

3. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов // Романовские чтения – 13 : сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.

4. Ткачева, Е.А. Применение фитнес программ в процессе физического воспитания школьников специальных медицинских групп / Е.А. Ткачева // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. / под. ред. В.А. Барков. – Гродно, 2019. – С. 195-198.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В УПРАВЛЕНИИ СТРЕССОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Ткачева Е.А., Шутов В.В.,**

МГУ имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь

Почти 70% современной молодежи испытывали, либо испытывают стресс. Источниками стресса для современной молодежи являются устные выступления перед аудиторией, неподготовленность к занятиям, непредвиденные тесты и контрольные работы, сдача зачетов и экзаменов.

Проведенное анкетирование показало, что 53% молодых людей в университетах чувствуют постоянное утомление и только 36% интересуются учебой и другой деятельностью, а 11% студентов указали, что чувствуют страх в учебных заведениях. Источниками стресса являются: научная деятельность, проблемы со здоровьем, смена среды обитания (переезд, нехватка финансов, семейные проблемы, смена университета и т.п.). Стресс не только демотивирует современную молодежь, но и вызывает нежелательные физиологические симптомы, заставляет молодых людей самих искать способы устранения стресса, которые не всегда несут за собой положительные последствия.

Стресс – нарушение гомеостаза организма или состояния дисгармонии в ответ на реальную или предполагаемую угрозу. Не все стрессовые ситуации – это плохо. Каждый человек испытывает определенное количество стресса почти ежедневно, и его нельзя полностью устранить. Термин «Eustress» относится к положительному стрессу, который связан с улучшением производительности. «Distress»-отрицательный стресс, связанный с ухудшением работоспособности и негативными последствиями для здоровья. Восприятие человеком стрессора исправляющихся ресурсов определяет, является ли ситуация эустрессом или дистрессом. Еще один аспект стресса – острый или хронический. «Острый стресс» - это то, что человек испытывает во время столкновения со стрессором, острый стресс на постоянной основе – «острый эпизодический стресс». Люди, которые испытывают острый эпизодический стресс, часто демонстрируют признаки и симптомы стресса (головные боли, нарушение сна, мышечное напряжение, раздражительность, вспыльчивость, нехватка концентрации, усталость, изменение пищевых привычек, расстройство желудка, тревожность, частые болезни), которые могут негативно повлиять на физическое и психологическое здоровье.

Хронический тип стресса чаще связан с негативными проблемами со здоровьем. Хронический стресс возникает, когда присутствуют постоянные множественные стрессоры или основные жизненные стрессоры. Существенные факторы стресса включают отношения, семейные обязанности, семейные и личные проблемы со здоровьем, стабильность работы и личную безопасность. События такие как смерть любимого человека, развод и переезд также могут привести к хроническому стрессу.

Стресс является серьезной проблемой индивидуального и общественного здравоохранения, которая связана с многочисленными проблемами физического и психического здоровья. От 75 % до 90 % посещений врачей медицинской помощи вызваны заболеваниями, связанными со стрессом. Сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет, депрессия, беспокойство, подавление иммунной системы, головные боли, боли в спине и шее и проблемы со сном – проблемы со здоровьем, связанные со стрессом. Эти условия являются одними из самых частых проблем со здоровьем, которые связаны с расходами на здравоохранение, количеством пострадавших и влиянием на жизнь отдельных людей. 39% процентов респондентов сообщили о переедании или употреблении нездоровой пищи из-за стресса, а 29 % сообщили о пропуске приема пищи, 44 % – не спали по ночам из-за стресса. Положительным моментом является то, что 47 % респондентов сообщили, что ходьба или физические упражнения являются способом снятия стресса. Студенты чувствуют себя спокойнее после 20–30-минутной аэробной тренировки и успокаивающий эффект может продолжаться в течение нескольких часов после тренировки.

