

Немаловажную роль играет формирование личности будущего военного профессионального специалиста, которая будет строиться на протяжении нескольких лет пребывания в вузе. С помощью физического воспитания будут строиться фундаментальные культурные ценности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека [4]. Следовательно, для более эффективного физического и психологического развития современной молодежи, обучающихся на военных специальностях в гражданских вузах, необходимо осваивать мужские виды спортивной деятельности, которые помогут им в дальнейшей военной службе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Панова, Е.О. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе приобщения к ценностному потенциалу физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Панова Е.О. – М., 2012. – 23 с.
2. Болотин, А.Э. Педагогическая модель профессиональной подготовки специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях в вузе, с использованием служебной деятельности в добровольных пожарных командах / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 14-19.
3. Болотин, А.Э. Структура готовности выпускника вуза МЧС России к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, С.С. Аганов, М.С. Довженко // Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. – 2015. – № 1. – С. 159-163.
4. Перевозникова, Н.И. Роль физической культуры и спорта в вузе / Н.И. Перевозникова // Материалы V междунар. научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов», 23 янв. – СПб., 2009. – С. 58-59.

#### REFERENCES

1. Panova E.O. (2012), *Content and organization of physical education of students on the basis of initiation to the value potential of physical culture and sports*, dissertation, Moscow.
2. Bolotin A.E. and Vasil'eva V.S. (2013), "Pedagogical model of professional training specialists in emergency situations protection at a higher educational institution, using official activity in voluntary fire brigades", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 96, No. 2, pp. 14-19.
3. Bolotin A.E., Aganov S.S. and Dovzhenko M.S. (2015), "The structure of readiness of a graduate of the university EMERCOM of Russia for professional activity", *Bulletin of the St. Petersburg University of the State fire service of the Emercom of Russia*", No. 1, pp. 159-163.
4. Perevznikova N.I. (2009), "The role of physical culture and sports in high school", *Proceedings of the V Intern. scientific practical conf. "Physical culture and health of university students"*, St. Petersburg, pp. 58-59.

**Контактная информация:** maksim559155@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 05.06.2019*

#### УДК 378

### **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ**

**Татьяна Валерьевна Бушма**, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Георгиевна Зуйкова**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого (СПбПУ); **Людмила Михайловна Волкова**, кандидат педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации (СПбГУ ГА)

#### **Аннотация**

В работе рассматриваются факторы, влияющие на психо-эмоциональную устойчивость студентов вузов разных профилей обучения, выявлены личностные качества, совокупность которых позволяет противостоять учебным перегрузкам. Определены базовый, динамический и итоговый

показатели стрессоустойчивости студентов вузов СПб., предложены средства снижения риска психосоматических заболеваний.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, физическая культура, студент, стресс-факторы, психосоматические заболевания.

## **STRESS TOLERANCE OF STUDENTS OF DIFFERENT TRAINING PROFILES**

*Tatyana Valerievna Bushma, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Elena Georgievna Zuykova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg State University of Civil Aviation*

### **Annotation**

The article discusses the factors affecting the psycho-emotional stability of the students of different profiles of education, it identified the personal qualities, the totality of which allows you to resist academic overload. The basic, dynamic and final indicators of stress resistance of the students of three universities of St. Petersburg are determined, the means to reduce the risk of psychosomatic diseases are proposed.

**Keyword:** stress resistance, physical education, student, stress factors, psychosomatic diseases.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В современных условиях присутствие стресса во всех сферах жизнедеятельности ни у кого не вызывает сомнения. Стресс в жизни студентов связан с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, приобретения нужных для будущей профессии умений и навыков, адаптации к условиям учебной и социальной жизнедеятельности.

Образовательные стандарты в вузах, предъявляющие высокие требования к знаниям студентов, негативно сказываются на их психоэмоциональном состоянии [1-5]. Интенсификация нагрузок не всегда адекватна физиологическим возможностям молодого организма. В связи с этим изучение состояния стрессоустойчивости студентов представляется важным, т.к. позволит с учетом специфики организации педагогического процесса минимизировать негативное влияние учебного стресса.

