

<https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-vliyanie-vodnyh-vidov-aktivnosti-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu?ysclid=1ff8mu4lq755367839>

3. Чернецкая, А. С. Плавание как форма оздоровления / А. С. Чернецкая, Ю. С. Шарич // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: Материалы Международной научно-практической интернет-конференции. Минск: Изд-во Бел. гос. ун-та, 2018. С. 253-256. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36697896>  
Текст: электронный.

УДК 378

**Погодина С.Е., Пермяков О. М.**

Pogodina S.E., Permyakov O. M.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg, Russia*

[svetstveta@gmail.com](mailto:svetstveta@gmail.com)

[Oleg\\_magic@mail.ru](mailto:Oleg_magic@mail.ru)

#### ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

*Аннотация.* В данной статье рассматривается влияние стресса на здоровье обучающихся. Указаны причины возникновения стресса. Представлены способы его преодоления.

*Ключевые слова:* стресс, здоровье, физическая культура, обучающиеся, профилактика стресса.

#### THE IMPACT OF STRESS ON THE HEALTH OF STUDENTS AND WAYS TO OVERCOME IT

*Abstract.* This article examines the impact of stress on the health of students. The causes of stress are indicated. The ways of overcoming it are presented.

*Keywords:* stress, health, physical education, students, stress prevention.

В современном ритме жизни стресс является одним из наиболее пагубно влияющих на здоровье факторов. В связи с обновлением и усложнением образовательных программ, обучающиеся испытывают повышенную нагрузку, что приводит к появлению регулярных негативных психологических состояний. Из этого следует, что стресс является неотъемлемым спутником студенческой жизни.

Отличительной чертой развития личности у подростков является дисгармоничность, связанная с внутренними и внешними конфликтами. У обучающихся проявляется неконформизм и эмоциональная лабильность, что влечёт за собой отсутствие дисциплинированности, и в том числе, снижение стрессоустойчивости.

На основании опроса, проведенного среди 340 студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, были выделены самые распространенные причины возникновения стресса:

- недостаток сна и неспособность грамотно распределять время (55,9%);
- повышенная учебная нагрузка (41 %);
- наличие академических задолженностей (38,2 %);
- отсутствие мотивации к изучению дисциплин (35,3 %);
- получение неудовлетворительных отметок (29,4 %);
- санитарно-эпидемиологические условия обучения (23,5 %) [3, с. 156].

Таким образом, можно сделать вывод, что существует множество факторов, которые способствуют возникновению стрессового состояния у обучающихся. Наиболее сильно

сказываются на психологическом состоянии обучающихся причины, связанные с нарушением режима труда и отдыха.

Симптомы стресса могут иметь различный характер. Их можно разделить на четыре группы:

- эмоциональные;
- физиологические;
- когнитивные;
- поведенческие.

Отличительными проявлениями эмоциональных симптомов являются тревожность, раздражительность, агрессивное поведение, ухудшение концентрации внимания. Физиологические симптомы проявляются в виде нарушений пищеварения, головных болей, учащенного сердцебиения, быстрого набора или потери веса. Когнитивные симптомы стресса характеризуются возникновением негативных мыслей, навязчивыми идеями, потерей мотивации к жизни. Поведенческие симптомы подразумевают расстройства пищевого поведения, нарушения артикуляционного аппарата, бессонницу, низкую продуктивность [2, с. 237].

Необходимо понимать различие между видами испытываемого стресса. Г. Селье выделяет острый и хронический стресс. Острый стресс характеризуется однократным воздействием стрессового фактора на организм. Хронический стресс подразумевает многократные длительные воздействия стрессовых факторов [3, с. 155]. Учебный стресс чаще всего имеет накопительный характер, перетекающий в хроническую стадию. Для обучающихся это чревато истощением адаптационных резервов организма и дезадаптацией его систем.

