**Статья «Борьба со стрессом и вредными привычками с помощью занятий физической культурой и спортом»**

*В.А. Дорохова, студент 1 курса группы У-21-1 РАНХиГС при Президенте РФ, кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин,*

*филиал в г.Липецк, РФ*

*Руководитель: Шацких Анна Геннадьевна*

***Аннотация***: (на русском языке).

***Ключевые слова***: (на русском языке).

Основной задачей учебных заведений является развитие внутренней личности учащегося в соответствии с его склонностями и потребностями общества. Например, школа участвует в воспитании детей в возрасте от 7 до 17 лет, когда учащиеся проходят через различные периоды очень глубоких и внезапных изменений, поэтому физическое воспитание имеет задачу компенсировать эти изменения и стимулировать физический рост и развитие. Физическое воспитание предоставляет широкий спектр возможностей для веселья, развлечений и игр, что очень важно для молодежи и является важным средством в физическом развитии. Снижение уровня физической активности не происходит, а снижение двигательных навыков наиболее заметно у детей и подростков, что влечет за собой еще более выраженные негативные последствия для здоровья, когда эти дети становятся взрослыми. Каждый человек с детства хочет быть сильным, здоровым, физически развитым. Без вредных привычек и лишнего веса соответственно, ведь таковы на данный момент идеалы общества. Но уже в подростковом возрасте этот эталон у многих теряется. Всемирная организация здравоохранения говорит, что курят 28,3% россиян, 34,2 млн жителей. Считали тоже только тех, кто старше 15 лет Более 85% трудоспособных россиян употребляют алкоголь, 53% представителей молодежи делают это систематически раз в неделю, говорится в докладе о демографической ситуации федерального проекта "Трезвая Россия". В России и большинстве европейских стран ожирением страдают около 20 % населения, Избыточный вес в России имеют около 60 % населения. Для предотвращения такой ситуации существует целый комплекс мероприятий с идеей повышения уровня физической активности. Однако одна из основных проблем психологическая - большое количество студентов,заканчивая школьный курс физической культуры, не мотивированы - им не нравится физическая активность.

В процессе обучения детям с юного возраста рассказывают о вредных привычках и почему они не должны этим злоупотреблять, но в большинстве случаев это является лишь рекламой табака и алкоголя. Не каждый учащийся знает, что каждый из нас за год выкуривает как минимум 1,55 кг табака, даже если не берет сигарету в руки. Все дело в курящих рядом людях. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь примерно на 15 минут. С помощью интернета можно узнать, что в среднем гражданин России в день курит по 17 сигарет, причем у мужчин этот показатель выше. Даже если брать за основу 10 сигарет в день - цифры астрономические.
Каждые 13 секунд от заболевания, связанного с употреблением табака, умирает человек. За год это 2,5 млн человек. Все население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов сигарет, в общей массе окурков эту цифру можно записать как 2 520 000 тонн. В состав табачного дыма входит около 4000 химических соединений. Самыми опасными из них считаются бензол, ацетон, мышьяк, аммиак, свинец, ртуть формальдегид и ацетальдегид. Это буквально разъедает легкие изнутри. Число сердечных сокращений в сутки у курящего человека на 15-20 тысяч больше, чем у некурящего, и сердце «гоняет» дополнительно 1,5т. крови за день, отчего мотор быстро изнашивается и это приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Если рассказать обо всех этих цифрах студенту, велика вероятность, что после этого он вновь возьмет сигарету в руки уже на перемене, аргументируя тем, что это помогает справиться со стрессом.
Также Россия выходит в мировые лидеры по детскому пивному алкоголизму. По статистике, выпивать в России начинают с 11 лет, но в малых количествах. Уже в 16 лет каждый третий подросток не представляет свою жизнь без пивного напитка. Среди подростков-алкоголиков именно данный вид алкоголизма занимает до 75-80%. В женском организме алкоголь действует намного стремительней, лечение проходит сложнее и болезненнее, а полное выздоровление сложнее и дольше. И все это даже не говоря о наркотических зависимостях.

