упражнения для преодоления нервного напряжения перед предстоящими соревнованиями.

Упражнения с легкими статическими усилиями. Такие упражнения применяют для ускорения засыпания или при раннем пробуждении, а также в заключительной части тренировок или после соревнований. Заключаются они в поочередном удержании на весу (минуты по две-три) слегка приподнятых конечностей.

При выполнении упражнения нужно направить свою мысль на ожидание утомления в мышцах. При этом, закрыв глаза, следует мысленно повторять примерно так: «Моя рука несколько не утомлена. Но вот я начинаю

чувствовать усталость. Подержу руку на весу еще немного. Кажется, пора. Можно опустить руку и облегченно вздохнуть». Полежав несколько секунд без движений, выполните то же упражнение другой рукой.

Сесть или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем слегка напрячь мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюстей. В этом состоянии пробыть 5—6 сек., а затем медленно выдохнуть, расслабляя все мышцы.

Если мысли возвращаются к чему-либо связанному с соревнованиями, снова повторите эти упражнения, мысленно называя каждый палец, поочередно удерживать их на весу от 1 до 5 секунд. Например: «Большой палец поднять и удержать одну секунду. Опустить... Указательный палец поднять и удержать две секунды. Опустить...» и т. д. Рука может лежать ладонью вниз, допустим, на кровати.

Днем, когда необходимо отвлечься от волнующих мыслей, пальцы нужно не поднимать, а незаметно для окружающих поочередно сгибать. Можно воспользоваться также следующим статическим упражнением: крепко сжать кулак и переключить внимание на ожидание утомления в пальцах. Через 1 — 2 минуты расслабить кисть. Надо заметить, что местное утомление наступает примерно через минуту. Применять упражнения можно в любой последовательности, переходить от упражнения к упражнению не спеша.

Звуковое восприятие пульса - прикрыть ладонью ухо; слегка прижимая его, прислушаться к тишине, затем, ослабив давление ладони, прислушаться к шуму. Выполнять упражнения следует ритмично, в интервалах 1—5 секунд. Такой ритмично появляющийся звук воздействует как слабый монотонный раздражитель.

Предлагаемые упражнения положительно воздействуют на нервную систему, которая играет ведущую роль в жизнедеятельности организма.

Мы говорили о том, как снять возбуждение, важна и самонастройка на предстоящую игру. Она поможет лучше выступить на соревнованиях.