

ситуация, если ребенок видит, что все мероприятия проходят с пригублением спиртного в необъятных количествах у него вырабатывается неправильная модель веселья на праздниках, а именно алкоголь – веселье. А самая главная опасность, связанная с вредными привычками, что за табакокурением и алкоголем следует наркотики. При правильном воспитании формируется самоконтроль и реальная оценка ущерба, причиняющая наркотическими веществами, который могут за месяц оказать непоправимое влияние на здоровье ребенка. Подводя итог можно сказать, что наибольшее влияние оказывает воспитание родителями в ребенке способности реально видеть вещи, а не иллюзии созданную поведением старшего поколения и стремлению ценить свое здоровье.

#### *Список литературы*

1. Богословская Д.С. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы / Д.С. Богословская, Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – 2019. – С. 24-27.
2. Яблоновская А.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / А.А. Яблоновская, В.А. Брыкина, Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2018. – №6(22). – С. 93-98.
3. Лукьянова Л.М. Укрепление здоровья ребенка через формирование здорового образа жизни в семье / Л.М. Лукьянова // Наука-2020. – 2019. – №9(34). – С. 89-93.

**Булатов Д.Р.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург,

#### **Стресс в жизни студента и его профилактика**

Здоровье студентов является необходимым условием учебы в вузе. Информационный поток в условиях дефицита времени, наличие нервно-

психического напряжения, нарушение режима учебной деятельности, кризисы профессионального становления являются факторами, оказывающими негативное воздействие на психосоматическое состояние здоровья, приводящее к адаптационному срыву и развитию предболезненных состояний.

Ряд авторов своими исследованиями доказали, что сильным стрессорным фактором в период обучения в вузе является экзамен, вызывающий расстройства вегетативной нервной системы студентов [1, 2, 6].

Изучению стресса посвящено много работ, особенно в последние годы. Но чаще всего это напряжение, мобилизация, истощение. Однако, несмотря на все отрицательное он не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно. Существует стресс положительного вектора действия – эустресс, готовящий организм к работе в оптимальном режиме. Однако высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором очень короткое время.

Другая разновидность стресса – дистресс, состояние, оказывающее вредное действие, при котором нарушается устойчивость организма, и результат деятельности снижается (экзамен, соревнование, профессиональная деятельность). Длительное нахождение в этом состоянии может провоцировать различные нарушения: аллергия, боли в спине, высокое кровяное давление, головные боли, мышечные спазмы, неспособность концентрировать внимание, простудные заболевания, расстройства пищеварения, язва желудка, рак и др.

Следует отметить, что студенческая молодежь подвержена воздействию многочисленных факторов риска, из которых наиболее значимы такие, как гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки, недостаточно правильная ориентация на выполнение будущих профессиональных обязанностей, жилищные условия, нарушение режима дня, значительный эмоциональный стресс, особенно в период экзаменационной сессии [2, 4, 6].

Стресс, помимо общих причин (неспецифических) имеет в своей природе специфические, касающиеся либо самой работы, либо работника. Некоторые личностные характеристики, которые усиливают стресс, состоят в следующем:

негативное отношение к работе, отсутствие навыков в принятии решений, наличие гипокинезии, слабая физическая выносливость, вредные привычки, отсутствие навыков межличностного общения.

Роберт Л. Венинг и Джеймс П. Спрагли определили пять стадий «сгорания» человека: первая стадия – «медовый месяц» (значительная энергия, высокий энтузиазм, удовлетворенность); нехватка горючего (энергия недовосстановления); выход из проблемного состояния (познание природы и действия стрессов, снижение запросов и сомнений); познание методов и технологий отдыха и здравостроения.

«Сгорание» по мнению авторов, имеет физические и психологические признаки: состояние утомления и расстройства; истощение ресурсов индивидуума; снижение работоспособности. Снижается мотивация, появляются неудачи, спад энтузиазма, чувство разочарования, неудовлетворенность работой, неэффективность в работе, расстройство сна, аппетита, проявление вредных привычек. Третья стадия «сгорания» характеризуется хроническими симптомами, чувством беспокойства, тревожности, депрессии, страха, физической болезненности. Повышенная возбудимость, наваждение проблем, сомнение, критичность симптомов трансформируют четвертую стадию «сгорания». Некоторые люди вступают в пятую стадию, подвергающую человека опасности и проявлением других проблем (болезни, алкоголизм, наркомания).

