

4. Контроль механизмов адаптации юных пловцов / К. К. Бондаренко [и др.] // Материалы докладов 51-ой Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : сб. науч. материалов. В 2-х т. Витебск, 25 апреля 2018 года. Том 1. – Витебск : Витебский государственный технологический университет, 2018. – С. 424-426.

5. Митрофанов, А. А. Внутрицикловая скорость пловцов-дельфинов высокой квалификации / А. А. Митрофанов, О. И. Попов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 26, № 195. – С. 203-209.

УДК 159.944.4:378.6-057.875(476.2)

Г. В. Новик, К. С. Семененко, С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ 4 КУРСА УО «ГомГМУ»

Введение

Известно, что психические состояния в значительной степени определяют протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье студентов, являются одним из существенных оснований поведения субъекта, деятельности и различных форм взаимодействия с окружающими, влияют на успешность учебной деятельности [1].

Состояние тревожности затрагивает не только относительно простые, например, сенсорные, но и более сложные – интеллектуальные – процессы. Тревожность может побуждать к активности, конкретизировать возможную опасность, а может быть изнуряющей, выматывающей; появляется ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилие перед внешними факторами [2].

В современном мире проблема сохранения психического здоровья и формирования стрессоустойчивости у людей очень актуальна, ведь стрессоустойчивость позволяет поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности, а также психическое состояние в напряженных ситуациях.

Под стрессоустойчивостью понимается интегральное психическое свойство человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирует воздействие с внешними эмоциогенными условиями жизнедеятельности. Соответственно стрессоустойчивость может рассматриваться как свойство, влияющее на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая константность личности, как системы, а изучение психического состояния в спортивной деятельности имеет прямое отношение к изучению индивидуальных особенностей личности занимающихся [3].

Цель

Определить уровень стрессоустойчивости студентов 4 курса УО «ГомГМУ», занимающихся в основной группе по физической культуре, путем проведения теста на определение уровня стрессоустойчивости личности.

Материалы и методы исследования

Проведение теста на определение уровня стрессоустойчивости личности, анализ научно-методической литературы, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось в сентябре 2023 года, на кафедре физического воспитания и спорта.

В исследовании приняло участие 50 студентов 4-го курса основного отделения УО «ГомГМУ».

Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности проводился со студентами в течение 5 минут после краткого инструктирования. Балл определялся в соответствии с 3 градациями степени выраженности состояния по каждому пункту: «часто/сильно», «редко/иногда», «нет/никогда».

Интерпретация результатов проводилась в соответствии с набранным количеством баллов: 0–11 баллов – «высокий уровень» стрессоустойчивости, 12–23 балла – «уровень выше среднего», 24–44 балла – «средний уровень», 45–56 баллов – уровень стрессоустойчивости «ниже среднего», более 57 баллов – «низкий уровень» стрессоустойчивости.

Также была выделена «шкала лжи» – ответ «нет/никогда» на 5 отдельных вопросов. Каждое совпадение со «шкалой» лжи оценивалось в 1 балл. Если по «шкале лжи» набрано более 3 баллов – это означает недостоверность результатов диагностики, что свидетельствует о феномене социальной желательности, то есть на стремлении казаться несколько лучше в глазах окружающих людей и давать ответы, которые были бы более желательными с точки зрения норм, правил и ценностей общества [2]. Для достоверности результатов нужно провести повторное тестирование через некоторое время.

Результаты исследования представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты определения уровня стрессоустойчивости у студентов 4-го курса основной группы

Уровень стрессоустойчивости личности	4 курс (50 человек)
Высокий (0–11 баллов)	1
Выше среднего (12–23 балла)	15
Средний (24–44 балла)	32
Ниже среднего (45–56 баллов)	2
Низкий уровень (более 57 баллов)	0
«Шкала лжи»	0

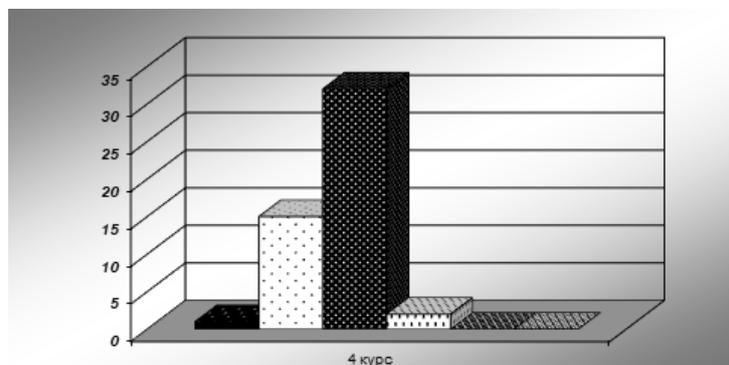


Рисунок 1 – Результаты определения уровня стрессоустойчивости у студентов 4-го курса основного отделения

Заключение

По результатам исследования теста, мы определили, что «шкала лжи» и «низкий уровень» у студентов УО «ГомГМУ» отсутствует, «ниже среднего» выявлен у 4 % студентов, «средний уровень» преобладает у 64 %, «выше среднего» имеют 30 % и «высокий уровень» стрессоустойчивости выявлен у 2 % учащихся. «Средний уровень» стрессоустойчивости соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Ситуации оказывают не малое влияние жизнь людей, и они не очень сильно сопротивляются. Стрессоустойчивость снижается за счет увеличения стрессовых ситуаций в нашей жизни.

Преподаватель, который хорошо знает своих студентов, может своевременно заметить особенности в их поведении, выявить отклонения, мешающие им в учебном процессе. В связи с этим, преподаватель может применять комплекс мер по снижению уровня стресса на занятии: обеспечить положительную (поддерживающую) атмосферу и в зависимости от общего настроения студентов повысить или понизить эмоциональный фон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И. А. Зимняя // Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – С. 13–18.
2. Усатов, И. А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» / И. А. Усатов // ФГБОУ ВПО «Амурский Государственный Университет». – Благовещенск, 2017. – С. 7-8.
3. Петровский, В. Н. Специфические трудности общения с тревожными / В. Н. Петровский // Психологические трудности общения: диагностика и коррекция. – Ростов-на-Дону, 1990. – С. 26-29.

УДК 612.2:378.6-057.875(476.2)

Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ УО «ГомГМУ»

Введение

Дыхание – это комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа и состоящий из трех неразрывных звеньев: внешнего дыхания; переноса газов, осуществляемого системой кровообращения; внутреннего (тканевого) дыхания.

Исследования функций внешнего дыхания в спортивной практике позволяют оценить функциональное состояние человека и его резервные возможности.

Пробы с задержкой дыхания дают представление о способности организма противостоять гипоксии. С нарастанием тренированности время задержки дыхания увеличивается; при утомлении и заболевании дыхательной системы время задержки дыхания уменьшается.

Исследование функционального состояния дыхательной системы студентов является важным аспектом для организации процесса по физическому воспитанию.