Последствия для здоровья, сформированные хроническим стрессом, включают в себя следующие группы:

1. Заболевания психосоматического характера: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт, язвенная болезнь желудка.
2. Расстройства психического характера: панические атаки, депрессия, астенический невроз, реактивные психоз, инсомния.

Интенсивность развития стресса может зависеть не только от характера его возникновения, но и от отношения самого обучающегося к этой ситуации. Аналогичная стрессовая ситуация для одного может нести разрушительный характер, а для другого быть своеобразным стимулом. Каждая личность имеет индивидуальный уровень стрессоустойчивости.

Если рассматривать стресс как заболевание, то оптимальным вариантом будет предотвращение, нежели дальнейшее лечение его последствий.

В настоящее время существует множество способов профилактики возникновения стресса. Одним из наиболее эффективных способов повышения стрессоустойчивости организма является физическая активность. Во время занятий спортом организм вырабатывает нейромедиаторы, такие как серотонин, дофамин, мелатонин и ацетилхолин. Нормализация нейрохимического баланса положительно сказывается на восстановлении режима сна и бодрствования, мыслительных процессах, работоспособности и концентрации внимания. Кроме того, занятия физической культурой повышают уровень самооценки. На сегодняшний день спектр видов спорта является достаточно широким, поэтому каждый человек вправе выбрать подходящий, исходя из индивидуальных предпочтений. [4, с. 34]

Важнейшим аспектом в профилактике стресса является здоровый сон. Во время сна происходит восстановление мышечной ткани, повышение иммунитета, обработка и закрепление полученной в течение дня информации. Недостаток сна истощает нервную систему, делает человека более уязвимым к негативным воздействиям внешней среды. Нарушается соотношение сна и бодрствования, снижается концентрация внимания, возникают проблемы с памятью.

От того как наш организм восстановится ночью зависит его дневное функционирование. Правильный сон является источником хорошего самочувствия и позитивного настроения.

Высокая учебная успеваемость неотъемлемо связана с грамотным распределением своего времени в течение дня. Большинство молодых людей не в состоянии чётко сформировать верные временные приоритеты, что впоследствии негативно отражается на их успеваемости. Чтобы минимизировать недостаток свободного времени, необходимо научиться составлять график, а затем регулярно придерживаться его. В этом вопросе будет полезным ведение ежедневника или использование следующих мобильных приложений:

- Sectograph;
- TimeTune;
- Listta;
- Time Planner.

Во время обучения в вузе среди молодых людей остро встаёт вопрос несбалансированного питания. Для своевременной адаптации к стрессу организму нужен определённый резерв, который может быть задействован в стрессовой ситуации. Правильное питание является источником разнообразных веществ, которые играют важную роль для стрессоустойчивости и адаптации к стрессовым ситуациям. По отношению к стрессу актуален подход восполнения дефицита питательных веществ, витаминов, микроэлементов с помощью продуктов питания и биологически активных добавок.

Существует перечень продуктов питания, которые при регулярном употреблении негативно сказываются на стрессоустойчивости организма. К ним относятся кофеиносодержащие продукты, алкоголь, подсластители искусственного происхождения. Избыточное употребление кофеина повышает уровень тревожности и оказывает отрицательное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Безопасной ежедневной дозой является 100–400 мг. Алкоголь создаёт видимость снижения стресса, однако это связано с кратковременным повышением уровня эндорфина. Постепенно создается потребность в постоянном поддержании эндорфина на высоком уровне. Как итог, вырабатывается алкогольная зависимость, которая провоцирует организм нахождение в постоянном стрессе. Искусственные подсластители не имеют пищевой ценности, но стимулируют выработку инсулина в организме. Данный процесс приводит к снижению чувствительности клеток организма к инсулину, что может повлечь за собой отрицательные воздействия на психоэмоциональную сферу организма [1, с. 318].

Для повышения стрессоустойчивости будет полезным употребление продуктов, богатых клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами и пробиотиками.

