

Список использованной литературы

1. Андреев, В. И. Адаптивная физическая культура / В. И. Андреев. – М.: Академия, 2020. – С.18-19.
2. Гаджимурадов, М. С. «Рукопашный бой», методическое пособие / М. С. Гаджимурадов, Баку, 2025. – С 4.
3. Иванов, И. И., Кузнецова, Е. П., Сидоров, В. Н. Социальная интеграция инвалидов через занятия адаптивным каратэ / И. И. Иванов, Е. П. Кузнецова, В. Н. Сидоров // Социальная работа. – 2021. №3. – С. 62–68.
4. <https://azertag.az/ru/xeber/>
5. <https://caliber.az/post/>

О. С. Даниленко, О. В. Тозик

г. Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время для учреждений общего среднего образования весьма актуальной является задача формирования самостоятельной зрелой личности, с развитыми духовно-нравственными ценностями, способной к осознанию собственных способностей и психологически готовой к вступлению во взрослую жизнь.

Обучение в старших классах сопровождается различными стрессогенными ситуациями, в связи с чем, старшеклассники достаточно часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение.

Среди факторов, вызывающих стресс у старшеклассников, можно выделить: множество информационных потоков, адаптация к новым условиям окружающей среды и приближающихся экзаменов. В настоящее время большинство исследований подтверждают, что стресс – это спутник старшеклассников. Этому способствуют постоянное повышение интенсивности учебного процесса, ежедневное напряжение из-за нехватки времени и сил в попытке решить учебные задачи, хронические заболевания, нарушение цикла «сон-бодрствование», внутригрупповые и семейные конфликты [3].

Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения; оказывает отрицательное влияние, как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. В то же время следует понимать, что формирование стрессоустойчивости старшеклассников происходит в учебной деятельности. Поэтому стрессоустойчивость у подростков можно повысить, развивая: саморегуляцию, уверенность в себе, рефлексивность [1].

Проблема развития стрессоустойчивости у учащихся старших классов напрямую связана с кардинальными изменениями собственной личности подростков, для которой характерны специфические личностные и поведенческие особенности: тревожность, противоречивость чувств, нравственная неустойчивость, нестабильность самооценки, что зачастую обусловлено именно низким уровнем стрессоустойчивости [4, 5].

Многие исследователи рассматривают занятия физической культурой и спортом как один из эффективных способов формирования стрессоустойчивости у старшеклассников, снижающих уровень психоэмоционального напряжения и общую тревожность, а также обеспечивающих положительную динамику стрессоустойчивости личности [3, 4].

Цель исследования: изучить влияние физических упражнений по системе Табата на уровень стрессоустойчивости учащихся старших классов

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2024 г. по май 2025 г. на базе «Средней школы №38 г. Гомеля». В исследовании принимали участие 31 учащихся 11 классов (юноши), разделенных на 3 группы: учащиеся спортивного класса (занимающиеся плаванием), учащиеся экспериментальной группы (занимающиеся по системе Табата) и учащиеся контрольной группы (занимающиеся по учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания).

Для оценки уровня стрессоустойчивости подростков был использован «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона. Данный тест позволяет оценить уровень своей стрессоустойчивости. (результат может быть отличным, хорошим, удовлетворительным, плохим или очень плохим). Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста школьникам необходимо было выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто). Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по специальной таблице, на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста [2].

Результаты исследования уровней стрессоустойчивости в начале учебного года в трех группах старшеклассников, принимавших участие в нашем исследовании, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у учащихся 11 классов в начале педагогического эксперимента

Уровни стрессоустойчивости	Количество учащихся			Проценты, %		
	СГ	ЭГ	КГ	СГ	ЭГ	КГ
Отлично	2	0	0	20	0	0
Хорошо	3	1	0	30	10	0
Удовлетворительно	5	6	8	50	60	80
Плохо	0	3	3	0	30	30
Очень плохо	0	0	0	0	0	0

Рассмотрим и отобразим полученные результаты в виде диаграммы (рисунок 1).