В исследовании представляется важным изучить стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения, определить предрасположенность к психосоматическим заболеваниям, выявить индивидуальные личностные качества, совокупность которых позволяет противостоять психологическим перегрузкам без негативных последствий для здоровья.

### **МЕТОДИКА**

В исследовании использовались методы: изучение и анализ психолого-педагогической литературы, анализ, сравнение, обобщение, анкетирование, наблюдение, опрос, тестирование, методы математической статистики. В исследовании приняли участие студенты 1-2-х курсов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (СПбПУ) – 162 человека, Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета (СПбГПМУ) – 108 человек, Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА) – 105 человек.

Для диагностики стрессоустойчивости использовался тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых [6], который позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить признаки его проявления. Оценка проходила по 10-бальной системе, каждое событие оценивалось от «1» (событие совершенно не задевает), до «10» (очень сильно беспокоит). Исследование проводилось в 2018 году.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Определялся уровень стрессоустойчивости студентов разных профилей обучения по нескольким шкалам. С помощью первой шкалы анализировалась реакция на внешние, независимые от студентов факторы, вызывающие учебный стресс (таблица 1).

Таблица 1 – Реакция на внешние стресс-факторы

№ п/п	Стресс-фактор	СПбПУ X±m	СПбГУ ГА X±m	СПбГПМУ X±m
1	Приближение сессии	8,1±2,0	5,3±1,7	8,0±1,7
2	Неблагоприятные межличностные отношения	3,5±2,4	3,0±2,1	2,3±1,9
3	Неумение правильно организовать свой режим дня	5,9±2,6	4,5±2,2	6,8±2,1
4	Строгий преподаватель	6,4±2,8	5,0±2,4	5,6±2,5
5	Разочарование в профессии	5,5±3,1	2,2±1,4	5,1±2,1
Средний показатель		29,4±7,9	20,0±5,5	27,8±5,4

Изучение реакции на внешние обстоятельства свидетельствует, что студенты исследуемых вузов справляются с данными стресс-факторами и их показатели находятся в норме (N=15–30 баллов). Менее подверженными к стресс-факторам оказались студенты СПбГУ ГА (20,0±5,5 баллов). У студентов СПбГПМУ (27,8±5,4 баллов) и СПбПУ (29,4±7,9 баллов) динамика ответов приближена к верхней границе нормы. Наибольшим стресс-фактором для студентов СПбПУ и СПбГПУ является приближение сессии (8,1±2,0 и 8,0±1,7 баллов) и разочарование в профессии (5,5±3,1 и 5,1±2,1 баллов). Достаточно серьезными факторами для всех респондентов являются строгие преподаватели, неумение правильно организовать свой режим дня. Конфликт в учебной группе не является значительным стресс-фактором (2,3±1,9, 3,0±2,1 и 3,5±2,4 балла).

Важную роль в профессиональной самореализации будущих специалистов играют их личностные качества. Вторая шкала характеризует проявление стресса на психологическом уровне, а именно: излишне серьезное отношение студентов к жизненным обстоятельствам, учебе, работе (таблица 2). Как следует из таблицы, совокупность личностных качеств студентов-медиков имеет значимую предрасположенность к данному виду стресса (29,5±4,9 балла), что превышает нормативные показатели, студенты отмечают у себя пессимизм, страх, мысли о возможных неприятностях и проблемах в будущем, беспокойный сон. Студенты СПбГУ ГА лучше справляются со склонностью человека все усложнять в жизни и их показатели по данной шкале стресса находятся в норме (14–25 баллов). Следует обратить внимание, что средний показатель оценки студентов СПбПУ по данной шкале приближен к верхней границе нормы.

Таблица 2 – Личностные качества студентов

№ п/п	Стресс-фактор	СПбПУ X±m	СПбГУ ГА X±m	СПбГПМУ X±m
1	Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе	5,4±2,6	5,8±2,5	5,2±2,3
2	Стеснительность, робость	5,2±2,4	4,0±2,3	4,1±2,2
3	Страх перед будущим	5,9±2,6	5,0±2,2	6,0±2,4
4	Плохой, беспокойный сон	3,9±2,8	3,2±1,6	7,8±1,8
5	Пессимизм	4,1±2,7	2,7±1,5	6,4±1,9
Средний показатель		24,6±7,3	20,7±6,4	29,5±4,9

Третья шкала оценивает предрасположенность к психосоматическим заболеваниям (таблица 3).