Возможно молодые люди отдают предпочтение вредным привычкам, потому что им хочется справляться со стрессом и каким-либо простым способом, не требующим особых затрат энергии? Например, выпускные классы на протяжении подготовки к экзаменам очень сильно волнуются, не говоря уже после о поступлении. Студенты во время сессии тоже испытывают немалый стресс: недосып, подготовка к сдаче зачетов и экзаменов, сдача работ, которые не были сданы заранее. К тому же помимо всего этого у каждого учащегося есть личные взаимоотношения с другими людьми, есть семья в лице родителей и ни для кого не секрет, что отсутствие поддержки в такие тяжелые моменты дизмотивируют и к учебе в целом.

Что такое стресс?
Под этим понятием обычно принимают состояние сильного и длительного психологического и физического напряжения, которое возникает в результате эмоциональной перегрузки, что требует быструю адаптацию организма к новым условиям. Хотя есть и незначительный стресс, который практически незаметен и не требует вмешательства со стороны. Но если состояние напряжения не проходит длительное время, могут быть негативные последствия. Например невыполнение поставленных задач даже при желании их сделать, нарушение мыслительных функций, истощение, психологические проблемы. Также на фоне стресса могут развиться такие заболевания, как: срыв адаптационных механизмов и развитие хронических патологий — гипертонии, ишемической болезни сердца, состоянию иммунодефицита, а также спровоцировать депрессию и другие проблемы со здоровьем. И, к сожалению, стрессоустойчивость – не врожденное качество организма, а приобретенное в результате самовоспитания, правильного образа жизни и, конечно же, физической культуры. В процессе эволюции у человека выработалось несколько способов реагирования на стресс. Например, выброс в кровь адреналина, который мог бы подготовить человека к бегству или борьбе. Однако в современных условиях организм не может использовать в полной мере энергию, которая предназначена для самозащиты, поэтому занятия спортом могли бы избавлять человека от этой энергии, что значительно уменьшает возможность истощения. Поэтому спорт играет важную роль в жизни каждого человека.

 По утверждению ученых, здоровые люди легче переносят стрессовые ситуации. Не многие знают, что в эту категорию относятся люди, которые просто занимаются своим физическим развитием: бегают по утрам, ходят в бассейн, в течение дня не забывают о зарядке. Также немаловажно следовать режиму дня, придерживаться правильного питания и, конечно же, высыпаться.
Также во время занятия спортом на физиологическом уровне происходит следующее: насыщение органов ткани кислородом, регуляция уровня глюкозы (сахара) в крови, выработка эндорфинов.

Последнее как раз и помогает бороться со стрессом, так как когда организм попадает в неблагоприятную ситуацию, вырабатывается гормон стресса (повышается уровень кортизола), следовательно появляется нехватка эндорфина (гормона счастья), который вырабатывается во время занятий физической культурой. Соответственно его выработка положительно влияет на эмоциональный фон, помогая избавиться от плохого настроения. Этот эффект можно получить даже во время выполнения простых упражнений, так как от смены деятельности депрессивное состояние проходит. Но наиболее полезны физические упражнения, которые выполняются на свежем воздухе, особенно в солнечные дни. Например, если есть возможность, лучше выходить в парк, лес или хотя бы двор частного дома. Это поможет выработать гормон серотонина, что тоже улучшает эмоциональный фон.

Также физические упражнения оказывают влияние на психологическое состояние человека. Например повышается самооценка, так как после занятия организм чувствует себя намного лучше, повышается жизненный тонус, повышается работоспособность ( в особенности если у вас сидячая работа), уменьшается тревожность.

Таким образом можно сказать, что занятия спортом – своего рода такой же стресс для организма, который помогает вытеснять психологический и к нему легче адаптироваться. Регулярные и разносторонние **занятия** снимают у молодого человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять **вредным** **привычкам**, аморальному и безнравственному образу жизни.

Список литературы:

Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полынский, Н. А. Герасимова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.

Пассер М. В. Дети в спорте: мотивы участия и психологический стресс // Квест. - 1981. - С. 33. – № 2. – С. 231-244.

Ван Никерк Р. Л. Понимание барьеров и причин физических упражнений среди студентов университетов: психосоциальные перспективы спорта // Африканский журнал физического воспитания, отдыха и танца. – 2010. – Т. 16. – №. si-1. – С. 172-181.

Кук Г. Спортивное тело в балансе. – Кинетика человека, 2003.