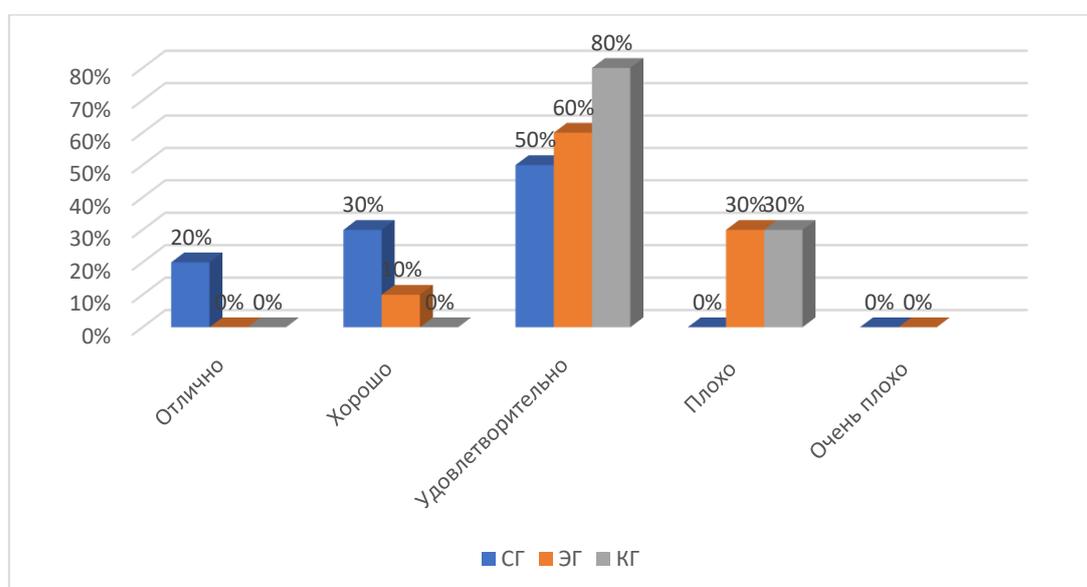


Рисунок 1 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у старшеклассников в начале педагогического эксперимента (в %)

Анализ данных, отраженных на рисунке 1 позволяет сделать следующее заключение:

– 20 % старшеклассников, занимающихся спортом, имеют очень высокий уровень стрессоустойчивости, что может проявляться в спокойствии при любых обстоятельствах, умении не вестись на провокационные действия окружающих, контроле возникающих эмоций и т.д. В то же время очень высокий уровень стрессоустойчивости не был выявлен в группах старшеклассников, не занимающихся спортом;

– уровень стрессоустойчивости «хороший» преобладает у старшеклассников, занимающихся спортом (30 %): таким людям гораздо проще минимизировать последствия шокирующих или неприятных событий и сохранить возможность деятельности в раздражающей обстановке;

– средний (удовлетворительный) уровень стрессоустойчивости примерно совпадает у трёх групп учащихся (50 %, 60 % и 80 %). Такое поведение может проявляться в способности противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускает критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений и т.д.;

– «плохой» уровень стрессоустойчивости наблюдаются только у старшеклассников, экспериментальной и контрольной групп (30 %). Рассматриваемый уровень характерен для тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном. Такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту.

– «очень плохой» уровень стрессоустойчивости не наблюдается ни в одной из рассматриваемых групп.

По итогам исходного тестирования можно сделать вывод, что у старшеклассников, занимающихся спортом, не наблюдается низкий уровень стрессоустойчивости, в отличие от юношей, на занимающихся спортом. Данный результат может объясняться тем, что спортсмены, регулярно посещающие тренировки, воспитывают в себе специальные навыки, которые, влияя на личность подростков, помогают им быть более трезвомыслящими, рассудительными и адекватно оценивать свои победы и поражения.

Для выявления эффективности применения системы Табата не только как средства повышения уровня физической подготовленности, но и улучшения стрессоустойчивости учащихся старших классов, нами было проведено повторное тестирование учащихся, принимавших участие в нашем исследовании, в конце учебного года. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у учащихся 11 классов по окончании педагогического эксперимента

Уровни стрессоустойчивости	Количество учащихся			Проценты, %		
	СГ	ЭГ	КГ	СГ	ЭГ	КГ
Отлично	2	1	0	20	10	0
Хорошо	3	4	2	30	40	20
Удовлетворительно	5	5	6	50	50	60
Плохо	0	0	3	0	0	30
Очень плохо	0	0	0	0	0	0

Рассмотрим и отобразим полученные результаты в виде диаграммы (рисунок 2).

