

4. Назаренко, И. А. Определение кинематических характеристик начальных параметров движения легкоатлета / И. А. Назаренко // Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Мурманск, 30 ноября 2022 года / Ответственный редактор О.Г. Киевская. – Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2023. – С. 102–106.

5. Бондаренко, К. К. Оптимизация тренировочных средств гандболистов на основе функционального состояния скелетных мышц / К. К. Бондаренко, А. П. Маджаров, А. Е. Бондаренко // Наука и образование. – 2016. – № 8. – С. 5–11.

6. Бондаренко, К. К. Изменение функционального состояния скелетных мышц бадминтонистов при формировании механизма адаптации к двигательной деятельности / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, М. М. Коршук // Проблемы здоровья и экологии. – 2023. – Т. 20, № 3. – С. 107–115.

**УДК 159.944.4:378.6-057.875(476.2)**

**Е. М. Усова**

*Научные руководители: старший преподаватель О. П. Азимок,*

*к.п.н., доцент Г. В. Новик*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА СТУДЕНТАМИ 1 И 2 КУРСОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

### ***Введение***

Современная образовательная среда, особенно в медицинских университетах, предъявляет высокие требования к студентам, что нередко приводит к возникновению стрессовых состояний. Воспринимаемый стресс, определяемый как субъективная оценка человеком степени напряженности и неспособности справиться с текущими жизненными ситуациями, играет значительную роль в процессе адаптации студентов к новым условиям обучения. Особенно актуальной эта проблема становится для студентов младших курсов, которые сталкиваются с необходимостью адаптации к интенсивному учебному процессу, высоким академическим ожиданиям и новым социальным условиям [1].

Исследования показывают, что уровень стресса может варьироваться в зависимости от курса обучения, что связано с изменениями академической нагрузки, социальных ожиданий и личных обязательств. Студенты первого курса часто испытывают стресс, связанный с адаптацией к новой образовательной среде, в то время как студенты второго курса сталкиваются с увеличением учебной нагрузки [2].

### ***Цель***

Оценить уровень воспринимаемого стресса у студентов 1 и 2 курсов Гомельского государственного медицинского университета.

### ***Материал и методы исследования***

В исследовании приняли участие студенты 1 и 2 курсов Гомельского государственного медицинского университета. Общий объем выборки составил 68 человек, из них 31 студент первого курса и 37 студентов второго курса. Для оценки уровня воспринимаемого стресса использовалась Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS) в адаптации А. А. Золотарева. Шкала состоит из 14 вопросов и позволяет оценить степень стресса, связанного с жизненными ситуациями за последний месяц. Исследование проводилось в феврале–марте 2025 года. Участникам было предложено заполнить анкеты в электронном формате. Перед началом исследования все участники были проинформированы о его целях и дали согласие на участие. Для анализа данных

использовались методы описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения), а также параметрических t-критерий Стьюдента при сравнении средних величин. Обработка данных проводилась с использованием программного обеспечения Microsoft Excel 2016 [3].

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе исследования уровня воспринимаемого стресса у студентов выявлены следующие тенденции:

1. Распределение уровня стресса у студентов 1 курса:
  - Низкий уровень стресса наблюдается у 4 студентов (12,9%);
  - Средний уровень стресса зафиксирован у 26 студентов (83,9%);
  - Высокий уровень стресса выявлен у 1 студента (3,2%).
2. Распределение уровня стресса у студентов 2 курса:
  - Низкий уровень стресса наблюдается у 2 студентов (5,4%);
  - Средний уровень стресса зафиксирован у 28 студентов (75,7%);
  - Высокий уровень стресса выявлен у 7 студентов (18,9%).

У студентов 1 курса преобладает средний уровень стресса (83,9%), что может свидетельствовать о наличии умеренного напряжения, связанного с адаптацией к новым условиям обучения.

У студентов 2 курса также преобладает средний уровень стресса (75,7%), однако доля студентов с высоким уровнем стресса (18,9%) значительно выше, чем у студентов 1 курса (3,2%). Это может быть связано с увеличением академической нагрузки, ожиданиями более высоких результатов в учебной деятельности.