При этом проведенные физиологами опыты доказали, что человек способен корректировать некоторые физиологические процессы и целенаправленно использовать свои возможности. При сохранении здоровья на стрессовый импульс необходимо сознательно отвечать релаксацией. Это задержит, ослабит воздействие стресса. Релаксационные упражнения – это оздоровительные технологии, занятия спортом, специальные дыхательные техники, самовнушение и т.д. Они должны стать частью жизни, привычкой, чтобы быть действенным способом борьбы со стрессом.

Исследуя поведенческие реакции человека, а также его психическое и функциональное состояние можно с помощью психофизических средств активно воздействовать на факторы, приводящие к развитию общего адаптационного синдрома, тем самым, предупреждая развитие патологических процессов.

Существуют общие принципы борьбы со стрессом: 1) научитесь по-новому смотреть на жизнь; 2) будьте оптимистом; 3) регулярно реализуйте целесообразную двигательную активность; 4) стремитесь к разумной организованности; 5) учитесь говорить «нет!»; 6) учитесь радоваться жизни; 7) не будьте максималистом; 8) не концентрируйтесь на себе; 9) питайтесь правильно и высыпайтесь; 10) не злоупотребляйте алкоголем [5].

К способам быстрого снятия стресса относятся: 1) физические упражнения; 2) глубокое дыхание; 3) расслабление; 4) отрыв от повседневности; 5) аффирмации.

Большую роль при чрезмерном стрессе играет физическая активность. «Мудрость» нашего тела состоит в стремлении к активности (как физической, так и психологической). Это дает основание использовать физические упражнения в лечебных и оздоровительных целях при чрезмерном стрессе. Терапевтический эффект физических упражнений датируется V веком до н.э., уже тогда предписывалась гимнастика как средство лечения при различных заболеваниях, древними врачами назначались ходьба и бег в сочетании с диетой и массажем.

Считается, что для создания нормальной физической нагрузки при не очень интенсивном стрессовом воздействии необходимо заниматься физическим упражнениями не менее 1-2 часов в день два раза в неделю. Если стрессовая нагрузка достаточно сильна, то и время занятия необходимо увеличить [3]. При этом необходимо помнить, что тренировки должны носить индивидуальный характер: что приносит пользу одному, может не подойти для другого, физическая нагрузка должна строиться по основным принципам доступности, индивидуальности и адекватности.

Оздоровительная программа должна стать частью образа жизни человека, поэтому в ходе ее выполнения следует проявлять терпение и настойчивость. В качестве средства профилактики стрессовых последствий можно рекомендовать бег, ходьбу, плавание, упражнения с отягощениями, танцевальную аэробику, упражнения дыхательной гимнастики и др.

В заключение необходимо отметить, что стресс существенно влияет на психическое, физическое и социальное здоровье человека. Чтобы правильно контролировать свое состояние, необходимо от стресса взять только все положительное. Активные занятия физической культурой и спортом, позитивное настроение, ведение здорового образа жизни позволит противостоять стрессу и сохранить здоровье.

#### *Список литературы*

1. Апалькова, А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Польшинский, Н. А. Герасимова. – Текст: непосредственный, электронный // Юный ученый. – 2018. – № 2 (16). – С 140–144. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения: 07.04.2020).

2. Марчук, С.А., Марчук, В.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. № 5. – С. 59–60.

3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – Киев: Здоровья, 1989. – 168 с.

4. Пипко Е.А. Педагогические условия формирования мотивационно-ценностного компонента здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе : дисс. ... кан. пед. наук. – Ставрополь, 2007 – 191 с.

5. Умейте управлять стрессом: психологический практикум // Студенческий меридиан, 2001. – С 36–39.

6. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С.Фаустов, Ю. В. Щербатых. Воронеж, 2000. – 325 с.

**Валиева А.Р., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Адаптивный спорт и адаптивная физическая культура в России**

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних