

Е. А. Бычкова
Научный руководитель
А. Н. Крутолевич
Гомельский государственный
университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

Понятие «стресс» было введено Г. Селье. Он разработал биологическую (физиологическую) теорию стресса и утверждал, что под понятие стресса попадают не только нервное напряжение, но и любое непривычное для человеческого организма. Ганс Селье определяет стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (реакция на сильное чувство или ощущение).

Таким образом, стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека во время эмоциональной перегрузки. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека.

Тревога является центральным элементом в механизме формирования психического стресса. Она обуславливает большую часть расстройств, возникающих при эмоциональном стрессе, в том числе и психосоматических. Традиционно принято выделять две формы тревожности – личностную и ситуативную.

Физические нагрузки являются одним из способов обеспечения более рационального отношения к различным стрессовым ситуациям. Физические нагрузки могут являться средством профилактики заболеваний, обусловленных стрессовыми ситуациями, особенно у людей с высокой психологической выносливостью.

Одной из рекомендаций ВОЗ для снятия стресса являются занятия физической активностью (30 минут в день 5 раз в неделю), что позволяет снять эмоциональную напряженность, улучшить физиологическое и психологическое здоровье.

В эмпирическом исследовании, направленном на изучение взаимосвязи тревожности и физической активности, приняли участие юноши и девушки. Средний возраст опрошенных – 20 лет. Для выявления уровня тревожности была использована шкала реактивной (ситуационной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина.

Анализ результатов исследования позволил выявить взаимосвязь между уровнем личностной тревожности и физической активностью ($r = 0,35$; $p = 0,004$), а также между уровнем ситуативной тревожности и физической активностью (коэффициент корреляции составил $r = 0,32$; $p = 0,01$).

Таким образом, тревога является центральным элементом в механизме формирования психического стресса. Она обуславливает большую часть расстройств, возникающих при эмоциональном стрессе. Занятие физкультурой позволяет снять эмоциональную напряженность, улучшить физиологическое и психологическое здоровье. Физическая активность выступает как фактор, повышающий стрессоустойчивость.

Е. О. Бычкова
Научный руководитель
Н. С. Шалупаева
Гомельский государственный
университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь

ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Инновации – необходимая составляющая для успешного развития экономики страны. В настоящее время конкурентоспособность национальной экономики во многом определяется знаниями, сформированными с учетом инновационного потенциала страны, что создает необходимость проведения анализа. Без внедрения инноваций создавать конкурентоспособную продукцию сложно.