

3. Светлана Улановская: «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ – «НО КУЛЬТПОХОД» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.culturepartnership.eu/article/svetlana-ulanovskaya>. Дата доступа: 24.02.2023.

4. Тарасова Д.Н., Слижик В.А., Слижик И.А Body and Belarus. Беседы о современном танце / Д.Н. Тарасова, В.А. Слижик, И.А. Слижик. – Минск: Медисонт, 2021. – 166с.

5. Фишер-Лихте Э. Эстетика перформативности / Пер. с нем. Н. Кандинской, под общ. ред. Д. В. Трубочкина. – Москва: Международное театральное агентство «Play&Play» – Издательство «Канон+». – 2015. – 376 с.

Дмитренко С.А., Харитоновна Д.В., студенты 111 группы
дневной формы обучения

Научный руководитель – Кандрукевич О.В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА

Стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Функциональное значение стресса состоит в мобилизующем воздействии на организм, повышении адаптации к возникающим трудностям. Однако длительное состояние стресса приводит к истощению защитных механизмов организма, вследствие чего могут возникать различные психические и соматические заболевания. В связи с этим, изучение методов профилактики негативного влияния стресса на организм является особенно актуальным. Наиболее простым, эффективным и доступным способом, позволяющим обрести психологическое равновесие, считается физическая активность.

Цель исследования: изучить возможности сохранения психологического комфорта средствами физической культуры.

Объекты и методы. Проанализировали литературные и интернет-источники, посвященные влиянию физической активности и стресса на организм человека. Провели анкетирование различных групп населения г. Минска (300 человек в возрасте 17–55 лет) с помощью сервиса forms.google.com. Анкета содержала вопросы о наличии у респондентов причин и симптомов стресса, а также о способах повышения стрессоустойчивости.

Результаты исследования. Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление) – неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние организма. Г. Селье разделил стресс на «положительный» – эустресс и «отрицательный» – дистресс. Эустресс вызван положительными эмоциями или слабыми негативными. Как правило, он не наносит ущерба, а помогает мобилизовать все силы организма. Дистресс может быть вызван длительными негативными воздействиями. В повседневной жизни, когда говорят о стрессе, имеют в виду негативный стресс. Последствия стресса проявляются в виде раздражительности, тревожности, постоянного беспокойства, невозможности сконцентрироваться, чувства одиночества, нарушения сна, аппетита [5].

В современном мире ежедневно человек сталкивается с нагрузками и трудностями. К сожалению, не все люди способны эффективно справляться с возникающими проблемами. В связи этим большинство людей подвергаются стрессу.

Стресс влияет на состояние всего организма. В результате его воздействия возможны нарушения функционирования сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, эндокринной систем, а также проблемы со сном, снижение или увеличение массы тела. Стресс также может являться фактором риска патологических изменений кожного покрова, таких как сыпь, зуд, экзема, псориаз и др. [1, 4].

Многочисленные способы снятия стресса можно разделить на две основные группы: оказывающие положительное и негативное влияние. К положительным относятся физическая активность, прогулки на свежем воздухе, сон, различные дыхательные техники, общение с близкими и друзьями, хобби, творческая деятельность и даже слезы. Одни способы эффективнее других, но все они оказывают благоприятное или нейтральное влияние на физическое и психологическое здоровье. Эти методы приемлемы, они не только помогают снять стресс, но и оздоравливают организм. Обратное влияние оказывают вредные привычки: употребление алкоголя и наркотических веществ, курение, а также же «заедание» стресса. Все эти средства негативно влияют на здоровье, не помогают бороться со стрессом, а отягощают положение. Заместитель главного врача по амбулаторному разделу работы минского городского наркологического диспансера Ж. Истомина в интервью отмечает: «На самом деле алкоголь сам по себе в больших дозах является депрессантом, то есть угнетает работу нервной системы, таким образом, употребление алкоголя только усугубляет стресс» [2]. Вырабатывающийся при курении дофамин создает ощущение снятия стресса, но для сохранения этого эффекта одной сигареты недостаточно, что и порождает зависимость. Электронные сигареты и вейпинг представляют собой лишь альтернативные виды курения, связанные с огромными рисками для здоровья [3].