Низкий уровень стресса встречается реже в обеих группах, что подчеркивает общую тенденцию к повышенному уровню стресса среди студентов младших курсов.

Анализируя ответы студентов, были подсчитаны среднее значение, медиана, мода и стандартное отклонение каждого уровня стресса (табл.1).

Таблица 1 – Статистические показатели уровня стресса у студентов

| Параметр,<br>курс<br>Уровень<br>стресса | Среднее значение |        | Медиана |        | Мода   |        | Стандартное отклонение |        |
|-----------------------------------------|------------------|--------|---------|--------|--------|--------|------------------------|--------|
|                                         | 1 курс           | 2 курс | 1 курс  | 2 курс | 1 курс | 2 курс | 1 курс                 | 2 курс |
| Незначительный                          | 11,25            | 8,5    | 11      | 8,5    | 11     | –      | 0,5                    | 2,12   |
| Средний                                 | 23,61            | 24,14  | 24      | 24     | 31     | 27     | 4,99                   | 4,1    |
| Высокий                                 | 33               | 34,28  | 33      | 35     | –      | 32; 35 | –                      | 1,97   |

Во всех трех категориях уровня стресса (незначительный, средний, высокий) не обнаружено статистически значимых различий между сравниваемыми группами (использовался t-критерий Стьюдента). Это означает, что на уровне значимости  $\alpha=0,05$  различия в уровне воспринимаемого стресса между группами можно считать случайными, а не обусловленными какими-либо систематическими факторами.

### **Выводы**

Проведенное исследование уровня воспринимаемого стресса у студентов 1 и 2 курсов Гомельского государственного медицинского университета позволило сделать следующие выводы:

1. У студентов 1 курса преобладает средний уровень стресса, что свидетельствует о наличии умеренного напряжения.
2. У студентов 2 курса также преобладает средний уровень стресса, однако доля студентов с высоким уровнем стресса значительно выше, чем у первокурсников. Это

может быть связано с увеличением академической нагрузки и ожиданиями более высоких результатов в учебной деятельности.

3. Статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента показал, что различия в уровне стресса между студентами выбранных курсов не являются статистически значимыми.

4. В обеих группах низкий уровень стресса встречается реже, что подчеркивает общую тенденции к повышенному уровню стресса среди студентов младших курсов.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учеб-метод. пособие / М. Л. Мельникова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018.
2. Смирнова, Т. В. Программы психологической поддержки студентов медицинских вузов / Т. В. Смирнова // Психология и педагогика. – 2021. – Т. 14, № 1. – С. 67–78.
3. Золотарева, А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) / А. А. Золотарева // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12, № 1. – С. 18–42.

УДК 796.012.61:378.6-057.875(476.2)

**Е. Н. Хроленко, А. В. Марченко**

*Научный руководитель: старший преподаватель О. П. Азимок*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### ПОПУЛЯРНОСТЬ АЭРОСТРЕТЧИНГА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

#### **Введение**

Фитнес – это совокупность новаторских средств и методов, направленных на оздоровление широких слоев населения и поддержание его высокой физической работоспособности, сбалансированности психологического и эмоционального состояния каждого человека.

Многие современные фитнес-центры и студии желают на время забыть об обыденных походах в тренажерный зал и попробовать массовые занятия по новым направлениям. Одной из самых известных тенденций спортивной жизни оказался стретчинг, система, в которую входят упражнения для растяжки мышц, становления эластичности и подвижности в суставах. Наиболее популярным видом стретчинга является аэро-стретчинг [1].

Аэростретчинг – это система упражнений для растяжки связок и мускул с подвешиванием тела в гамаке. Он оказывает следующие положительные влияния: понижает нагрузку на суставы, расслабляет позвоночник в целом и шейный отдел позвоночника, растягивает позвоночник, развивает грудную клетку, насыщает мозг кислородом за счет притока крови к шее в перевернутом положении [2].

#### **Цель**

Изучить актуальность аэростретчинга среди студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет».

#### **Материал и методы исследования**

Методом данного исследования являлся онлайн-опрос с помощью сервиса Survio. Анкета состояла из 11 вопросов. Анализ полученных данных проводился с помощью программы «MicrosoftExcel». Сравнительный анализ качественных показателей