Таблица 3 – Проявление стресса на здоровье студентов

№ п/п	Признаки	СПбПУ X±m	СПбГУ ГА X±m	СПбГПМУ X±m
1	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	3,3±2,5	2,3±2,1	6,4±2,7
2	Затрудненное дыхание	2,3±2,1	1,2±1,7	3,7±2,4
3	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	3,1±2,4	1,8±1,9	4,1±2,1
4	Напряжение, дрожание мышц	4,3±2,7	2,8±2,3	5,5±2,6
5	Головные боли, утомляемость	6,2±2,9	3,0±2,6	6,5±2,8
Средний показатель		19,2±7,9	11,1±5,9	26,2±5,2

Наибольшее влияние стрессовых ситуаций на свое здоровье отметили студенты педиатрического (26,2±5,2 баллов) и политехнического университетов (19,2±7,9 баллов),

хотя их показатели по данной шкале стресса находятся в норме (N=12–28 баллов). Из биологических признаков стресса наиболее выделяются: головные боли, повышенная утомляемость и напряжение для студентов СПбГПМУ и СПбПУ; учащенное сердцебиение для студентов СПбГПМУ. Средний показатель уровня стрессоустойчивости у студентов СПбГУ ГА в 2 раза превышает тот же показатель студентов СПбГПМУ и в 1,5 раза студентов СПбПУ. Можно предположить, что существует прямая зависимость между строгим приемом абитуриентов в данный вуз по медицинским показателям и результатами тестирования.

В работе оценивались базовый, динамический и итоговый показатели стрессочувствительности (рисунок).

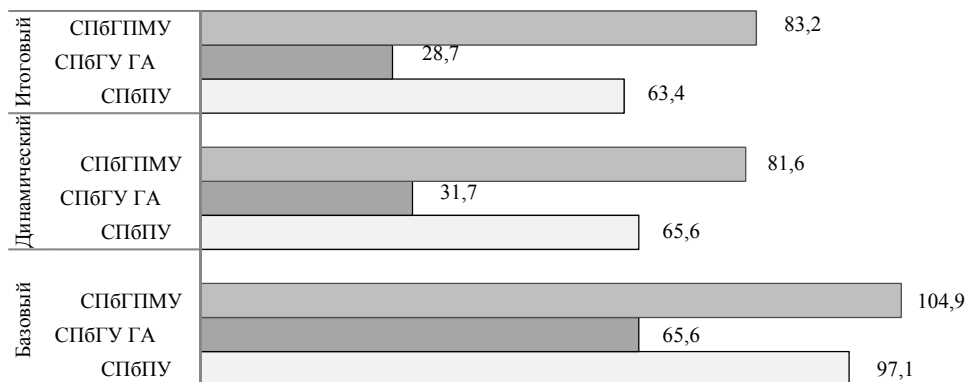


Рисунок – Оценка стрессочувствительности студентов, баллы

Базовый показатель стрессочувствительности – обратный стрессоустойчивости (чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессоустойчивость человека), его значение в пределах 70-100 баллов считается удовлетворительным. Студенты СПбГПМУ оказались наиболее чувствительными к стрессу (104,9 балла), на II-ом месте – студенты СПбПУ (97,1 балла), на III-ем – СПбГУ ГА (65,6 балла). Высокие показатели студентов СПбГУ ГА обусловлены организацией учебного процесса, в программе которого осуществляется целенаправленная подготовка по выработке навыков и умений действовать в нестандартных и сложных аварийных ситуациях. Значение итогового показателя стресса у студентов СПбГПМУ и СПбПУ соответствуют норме (35–85 баллов), что свидетельствует о достаточном уровне их стрессоустойчивости, возможности сосредотачивать внимание на учебе, не снижая работоспособность в динамике рабочего дня. Высокое значение итогового показателя стресса у студентов СПбГУ ГА подтверждает способность адаптироваться к условиям сложной авиационной деятельности.

