

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

АНАЛИЗ УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 3 КУРСА ГомГМУ

Г. В. Новик, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета, кандидат педагогических наук, доцент

О. П. Азимок, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного медицинского университета

Введение. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, целеустремленность – это те качества, которые хочет развить в себе каждый человек. Регулярные занятия физическими упражнениями способны повлиять на наше состояние, характер и личность. Кроме того, физическая тренировка помогает снять болезненную застенчивость, научиться быстро ориентироваться в ситуации общения. В результате повышается самооценка, и человек начинает чувствовать себя гораздо лучше и спокойнее.

В ходе занятий физической культурой, студенты переживают, и впервые узнают целую гамму психических состояний: психическое пресыщение, тревогу, атараксию, протракцию и пр. Данные состояния оказывают на студента, его мотивационную сферу и его конечное отношение к профессиональной деятельности очень большое влияние.

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].

Для оценки уровня тревожных расстройств Вильямом Зангом была разработана система самооценки тревоги. Шкала Цунга является ценным инструментом для измерения тревоги и обладает всеми преимуществами шкал самооценки: информация поступает непосредственно от респондента, заполнение шкалы требует мало времени, а сама процедура оценки очень проста. Шкала состоит из 20 пунктов по которым оценивают различные симптомы [2].

Изучение психического состояния в спортивной деятельности имеет прямое отношение к изучению индивидуальных особенностей личности занимающихся, а именно: повышенный уровень тревожности, чувство страха, чувство паники, головокружение, головные боли и чувство утомления.

Цель. Определить уровень тревожности и психического состояния у студенток 3 курса ГомГМУ, занимающихся в группах основного, специального медицинского отделений и группах лечебной физической культуры.

Материалы и методы исследования. Анализ научно-методической литературы; анализ интернет-источников; проведение опросника самооценки тревоги Цунга; метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования. Шкала самооценки тревоги Цунга заполнялась студентками около 3 мин после краткого инструктирования. Балл определялся в соответствии с 4 градациями степени выраженности симптома по каждому пункту: очень редко, редко, часто, большую часть времени или постоянно.

Оценка уровня тревожности и психического состояния студентов проводилась в феврале 2018 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В исследовании приняло участие 105 студенток 3 курса ГомГМУ, занимающихся в группах основного отделения (35 человек), специального медицинского отделения (35 человек), группах лечебной физической культуры (35 человек).

Исследование показало, что психические состояния, такие как чувство усталости (2,76 балла) наиболее выражены у студенток специального медицинского отделения и группах лечебной физической культуры, головная боль (2,87 балла) и головокружение (2,0 балла) наиболее выражены у студенток групп лечебной физической культуры, чувство страха (1,77 балла) и чувство паники (2,17 балла) – у девушек групп основного отделения. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Результаты показателей психических состояний по шкале Цунга у студенток ГомГМУ

Психические состояния	Учебные отделения		
	Основное (баллы)	Специальное медицинское (баллы)	Лечебной физической культуры (баллы)
Головная боль	2,37	2,46	2,87
Чувство паники	2,17	2,03	1,92
Чувство усталости	2,4	2,6	2,76
Головокружение	1,77	1,83	2,0
Чувство страха	1,77	1,66	1,64

Таким образом, уровень тревожности у студенток, которые занимаются в группах основного отделения, составляет 39,01 балла, специального медицинского отделения – 41,8 балла, группах лечебной физической культуры – 43,5 балла. В среднем у всех студенток наблюдается низкий (44,8 %) и средний (48,6 %) уровень тревожности.

В группах специального медицинского отделения у 3 студенток наблюдается высокий уровень тревожности (8,6 %), в группах лечебной физической культуры данный уровень у 4 девушек (14,3 %).

Выводы. Таким образом, результаты проведённого исследования показывают, что уровни тревожности и показатели психических состояний у студенток различных учебных отделений отличаются и зависят от индивидуальных особенностей личности человека. Приобретение важных качеств в физкультурной деятельности у девушек зависит от переживаемых психических состояний в учебном процессе, их структурной организации, этапов учебного процесса и уровня заболеваний [3]. В данном исследовании уровень тревожности у студенток 3 курса довольно высок из-за тяжелой учебной нагрузки на этом курсе. Преподаватель может своевременно заметить особенности в поведении студенток, выявить отклонения, мешающие им активно заниматься физической культурой и спортом. В связи с этим, преподаватель должен принять комплекс мер по снижению уровня тревожности у девушек: обеспечить положительную (поддерживающую) атмосферу во время и после занятий, сконцентрировать внимание на эмоциональном состоянии, обеспечить реальную оценку действий каждой студентки.

Список использованных источников

1. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И. А. Зимняя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.- С. 25-27.
2. Национальный Интернет – портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Свободная общедоступная мультязычная универсальная Интернет-энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа 5.02.2015.
3. Новик, Г. В. Анализ уровня тревожности и психического состояния у студентов ГомГМУ / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 26-я итоговая научная сессия Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 03-04 ноября 2016 г. – Гомель: ГомГМУ, 2016. – С. 545-547.