

Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

Дети и подростки в возрасте 5–17 лет должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день, она принесет дополнительную пользу для их здоровья. Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди в возрасте 18–64 лет, должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю [1].

На глобальном уровне в 2010 г. около 23 % взрослых в возрасте 18 лет и старше были недостаточно физически активны (20 % мужчин и 27 % женщин). В странах с высоким уровнем дохода 26 % мужчин и 35 % женщин были недостаточно физически активны по сравнению с 12 % мужчин и 24 % женщин в странах с низким уровнем дохода. Низкие или снижающиеся уровни физической активности часто соответствуют высокому или возрастающему валовому национальному продукту. Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и сидячим образом жизни на работе и дома. Аналогичным образом, все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует недостаточной физической активности.

В глобальном масштабе в 2010 г. 81 % подростков в возрасте 11–17 лет были недостаточно физически активны. Подростки (девочки) были менее активны, чем подростки (мальчики), 84 % девочек и 78 % мальчиков не выполняли рекомендации ВОЗ.

Ряд факторов, обусловленных окружающей средой, которые связаны с урбанизацией, могут препятствовать повышению уровней физической активности населения. Среди них следующие факторы: опасения подвергнуться насилию и стать жертвой преступления на улицах; интенсивное движение транспорта; плохое качество воздуха, загрязнение воздуха; малое количество парков, тротуаров и спортивных (рекреационных) сооружений [1].

Выводы

Для повышения уровней физической активности страны и ВОЗ должны прилагать усилия для предоставления людям больше возможностей вести активный образ жизни. Необходимо поощрять физическую активность в повседневной деятельности. Обеспечить доступ всех людей к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде; создание безопасных площадок и помещений в школах, где учащиеся могли бы активно проводить свое свободное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сайт белорусских исследований [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://thinktanks.by/>. — Дата доступа: 07.04.2016.
2. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://nsportal.ru/>. — Дата доступа: 05.04.2017.

УДК 796:159.944.4

ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ 1 И 3 КУРСОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОСНОВНОЙ ГРУППЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Беридзе Р. М., Юркевич Л. С., Селюкова И. В.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Вузовское образование является завершающим этапом процесса общего образования будущих специалистов и основной стадией их специализации и профессиональной подготовки, а также оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности.

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 1-го и 3-го курсов Гомельского государственного медицинского университета, занимающихся в основной группе на кафедре физического воспитания и спорта, путем проведения теста на определение уровня стрессоустойчивости личности.

Материал и методы исследования

Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности проводился со студентами в течение 3 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 — недостоверность результатов диагностики. Это 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].

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняло участие 43 студента 1-го курса и 50 студентов 3-го курса ГомГМУ, занимающихся в основной группе.

Результаты исследования представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Таблица 1 — Результаты определения уровня стрессоустойчивости у студентов 1-го и 3-го курсов основной группы

Уровень стрессоустойчивости	1 курс (человек)	3 курс (человек)
Высокий (0–11 баллов)	2	0
Выше среднего (12–23 балла)	16	4
Средний (24–44 балла)	22	42
Ниже среднего (45–56 баллов)	2	4
Низкий уровень (более 57 баллов)	0	0
«Шкала лжи»	1	0

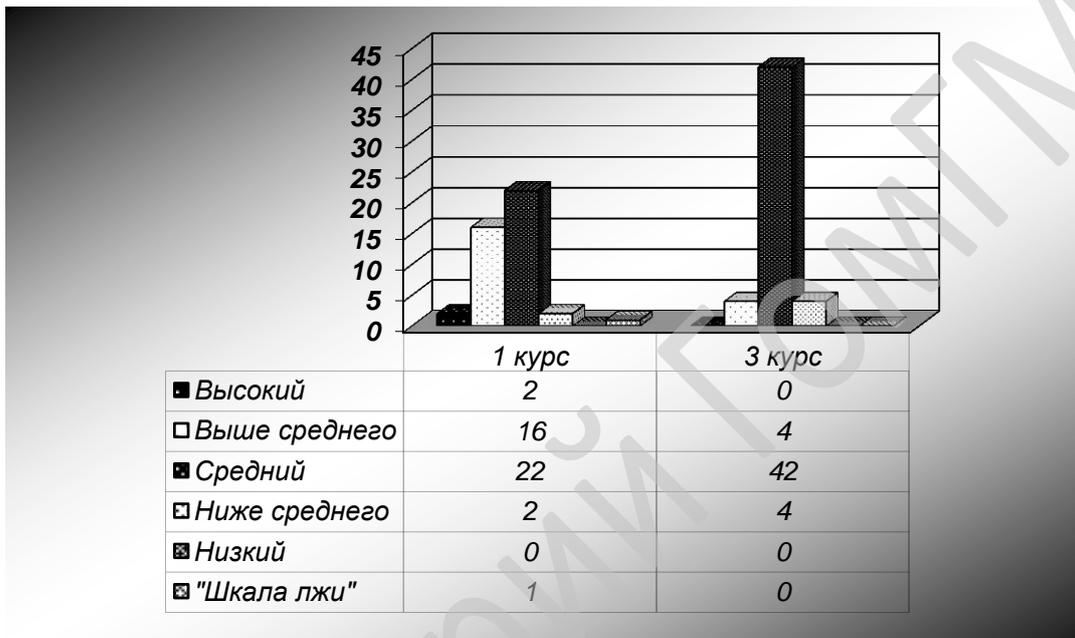


Рисунок 1 — Результаты определения уровня стрессоустойчивости у студентов 1-го и 3-го курсов основной группы

Выводы

Таким образом, можно отметить, что более 85 % студентов обоих курсов, занимающихся в основной группе на кафедре физического воспитания и спорта ГомГМУ, имеют средний и выше среднего уровни стрессоустойчивости, что соответствует в меру напряженной жизни человека, ведущего здоровый образ жизни. 10 % студентов находятся в риске проявления цепных реакций физических и умственно-психических нарушений. Уровень стрессоустойчивости «ниже среднего» является индикатором негативных психологических состояний, возникающих в процессе стресса. Преподаватель как человек, хорошо знающий своих воспитанников, может своевременно заметить особенности в поведении студента, выявить отклонения, мешающие ему в учебном процессе. В связи с этим, преподаватель должен принять комплекс мер по снижению уровня тренировочного стресса: обеспечить положительную (поддерживающую) атмосферу во время занятий, а также сконцентрировать внимание на эмоциональном состоянии студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И. А. Зимняя. — Ростов н/Д.: 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. — 7 с.
3. Петровский, В. Н. Специфические трудности общения с тревожными / В. Н. Петровский // Психологические трудности общения: диагностика и коррекция. — Ростов н/Д., 1990. — С. 26–29.