

но повторяющегося стресса значительно нормализовало метаболические изменения в ЩЖ, индуцированные воздействием стресса. Эти данные являются дополнительным доказательством роли окислительного стресса в нарушении метаболизма клеток ЩЖ при стрессорных воздействиях различного характера. Полученные результаты предполагают возможность использования данного АОК как тиреопротекторного средства в условиях хронического воздействия стресса. Защитный эффект АОК при стрессе не вызывает сомнений, представляет интерес сравнительное исследование эффекта других антиоксидантов для регуляции антиоксидантно/прооксидантного баланса ЩЖ.

Список литературы

1. Effects of selenium deficiency on thyroid hormone economy in rats / J.P. Chanoine et. al. // Am. J. Clinical Nutrition. – 2003. Vol. 78, №1 – P. 137 - 144.
2. Надольник Л.И. Влияние кратковременного ежедневного стрессорного воздействия в течение месяца на метаболизм йода в щитовидной железе крыс / Л.И. Надольник, С.В. Лупачик, С.С. Чумаченко // Весці НАН Беларусі, Сер. Біял. навук. – 2009 – №3 – С. 77 – 83.

ДВИЖЕНИЕ И СТРЕСС

*Н.В. Минина, Т.А. Грабовская, В.В. Песецкий
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Сотни лет внутри человеческого организма действует механизм адекватного ответа на возбуждение. Кора надпочечников выбрасывает в кровь адреналин, который способствует повышению двигательных возможностей человека. При нервном возбуждении человек должен резко увеличить движение. Однако сейчас, в ответ на нервную ситуацию мы не карабкаемся на дерево, а сидим на стуле, и выброшенный в кровь адреналин не находит реализации. Напряженный ритм нашей жизни, неуверенность в завтрашнем дне, неурядицы на работе и в семье способны вызвать стресс даже у сильных людей. Результат – сердечно-сосудистые заболевания, ослабление иммунной системы, язвенная болезнь желудка, нервное истощение, повышение кровяного давления, сахарный диабет. Напряжение организма, вызванное стрессом, может спровоцировать мигрень, боль в спине и даже зубную боль. Поэтому бег и другие физические упражнения есть возвращение к исходной норме общего здоровья. Тренировка в беге является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Стресс в крайних своих проявлениях – бедствие для людей, но он необходим нам в жизни для тренировки нашей устойчивости, если психические нагрузки не превышают критические. Поэтому умение управлять своими эмоциями и избегать конфликтных ситуаций – немаловажные факторы для уравновешенного состояния человека.

Опасны длительные, непрерывные или острые конфликтные ситуации. Негативное воздействие на студента могут оказывать плохие условия учебы, неблагоприятный климат в учебной группе, зачетно-экзаменационная сессия и т.д.

Исследования показывают, что за экзаменационный период в высших учебных заведениях 48% юношей и 60% девушек теряют в весе, артериальное давление повышается до 140 мм ртутного столба. Наиболее подвержены к стрессу молодые люди с ослабленным здоровьем, особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонение от нормы в нервном и психическом плане. Также имеет значение тип темперамента студента, степень его социальной адаптации. В группу риска входят студенты с низким уровнем самооценки [1].

Целью нашего исследования явилось выявление наиболее часто используемых средств физической культуры и спорта для снятия стресса. Было проведено анкетирование, в котором приняло участие 53 студента 3–4 курсов факультета физической культуры и спорта. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рейтинг средств физической культуры и спорта для снятия стресса

№ п/п	Средства физической культуры и спорта	Количество респондентов, выбравших данное средство
1	Плавание	30
2	Бег	19
3	Пешие прогулки	18
4	Дыхательная гимнастика	13
5	Йога	12
6	Физические упражнения	9
7	Утренняя гигиеническая гимнастика	7
8	Аэробика	5
9	Единоборства	4

Также студенты рекомендовали для снятия стресса следующие виды двигательной активности: стретчинг, занятия в тренажерном зале, калланетика, спортивные игры, танцы, экстремальные виды спорта, туризм и массаж.

Благоприятное воздействие на организм человека оказывают физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности (при частоте сердечных сокращений 120–140 ударов в минуту). Это – ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде. Во время работы на выносливость в кровь выделяются гормоны эндорфины. По химическому составу они подобны морфию и опиатам, создают естественное ощущение жизнерадостности, обладают обезболивающим действием. При депрессии их уровень низок, поэтому необходима физическая активность.

Мышечная деятельность, вызывающая резкое обострение эмоционального состояния (соревнования, единоборства, ответственные спортивные игры) ведет к угнетению умственной работоспособности.

В результате многообразного влияния ходьбы и бега на центральную нервную систему (ЦНС) при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности занимающихся, его психический статус. Любители ходьбы и бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у них возникают гораздо реже и воспринимаются намного спокойнее. В результате более полноценного отдыха ЦНС повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

Ходьба и бег являются лучшими средствами в борьбе с неврастенией и бессонницей. В результате занятий снимается нервное напряжение, улучшается самочувствие, повышается работоспособность. Вечерний бег снимает отрицательные, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стресса [2].

Всего лишь сто лет назад на долю мускулов человека приходилось до 96% всей его работы в сфере быта и производства. В настоящее время физический труд, требующий мышечных напряжений, составляет лишь 5–6% от всего объема работы. В исторически короткий срок человек был поставлен в условия, существенно отличающиеся от той экологической ситуации, в которой он находился длительное время.

За последнее время существенно выросли интеллектуальные и эмоциональные напряжения, повысилась общая интенсивность ритма жизни.

Таким образом, в современных условиях физическая тренировка может выступать как способ снятия стресса.

Список литературы

1. Медицинская психология: новейший справочник практич. психолога / сост. С.Л. Соловьева. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 575 с.
2. Кривцун В.П., Якушев В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью: учебно-метод. пособие / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 76 с.

ДИСБАЛАНС АНТИОКСИДАНТНЫХ ФАКТОРОВ У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

*Е.А. Мойсеёнок
Гродно, УО «ГрГМУ»*

Развитие окислительного стресса (ОС) является одним из наиболее частых проявлений нарушения метаболизма при беременности и сопутствует возникновению таких перинатальных патологий как гестозы, гипотрофия плода, невынашивание беременности. Патогенетические механизмы ОС у беременных включают не только дисбаланс прооксидантных и антиоксидантных факторов, прежде всего системы антиоксидантной защиты организма, но и нарушенное депо микронутриентов по причине неадекватного