

УДК [796:159.944.4]:61-057.875

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Рак О. П.*

**Научный руководитель: к.п.н., доцент В. Л. Царанков**

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

***Введение***

Стресс является спутником современной жизни, а от того, насколько мы умеем с ним справляться, зависит здоровье, работоспособность, и в целом качество жизни. Студенты входят в число людей, часто подвергающихся различным стрессовым ситуациям [1].

Под влиянием стресса происходит увеличение ЧСС, сердечного выброса, адреналина и содержания глюкозы в крови, энергетического субстрата мозга и сердца, при повторных реакциях приводит к поломке механизмов саморегуляции кровообращения. К факторам, способствующим нарушению мозгового кровообращения относятся психотравмы, физическое и психическое перенапряжение [3].

Учебная деятельность в учреждении образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ) характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. Так как умственные нагрузки, работа с большим количеством информации занимают основное место в образовательном процессе, что и может являться предпосылкой для возникновения стресса [2].

Недостаток двигательной активности студентов, занимающихся напряженной умственной деятельностью, необходимо устранять с помощью физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках учебного процесса на занятиях физической культурой в вузе и в свободное от учебных занятий время. Ведь одним из эффективных средств в профилактике стресса и в повышении адаптационных возможностей организма человека являются физические нагрузки [2].

С физиологической точки зрения это связано с тем, что ограничение негативных эмоциональных проявлений стресса происходит благодаря синтезу нейронами центральной нервной системы (ЦНС) эндогенных опиатов, где стимулом повышения их синтеза является адекватная стрессу физическая нагрузка. Малоподвижный образ жизни, напротив, приводит к тому, что уровень стресса достигает критической отметки, способной стать причиной серьезных нервных расстройств и срывов [1].

***Цель***

Определить влияние физической культуры на уровень стрессоустойчивости студентов-медиков ГомГМУ.

***Материал и методы исследования***

Исследование проводилось путем анкетного опроса студентов ГомГМУ, лечебного факультета 4 курса, занимающихся физической культурой в основном отделении (группа № 1), и студентов 5 курса, которые согласно учебной программе не занимаются физической культурой (группа № 2). Для исследования применялась анкета для определения «стресс-коронарного профиля» по опроснику Reeder (таблица 1). В анкетирование приняли участие 10 юношей и 90 девушек 4 курса, и 10 юношей и 90 девушек 5 курса в возрасте от 20 до 22 лет.

Таблица 1 — Тест Reeder на определение «стресс-коронарного» профиля

Утверждение	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1. Пожалуй я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей учебе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психологически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

### Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анкетирования «стресс-коронарного» профиля определили шкалу психологического стресса Reeder (таблица 2).

Таблица 2 — Шкала психологического стресса Reeder

Уровень стресса	Средний суммарный балл (юношей)	Средний суммарный балл (девушек)
Высокий	1–2	1–1,82
Средний	2,01–3	1,83–2,82
Низкий	3,01–4	2,83–4

Уровень стресса представлен на рисунке 1.

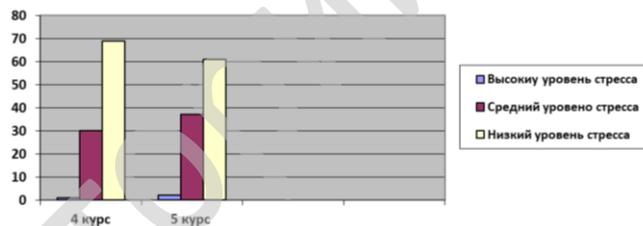


Рисунок 1 — Уровень стресса

Результаты опроса показывают (рисунок 1), что у 69 % студентов 4 курса и 61 % опрошенных 5 курса низкий уровень стресса. Средний уровень стресса составил 30 % у студентов 4 курса и 37 % 5 курса. Высокий уровень стресса у 1 % студентов 4 курса и 2 % у студентов 5 курса. Физические упражнения стимулируют выброс нейромедиаторов, снижающих тревожность и вызывающих легкое чувство радости, стабильное эмоциональное состояние, помогает научиться быстро реагировать на смену ситуации.

### Выводы

По результатам тестирования показатели стрессоустойчивости выше у студентов, которые в недельном цикле обучения посещают занятия физической культурой.

Рекомендовано повышение двигательной активности средствами физической культуры, посещая занятия согласно учебной программе, а также во внеурочное время студентам на протяжении всего периода обучения в медицинском университете.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Польский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. — 2018. — № 2. — С. 144.
2. Андреева, А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / А. А. Андреева. — Тамбов, 2009. — 219 с.
3. Большаков, С. В. Гемодинамические характеристики и их коррекция средствами физической культуры у студентов вуза / С. В. Большаков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2013. — № 1. — С. 14.