Исследования показывают, что физическая активность помогает организму справляться со стрессом из-за изменений в гормональных реакциях и что физические упражнения воздействуют на нейротрансмиттеры в головном мозге, такие как дофамин и серотонин, которые влияют на настроение и поведение. В дополнение к возможным физиологическим механизмам, существует также возможность того, что физические упражнения служат тайм-аутом или выходом из стресса. В исследовании, которое проверило гипотезу тайм-аута, использовался протокол, в котором участники упражнялись, но не позволяли отдохнуть от стресса во время тренировки. Участниками были студенты высших учебных заведений, которые сообщили, что учеба была их самым большим стрессом. Самостоятельное сообщение о симптомах стресса и тревоги оценивалось с помощью стандартной анкеты до и после четырех состояний в течение 4 дней. Условиями были спокойный отдых, учеба, физические упражнения и учеба во время тренировок. Эти условия были уравновешены между участниками, и каждое условие длилось на 40 минут. Условие «только упражнение» имело наибольший успокаивающий эффект, а «учеба во время тренировки» не давало того же успокаивающего эффекта.

Физиологические адаптации, которые помогают сопротивлению организма со стрессом и восстановлению после стресса, могут происходить с помощью регулярной программы аэробных упражнений от умеренной до активной. Разделение упражнения на две 10-15-минутные сессии (одна перед работой и одна во время обеденного перерыва, когда это возможно) может помочь в борьбе со стрессом в течение дня.

Физические упражнения могут быть эффективным компонентом программы управления стрессом для современной молодежи, и их следует рекомендовать, чтобы помочь тем, кто имеет дело с острым, острым эпизодическим или хроническим стрессом. Важно помнить, что физические упражнения являются лишь одним из компонентов программы по управлению стрессом, и могут возникнуть ситуации, которые требуют помощи, выходящей за рамки опыта специалиста по физической культуре, особенно при работе с людьми, испытывающими острый эпизодический или хронический стресс. Хотя физические упражнения и могут помочь человеку чувствовать себя спокойнее, когда он имеет дело с этими видами стресса, он не решит проблему основных хронических или регулярных стрессоров.

### Литература

1. Ткачева, Е.А. Использование скандинавской ходьбы на занятиях со школьниками специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2019. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конф. / под ред. О.А. Лавшук. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 209.

2. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов различной квалификации / Е.А. Ткачева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., Нижневартовск, 22-23 марта 2019 г. / Нижневарт. гос. ун-т; отв. ред. Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск, 2019. – С. 430-433.

3. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеванием сердечно-сосудистой системы / Е.А. Ткачева // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г. : материалы научно-методической конференции, 25 января – 7 февраля 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.

4. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов // Романовские чтения – 13 : сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.

5. Ткачева, Е.А. Уровень физического развития школьников различных групп здоровья / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2019. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области : материалы конф. / под ред. О.А. Лавшук. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 208-209.

## **ОТНОШЕНИЕ К КУРЕНИЮ И ЕГО ПРИЧИНЫ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

**Щербакова А.Л., Вороненко А.И.,**

ГГУ имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

Проблема курения среди современной молодежи становится все более актуальной в наше время. Согласно мнению специалистов привычка табакокурения формируется у людей в молодом возрасте. Именно поэтому существует потребность в выявлении и изучении различных факторов, влияющих на употребление табака среди молодежи.

Целью исследования стал поиск информации, которая покажет степень зависимости современной молодежи от курения, а также выявит причины возникновения вредной привычки.

Для проведения исследования студентам 3 ВУЗов (Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Минский государственный лингвистический университет и Гомельский государственный медицинский университет) был предложен анонимный опрос, в котором приняло участие более 100 человек. В анонимном опросе были задействованы студенты 3 курса разных специальностей обоих полов.

На вопрос «Курите ли Вы?» 39,8% опрошиваемых ответили, что нет и никогда не курили, 35% - не курят, но пробовали и 25,2% - курят. Эти результаты можно трактовать как положительные, так как процент некурящих превысил процент курящих в 2 раза.

На вопрос «Как Вы относитесь к курящим людям?» 74,8% опрошиваемых ответило, что относится к курящим нейтрально и им все равно, 22,3% - негативно и 2,9% - положительно. А на вопрос «Вредит ли курение современному обществу?» 72% опрошиваемых ответило положительно. Таким образом, большая часть опрошиваемых осознает вред курения для общества и для здоровья человека в целом, однако признает, что это личный выбор каждого.