

#### Список цитируемых источников

1. *Бойченко, С. Д.* Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. — Гродно : ЮрСаПринт, 2015. — 254 с.
2. *Воронович, Ю. В.* Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности» / Ю. В. Воронович, В. Е. Костюкович ; МВД Респ. Беларусь, Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь. — Могилев : Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь, 2014. — 104 с.
3. *Каранкевич, А. И.* Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ ; МВД Респ. Беларусь, Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь. — Могилев : Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь, 2016. — 200 с.
4. Квалификационная характеристика специалиста-выпускника учреждения высшего образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь : утв. временно исполняющим обязанности по должности Министра внутренних дел Респ. Беларусь И. А. Шуневичем, 17 апр. 2012 г. // Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-24 01 02 «Правоведение». Специализация 1-24 01 02 18 «Административно-правовая деятельность». — Минск, 2012. — 24 с.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; МВД Респ. Беларусь, Акад. МВД Респ. Беларусь. — Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2011. — 201 с.
6. *Михеев, П. П.* Методика обучения физической подготовки в средних специальных учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. П. Михеев. — Смоленск, 1998. — 174 л.
7. *Слепнев, А. Я.* Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов средних специальных школ милиции МВД СССР : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Я. Слепнев. — Минск, 1989. — 198 л.

УДК 378.17:796

М. А. Лешкевич, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС: СРЕДСТВА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УСТАЛОСТЬЮ

**Введение.** Стресс — это естественная и неотъемлемая часть нашей жизни. Стрессовая реакция возникает на любые жизненные изменения и служит для того, что подготовить человека к ним. В современном мире никто не защищен от стрессов, а тем более учащиеся и студенты. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, недосыпание, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни студентов приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций [2, с. 25].

Под стрессом понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а вот высокий стресс отрицательно влияет на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. К тому же чрезмерные переживания и стресс приводят к появлению проблем не только у самого студента, но и у его ближайшего окружения.

Английское слово “stress” переводится на русский как напряжение, давление, нажим. Также в психологии широко применяется термин “distress”, что означает истощение, недомогание, горе. Можно подразумевать под стрессом разной силы эмоциональные волнения, вызванные произошедшими в вашей жизни неприятными (на ваш взгляд) событиями или просто общей неудовлетворённостью [1, с. 105].

Как отмечают многие ученые, стресс — причина многих заболеваний, следовательно, он способен нанести ощутимый вред здоровью, тогда как здоровье — это залог достижения успехов в учебной, а впоследствии и трудовой деятельности. Стресс проявляется в виде раздражительности, депрессии, страха и тревоги, затруднения дыхания, напряжения мышц, снижения самооценки, потери аппетита, бессонницы, головных болей.

Причинами возникновения стресса у современного студента могут быть: недостаток сна; недостаточно полные знания по какому-либо предмету; не сданные вовремя лабораторные, курсовые работы; большая загруженность, связанная с объемами домашних заданий; напряженные взаимоотношения в группе, с преподавателем; экзаменационная сессия; личные причины, в числе которых — взаимоотношения в семье, состояние здоровья, финансовое положение [3, с. 185].

Предмет исследования — пути выхода из возникающих жизненных трудностей и средства снятия стресса и усталости для студентов БарГУ.

Объектом исследования выбраны студенты II курса факультета славянских и германских языков.

Цель исследования — определить приоритеты средств выхода студентов из стрессового состояния.

Задачи исследования: 1) выявление выхода из возникающих жизненных трудностей; 2) определение средств борьбы с усталостью и стрессами.

Метод исследования — сбор социологической информации при помощи анкеты.

В исследовании приняли участие 79 студентов (7 юношей и 72 девушки).

**Основная часть.** В качестве социологического опроса по изучению основных приемов снятия стресса и выходов из возникающих жизненных трудностей студентам была предоставлена анкета с двумя вопросами:

«В чём вы находите выход из возникающих жизненных трудностей?», «Какие средства вы используете для снятия стресса и усталости?»).

На первый вопрос результаты опроса распределились следующим образом:

- в общении с друзьями: юноши — 37,2%, девушки — 46,1%;
- занятиях спортом: юноши — 28,2%, девушки — 0,9%;
- хобби: юноши — 13,1%, девушки — 25,0%;
- общении с природой: юноши — 11,0%, девушки — 14,3%;
- различных развлечениях: юноши — 10,2%, девушки — 13,2%;
- вредных привычках: юноши — 0,3%, девушки — 0,5%.

В ходе анализа данного опроса было выявлено, что основным выходом из возникающих жизненных трудностей является общение с друзьями. Радует то, что наши студенты практически не прибегают к вредным привычкам.

На второй вопрос результаты опроса распределились так:

- сон: юноши — 37,6%, девушки — 34,3%;
- прогулка на свежем воздухе: юноши — 14,1%, девушки — 23,0%;
- просмотр телепередач, фильмов: юноши — 11,8%, девушки — 17,0%;
- банные и водные процедуры: юноши — 14,0%, девушки — 10,1%;
- чтение: юноши — 0,8%, девушки — 12,1%;
- танцы: юноши — 0,4%, девушки — 1,9%;
- азартные игры: юноши — 2,6%, девушки — 0,7%;
- физические упражнения: юноши — 18,4%, девушки — 0,3%;
- вредные привычки: юноши — 0,3%, девушки — 0,5%.

Данное исследование показало, что основным средством для снятия стресса и усталости является сон.

И опять мы видим, что вредные привычки практически не являются средством снятия стресса.

**Заключение.** Для современного студента стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с особенностями процесса обучения в университете, событиями в личной жизни и независимыми эффектами на самочувствие. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, является составной частью образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни — здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии. Проанализировав результаты опроса, можно сказать, что большинство студентов решают проблему выхода из возникающих жизненных трудностей и снятия усталости или стресса с помощью сна и общения с друзьями. Также предпочтение отдаётся занятиям физическими упражнениями и спортом, хобби, прогулкам на свежем воздухе, просмотрам телепередач, банным и водным процедурам и различным развлечениям.

#### Список цитируемых источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — М. : ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
2. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги. — М. : Попурри, 2010. — 208 с.
3. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых. — Воронеж, 2000. — 325 с.

УДК 796/799

М. А. Лешкевич, Т. С. Новаш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ВОСПИТАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕМЬЕ

**Введение.** Основой процесса формирования у младших школьников интереса к физической культуре является изменение в них мотивационной сферы. Изменение мотивации зависит от развёртывания и усложнения связей младшего школьника с окружающим миром и разными людьми, что в значительной степени определяется средствами и методами семейного воспитания. По мнению Т. Б. Куликовой, в семейных методах воспитания отсутствует печать преднамеренности, свойственная детскому саду, школе, зато наблюдается больше естественности, обращённости к конкретному ребёнку, имеющему свой жизненный опыт, определённые привычки, пристрастия и интересы. В своё время Иоганн Генрих Песталоцци отметил, что семья учит жизни с помощью