Благоприятное воздействие на обучающихся, подверженных стрессовым состояниям, оказывает массаж. Сеанс массажа способствует снижению нервного и мышечного напряжения. Улучшение кровяной циркуляции повысит общий тонус всего организма.

Таким образом, обучающиеся являются социальной группой, которая регулярно испытывает стресс. Данный стиль жизни чреват возникновением серьезных проблем со здоровьем, требующих длительного лечения. В качестве профилактических мероприятий будут эффективны физические упражнения, здоровый сон, грамотное планирование времени, сбалансированное питание и массаж.

*Библиографический список:*

1. Акарачкова, Е. С. Стресс и питание / Е.С. Акарачкова, А.А. Беляев, Л.Р. Кадырова, Л.В. Климов, О.В. Котова. Текст: непосредственный // Русский медицинский журнал. 2021. № 5. С. 316–321.
2. Выходцева, В. Е. Стресс в студенческом возрасте / В.Е. Выходцева. Текст: непосредственный // Молодой учёный. 2019. № 16. С. 236–237.

3. *Корягина, И. А.* Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений / И.А. Корягина, Г.В. Королёв. Текст: непосредственный // Гуманитарные науки. 2019. № 3. С. 155–156.

4. *Лопатина, О. А.* Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения / О.А. Лопатина. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 1 (25). С. 32–37.

УДК 378.18

*Полищук С.С.*

Polischyuck S.S.

*Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Россия*

*Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russia*

*kaf-tipmsm@yandex.ru*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОХАКИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

*Аннотация.* Как повысить физическую, энергетическую и психологическую составляющую преподавателя и студента в современном ритме жизни? При этом находиться в гармонии между работой и отдыхом. Оказывается, можно, используя биохакинг. Ведь знания – это сила! О нем пойдет речь в данной статье.

*Ключевые слова:* биохакинг, экологическое волонтерство, команда Полищука Сергея Сергеевича («КПСС»), ассоциация «зелёных» вузов (АЗВ), здоровый образ жизни (ЗОЖ).

USING BIOHACKING TO ENHANCE PHYSICAL AND ENERGY  
ACTIVITY TEACHERS AND STUDENTS OF THE  
TRANSPORT UNIVERSITY

*Abstract.* How to increase the physical, energetic and psychological component of the teacher and student in the modern rhythm of life? At the same time, there is harmony between work and rest. It turns out it is possible using biohacking. After all, knowledge is power! It will be discussed in this article.

*Key words:* biohacking, environmental volunteering, team Polishchuk Sergei Sergeevich («TPSS»), association «green» universities (AGU), healthy lifestyle.

*Введение.* С каждым годом ритм человеческой жизни ускоряется, но многие люди не знают, как его выдержать и не впасть в депрессию. Где находится источник силы для восстановления организма после тяжелого и изнурительного рабочего дня, откуда взять силы на свое восстановление, продолжая при этом активно трудиться не один десяток лет? Как повысить свою физическую и энергетическую составляющую, работая в транспортном вузе Восточной Сибири? Частично ответы на поставленные вопросы уже затрагивались и разбирались в статьях [3,6]. Даже приводилась методика оценки жизненных сил человека на основе такой науки как квалиметрия [6]. Хочется отметить важную мысль, что знания - сила! И эти знания автор статьи постоянно использует на практике и популяризирует среди студентов. Хотелось бы, чтобы молодое поколение было физически здоровым, выносливым, чтобы студенты хорошо учились и справлялись с задачами и новыми вызовами, которые преподносит им жизнь! Для преподавателей – выполнять не только свою учебную нагрузку, но и быть социально активными в жизни вуза и вести одно из направлений в вузе, в котором можно было бы работать в формате 24/7. Автор статьи такое направление ведет уже на протяжении более 7 лет (с сентября 2015 г.) и руководит экологическим отрядом «КПСС» ИрГУПС [7,8,9,10]. Если резюмировать вкратце итоги деятельности эко-отряда, то за свою 7-летнюю историю