## ВЫВОДЫ

1. В исследования изучены стресс-факторы студентов разной профессиональной ориентации. Наименее подверженными стресс-факторам оказались студенты СПбГУ ГА (20,0±5,5 баллов), в учебных программах которых применяются интерактивные технологии обучения, способствующие приобретению навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, повышению уровня стрессоустойчивости.
2. Определены значения итогового показателя стресса студентов трех вузов. На I-ом месте с суммой баллов 27,8 оказались студенты СПбГУ ГА, на II-ом – 63,4 балла студенты СПбПУ, на III-ем – 83,2 балла студенты СПбГПМУ, что свидетельствует об удовлетворительном уровне стрессоустойчивости студентов-политехников и студентов-медиков и высоком уровне стрессоустойчивости будущих специалистов авиации.
3. Для формирования у студентов на начальном этапе обучения стрессоустойчивости, снижения риска психосоматических заболеваний необходимо шире внедрять в

учебный процесс дисциплины «Физическая культура» обучение приемам саморегуляции; специальные комплексы физических упражнений, направленные на снижение стрессового напряжения; интерактивные и поисковые технологии обучения и т.д.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бушма, Т.В. Поддержание высокого уровня физического здоровья студентов / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.* – 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 395-400.
2. Волкова, Л.М. Стрессоустойчивость будущих специалистов гражданской авиации и таможенного контроля / Л.М. Волкова, Д.А. Васильев // *Бизнес. Образование. Право.* – 2019. – № 1 (46). – С. 426-430.
3. Компьютерные технологии на учебных занятиях по физической культуре в вузе / Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова, Т.В. Бушма, В.Ю. Волков // *Культура физическая и здоровье.* – 2015. – № 1 (52). – С. 69-72.
4. Усатов, И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И.А. Усатов // *Научно-методический электронный журнал «Концепт».* – 2016. – Т. 2. – С. 21-25. – Режим доступа : <https://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (дата обращения: 01.06.2019).
5. Ханин, Ю.Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / Ю.Л. Ханин, Г.В. Буланова // *Стресс и тревога в спорте.* – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 261-267.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

#### REFERENCES

1. Bushma, T.V., and Zuykova E.G. (2014), “Maintaining a high level of physical health of students”, *Health – the basis of human potential: problems and solutions*, Vol. 9, No. 1, pp. 395-400.
  2. Volkova, L.M., and Vasiliev D.A. (2019), “Stress Resistance of future specialists of civil aviation and customs control”, *Business. Education. Right*, No. 1 (46), pp. 426-430.
  3. Zuykova, E.G., Volkova L.M., Bushma T.V. and Volkov V.Yu. (2015), “Computer technology in the classroom for physical culture in high school”, *Physical Culture and health*, No. 1 (52), pp. 69-72.
  4. Usatov, I.A. (2016), “Stress Resistance of personality as a factor of overcoming stress”, *Scientific and methodical electronic journal "Concept"*, Vol. 2. pp. 21-25, available at: <https://e-koncept.ru/2016/46005.htm>.
  5. Khanin, Yu.L. and Bulanova G.V. (1983), “Management of emotional state of students by means of physical education”, *Stress and anxiety in sports, physical culture and sport*, Moscow, pp. 261-267.
  6. Shcherbatykh, Yu.V. (2006), *Stress Psychology and correction methods*, Peter, St. Petersburg.
- Контактная информация:** [volkovalm@bk.ru](mailto:volkovalm@bk.ru)

*Статья поступила в редакцию 16.06.2019*

УДК 796.011.3

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ ЯКУТСКИХ ВИДОВ СПОРТА И УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Марианна Ивановна Васильева, старший преподаватель,  
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова  
(СВФУ им. М.К. Аммосова), Якутск*

#### **Аннотация**

В проведенном исследовании была предпринята попытка выявить у студентов СВФУ имени М.К. Аммосова уровень знания терминологии национальных видов спорта и физических упражнений, республики Саха-Якутия у студентов вуза. Знание терминов является немаловажным фактором в проведении занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** термины якутских видов спорта, студенты.