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Физическая активность – самое эффективное средство в борьбе со стрессом. Как правило, люди, ведущие активный образ жизни, более устойчивы к психическим нагрузкам. Выброс эндорфинов при повышении физической нагрузки помогает почувствовать себя лучше, получить удовольствие от занятий спортом. Вместе с этим, физические нагрузки являются «физическим стрессом», который замещает психоэмоциональный. Упражнения имитируют

состояние стресса, а организм стремится справиться с ним. Все это оказывает благоприятное, адаптационное влияние на работу сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем. Физически активные люди реже болеют, что ликвидирует один из важнейших факторов стресса – плохое самочувствие. Нередко у лиц, подверженных стрессу, наблюдаются нарушения сна. Вместе с этим, регулярные тренировки способствуют нормализации режима. Физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и помогают человеку улучшить фигуру и внешность. Люди, занимающиеся физической культурой, чаще других чувствуют уверенность в себе и удовлетворенность своим внешним видом, что расширяет возможности социальной адаптации и профессиональной реализации. Некоторые виды спорта помогают отвлечься от стресса благодаря сходству с медитацией. Во время тренировки человек сосредоточен на движениях собственного тела, что дает возможность абстрагироваться от эмоциональных проблем. В среднем физически активные люди испытывают негативные психические эффекты в 1,5 раза реже, чем те, кто не тренируется [1,4].

ВОЗ рекомендует взрослым еженедельно выполнять энергичные упражнения не менее 75 – 150 минут или совершать тренировки в спокойном режиме 150 – 300 минут [4].

В ходе проведенного нами анкетирования установили, что основными причинами стресса респондентов являются: учеба (70%), недостаток сна (50%), личные отношения (43%), семейные проблемы (37%), работа (28%) и здоровье (25%). По результатам опроса определили наиболее распространенные симптомы и реакции человека на стресс: усталость и снижение активности (75%), раздражительность и нервозность (70%), тревожность, в том числе без причины (61%), апатия и подавленность (56%), подергивания глаз, тремор рук (33%), бессонница (28%), выдергивание своих волос, кусание ногтей, зуд (24%), депрессия (24%), головокружение и тошнота (23%). Среди опрошенных наиболее популярными средствами борьбы со стрессом являются: сон (67%), общение с друзьями и близкими (56%), хобби,

просмотр фильмов и прослушивание музыки (39%), прогулки на свежем воздухе (35%) и физическая активность (30%). Распространенность негативных антистрессовых методов незначительна, однако некоторые из опрошенных используют «заедание» (29%), курение (23%), алкоголь (14%). К психологу обращаются лишь 8% респондентов. Вместе с этим опрошенные практикуют альтернативные антистрессовые методы, такие как помощь окружающим и волонтерство, дыхательные упражнения, а также слезы. Большинство респондентов придерживаются здорового образа жизни и регулярно занимаются физической активностью. Так, 41% занимаются физической культурой более 2 раз в неделю, 28% – менее 2 раз, и 31% – не занимаются физической активностью. Утверждение о пользе физической активности в борьбе со стрессом не является новым, однако, 12% респондентов ответили, что не считают физическую культуру результативным методом, 39% опрошенных ответили, что согласны с утверждением, но в силу различных обстоятельств не занимаются физической активностью. 48% респондентов согласны с тем, что физическая культура эффективна для снятия стресса и применяют эти знания на практике.

Закключение. В повседневной жизни избежать стресса не представляется возможным. Для снижения негативного воздействия стресса на организм рекомендуются регулярные занятия физической активностью с учетом индивидуальных особенностей организма. Полученные в результате анкетирования данные свидетельствуют об удовлетворительной осведомленности опрошенных о пользе физической активности в борьбе со стрессом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Елабужский институт КФУ, 2015. – 142 с.

2. Истомина, Ж. В. Снимет ли алкоголь стресс, и существует ли безопасная доза. Мнение врача / Ж. В. Истомина // Минск-Новости. – 2020. – 25 апр. – С.2.
3. Ковалева, Г. М. Эффективность лечения никотиновой зависимости (табакокурения) различными методами / Г. М. Ковалева, В. Ф. Козаченко, А. Г. Макиев, С. М. Богаченко, Е. А. Кутузова // Главный врач Юга России. – 2016. – № 2 (49). – С. 51 – 52.
4. Связь между физическими упражнениями и психическим здоровьем у 1,2 миллиона человек в США в период с 2011 по 2015 год: поперечное исследование / Сэмми Р. Чекроуд [и др.] // The Lancet Psychiatry. – 2018. – № 5 (9). – С. 739.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.

Добровольская Е.А., студент 412 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Рогачёва О.В.,
кандидат педагогических наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ У МОЛОДЕЖИ

Самосознание является венцом развития высших психических функций, оно позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Развитие самосознания понимается как отождествление индивидом себя с другим человеком или группой, происходящее в ходе социализации, посредством которого осознаются и принимаются нравственные установки, ценности, моральные качества представителей тех социальных групп, к которым принадлежит или стремится