

3. *Пахомова Н. Ю.* Метод учебного проекта в образовательном учреждении: пособие для учителя и студентов педагогических вузов / Н. Ю. Пахомова. – М.: АРКТИ, 2009. – 112 с.

4. Педагогические технологии: учеб. пособие для студ. пед. специальностей / под общ. ред. В. С. Кукушина. М.: МарТ, 2004. – 320 с.

5. *Сергеев И.С.* Как организовать проектную деятельность учащихся: практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений / И. С. Сергеев. – М.: АРКТИ, 2004. – 280 с.

## **ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА**

**Крашенинникова А.В.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

В современной жизни понятие «стресс» можно встретить практически везде: в прессе, новостях, в процессе общения. Он везде и всюду, стрессы играют значительную роль в жизни общества. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Стресс – это по своей сути вид эмоционального состояния, которое характеризуется повышенной физической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, в при неблагоприятных – в состояние нервно – эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов. Чаще всего, стресс определяется как чрезмерное психологическое или физиологическое напряжение.

Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Помимо того, было выяснено учеными, что стресс является и очень серьезной проблемой, имеющее отношение как минимум к 6 смертельно опасным заболеваниям:

1. Сердечно-сосудистая дистония;
2. Рак;
3. Заболевания легких;
4. Различные несчастные случаи, происходящие на фоне эмоционального напряжения;
5. Цирроз печени;
6. Суицид (согласно статистики в России ежегодно около 60 тыс. человек кончают жизнь самоубийством).

Российские мужчины заканчивают жизнь самоубийством в шесть раз чаще, чем женщины. Женщины оказываются более устойчивыми к стрессу при тяготах женской жизни. По оценкам российских медиков, 70% жителей нашей страны находятся в состоянии стресса, причем каждый третий его переживает очень тяжело.

Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям, безразличием к окружающему миру. Снижая эффективность и благополучие индивидуума, чрезмерный стресс дорого обходится организациям. Многие проблемы сотрудников, которые отражаются как на их зарплате и результатах работы, так и на здоровье и благополучии сотрудников, коренятся в психологическом стрессе. Стресс прямо и косвенно увеличивает затраты на достижение целей организаций и снижает качество жизни для большого числа трудящихся.

Что может быть противопоставлено стрессу?

Существует много способов борьбы со стрессами. Обратимся к активным способам повышения общей устойчивости человеческого организма. Их можно

попытаться разделить на три группы: первая группа – включает способы, использующие физические факторы воздействия – это физическая культура, закаливание организма, бег трусцой, отдых на курорте, санаторий, прогулки, чтение художественной литературы, шопинг; вторая группа – аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз; третья группа способов повышения общей устойчивости организма связана с биологически активными веществами.

Определенной притягательной силой обладает и алкоголь, которая заключается в его особенностях действия на человеческую психику. Воздействие алкоголя разносторонне. Умеренное и эпизодическое употребление алкоголя повышает настроение, смягчает беспокойство, тревогу, напряженность, делает человека более общительным, контактным. Не будем отрицать временное антистрессорное действие алкоголя и никотина, но наряду с этими особенностями им присуща еще одна, – болезненное пристрастие к употреблению. Но по сравнению с хроническим алкоголизмом или другой наркоманией стрессор – просто ягненок. Мы можем представить действие стрессора на организм в виде небольшой схемы. Обладая антистрессорным действием, алкоголь, очевидно, должен оказывать определенное влияние на центральную нервную систему, хотя нет практически ни одной системы, ни одного органа в организме человека, которые не подвергались бы изменениям под воздействием систематического приема алкоголя. Таким образом, не вызывает сомнения, что алкоголь не лекарство от стрессора, а очень опасная вещь. Притупив несколько ощущение отрицательных эмоций, они рискуют попасть в сети хронического алкоголизма, что несоизмеримо хуже любого стрессора. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим еще

большим горем («а другому гораздо хуже») позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости. Иногда пережитый сильный страх в какой-либо ситуации закрепляется, становится хроническим, навязчивым – возникает фобия на определенный круг ситуаций или объектов. Для устранения фобий разработаны специальные психологические приемы (в рамках нейролингвистического программирования). Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния нужны:

1. правильная оценка значимости события;
2. достаточная информированность (разноплановая) по данному вопросу, событию;
3. запасные отступные стратегии – это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создает оптимальный фон для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось».

