Петров Ринат Викторович учитель физической культуры первой квалификационной категории «Лицея-интерната №24» НМР РТ.

**Формула здоровья и успеха выпускника 21 века.**

В современном обществе существует много стрессовых ситуаций: пробки, проблемы на работе, в школе и т.д. Стресс не щадит никого, в том и числе и школьников. Главной проблемой для учащихся 9-х и 11-х классов является экзаменационный стресс. Стресс сам по себе – это комплекс явлений, которые могут быть вызваны следующими факторами:

1. недоедание и пищевые добавки, вызывающие химический дисбаланс;
2. болезнь или хроническая боль;
3. ментальный конфликт, страх;
4. чрезмерная стимуляция процессами окружающей среды;
5. разочарованность собственными (или других людей) моральными качествами;
6. чувство безнадежности.
7. нарушением режима сна и отдыха.

Однако главный фактор, провоцирующий развитие именно **экзаменационного стресса** - это отрицательные переживания. **Актуальность** темы не вызывает сомнений. Главным препятствием в достижении высоких результатов является стресс, умело управляя им, можно с уверенностью утверждать, что успех дела предрешен на 70 процентов. **Целью**  работы является накопление хорошей теоретической базы данных, анализ разработанной нами системы по борьбе с волнением.

В связи с этим в работе поставлены следующие **задачи:**

1. **Помочь будущим и нынешним выпускникам преодолеть один из самых трудных этапов жизни.**
2. **Проанализировать имеющуюся теоретическую базу.**
3. **Создание оптимальной системы подготовки к экзаменам.**
4. **Использование разработанной программы в работе современной школы.**

Экзамен – испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека, так как каждый выпускник осознает, что будущее зависит от результата сдачи ЕГЭ. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в себе.

Однако совсем избавиться от волнения невозможно, но контролировать свои эмоции и снизить влияние стресса на организм до минимума в наших силах. В своей исследовательской работе я выделяю разные методы борьбы с предэкзаменационным стрессом.

**Как перестать волноваться:**

1. *Поставить цель.*
2. *Продумать стратегию и тактику(пошаговый алгоритм.)*
3. *Делать все, что от меня зависит для достижения цели.*
4. *Не думать о результате. Если захочется волноваться, подумать о своей цели как о цели другого человека.*
5. *Подумайте, что ему грозит в случае нереализации.*
6. *В худшем случае, не получение бонусов - никаких фатальных последствий.*
7. *Скажите, что ситуация такова, что не стоит и переживать.*
8. *Перенесите ситуацию на себя. Расслабьтесь и делайте дело.*
9. *Сохранится резерв сил, которые нужно направить на дело.*

Люди с позитивным взглядом на окружающий мир имеют способность к здоровому контролю над ситуацией и наоборот.

Следующая ситуация – пример того, как наши мысли влияют на нашу способность контролировать ситуацию. Когда мы принимаем участие в том, что считаем «безопасной» деятельностью, такой, как прогулка в лесу или езда на лошади, мы имеем хорошее чувство контроля над ситуацией и, соответственно, чувствуем себя расслабленно плюс имеем положительный образ самого себя на данный момент.

И наоборот, поездка по опасной скользкой, заснеженной, запруженной трассе может вызвать чувство бесконтрольности, провоцирующее тревожность, душевное напряжение, негативно влияющие на собственный имидж. Но есть люди, чувствующие себя одиноко, с утерянным чувством контроля, испуганные даже во время загородной конной прогулки. Они увереннее чувствуют себя в авто на загруженном шоссе. Когда мы чувствуем страх и потерю контроля, мы должны либо выйти из ситуации, либо подняться на более высокий уровень сознания и взять ситуацию под контроль, или мы неизбежно «упадем».

Исследование Бродхеда в Северной Каролине в 1990 году показало, что люди, страдающие депрессией, имеют в 4,8 раз больше риск нетрудоспособных дней (т.е. дней, когда человек неспособен действовать физически). В 1998 исследования в Балтиморе (Armenian, Pratt, Gallo и Eaton) показало, что у людей, имеющих чувство безнадежности и беспомощности, от 6 до 19% выше возможность физической нетрудоспособности, в отличие от тех, кто имеет позитивное отношение к жизни и здоровый контроль над ситуацией.

Болезнь также заявляет о себе не имеющими отношение к стрессу, как кажется на первый взгляд, способами. Например, Дэвид Нордсторм (David Nordstrom) провел исследование для определения связи между синдромом боли и онемения верхних конечностей и количеством материала, напечатанного на ПК в офисной обстановке.