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, успокаивать его бывает бесполезно, лучше помочь ему разрядить эмоцию, дать ему выговориться до конца. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, направить его. Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек мечется по комнате, рвет что-то. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. Для экстренного понижения

уровня напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры; мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства. Эмоциями можно управлять и путем регуляции внешнего их проявления: чтобы легче перенести боль, нужно стараться ее не демонстрировать. Важный способ снятия психического напряжения – это активизация чувства юмора. Как считал С. Л. Рубинштейн, суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным, т.е. суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации. Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. По своей функциональной значимости смех так могущественен, что Фрай называл его даже «стационарным бегом трусцой».

Образ жизни – это наша повседневная жизнь с раннего утра до позднего вечера, каждую неделю, каждый месяц, каждый год. Составными частями активного и релаксационного образа жизни являются и начало трудового дня, и режим питания, и двигательная активность, и качество отдыха и сна, и взаимоотношения с окружающими, и реакция на стресс, и многое другое. Именно от нас зависит, каким будет наш образ жизни – здоровым, активным или нездоровым, пассивным. Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать, на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции. Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции: релаксация, противострессовая "переделка" дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому. О релаксации мы уже говорили, поэтому рассмотрим три других метода. Очень часто люди при

возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) – у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и командовать себе "СТОП!", чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, свой метод. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе. Теперь рассмотрим, как можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации. То есть, как можно определить свой личный стресс. Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины – таких причин всегда множество; в-третьих, вы сможете найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации. Наиболее оправдавшим себя методом аутоанализа личного стресса является дневник стрессов. Метод этот несложный, однако, требующий терпения. В течение нескольких недель – по возможности ежедневно – необходимо делать в дневнике простые пометки: когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Лучше записывать свои наблюдения и ощущения вечером после работы или перед сном, когда легче припомнить мельчайшие подробности и детали. Если в конце дня пометок не сделать, то на следующий день, в житейских заботах и суете забудется, когда и что произошло. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной

возникновения стресса. Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их. Если мы пролистаем собственные записи и попробуем их систематизировать, то обнаружим, что некоторые основные признаки стресса повторяются: раздражительность, невозможность сосредоточиться, забывчивость, частые вздохи, ощущение бегающих по телу мурашек, мышечное напряжение, "не успокаивающиеся ноги" (не сидится на месте) ощущение внутренней тяжести, сухость во рту, беспокойный сон, быстрая утомляемость, необъяснимое чувство страха, плохое настроение, состояние депрессии, частые головные боли (особенно в затылочной части), боли в суставах, отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, запоры, учащенное сердцебиение. Проанализировав записи, можно определить, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, происходит это на работе или же по возвращении домой. С помощью ведения дневника стрессов можно выяснить для себя, что нам мешает в жизни, что вызывает наш личный стресс.

Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика. Стресс не только зло, не только беда, но и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание. Активность – единственная возможность покончить со стрессом: его непересидишь и не перележишь. Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, на которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех. Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Другое дело, что нет желания – просто человеку приятно осознать, то, что он испытывает стресс, рассказывая и «жалуясь» всем, о том, в каком он глубоком стрессе, ища в этом сочувствия, понимания. Если же есть желание и немного свободного времени, то описанные выше способы преодоления стресса, весьма эффективны. Начав с релаксации (2-3 раза в день по 10-15 минут), постепенно может освоить

аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д. Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо. Назовите себя удачливым, и вы будете таким.

## **РАЗВИТИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Кротова О.М., Медведева С.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В процессе эволюции на земле выжили популяции, генетически наиболее устойчивые к физическим нагрузкам. Но с появлением человека разумного стала развиваться новая форма адаптации к внешней среде, то есть сознательное управление адаптивных возможностей человеческого организма биологической и социальной природы. Человек смог усваивать опыт предшествующих поколений, особенно в период пластичности мозга (детство, юность). Снижению роли естественного отбора способствовали высокие темпы роста социального наследования. Активное овладение навыками через занятия физической культурой и спортом отразилось на формировании личности человека, социализации и конкурентоспособности в обществе.

Конкурентоспособность – это сложное индивидуальное образование. Критерием конкурентоспособности выступает умение определить, а также быстро и эффективно использовать в конкретной борьбе свои преимущества, особые личные и профессиональные качества. Конкурентное преимущество предполагает наличие психофизиологических, личностных и профессионально-квалификационных характеристик у работника, обеспечивающих ему превосходство над другими. Традиционно физиологические характеристики