На рисунке 2 отражены результаты стрессоустойчивости учащихся 11 классов, занимающихся по системе Табата. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии предложенной программы, что отразилось в среднем и высоком уровне стрессоустойчивости занимающихся.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение занятий по системе Табата в структуру урока физической культуры и здоровья положительно влияет на стрессоустойчивость учащихся старшего школьного возраста.

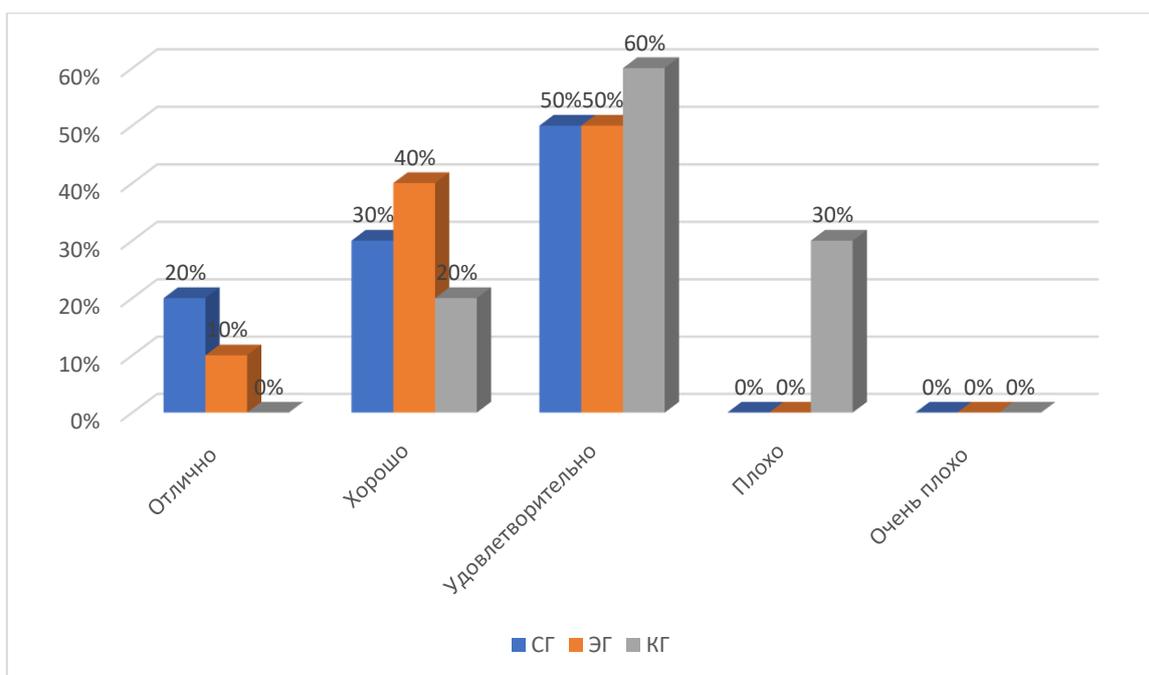


Рисунок 2 – Выраженность уровней стрессоустойчивости у старшекласников по окончании педагогического эксперимента (в %)

Также для сравнения показателей стрессоустойчивости старшекласников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента был использован T - критерий Вилкоксона. Результаты исследования наличия статистически значимых изменений в показателях стрессоустойчивости представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели наличия изменений уровня стрессоустойчивости у старшекласников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Показатель	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение по окончании эксперимента	Значение критерия T-Вилкоксона (Тэмп)	Ткр при $p = 0.05$
Стрессоустойчивость	20,3	12,9	4	10

Полученные данные показывают, что в результате исследования изменений уровня стрессоустойчивости у старшекласников экспериментальной группы до и по окончании педагогического эксперимента были установлены значимые изменения. Это означает, что школьники, занимающиеся по системе Табата, стали более адаптивны к внутренним и внешним раздражителям, более приспособлены к абстрагированию от лишних, ненужных внешних факторов, также следует отметить развитие у них способности ориентироваться и мгновенно принимать решения в критических ситуациях.

Таким образом, можно утверждать о положительном влиянии занятий по системе Табата на формирование устойчивости старшекласников к стрессовым ситуациям.

Список использованной литературы

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ИИ КФУ, 2015. – 142 с.

2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: 2006. – 528 с.
3. Нагирнер, И. И. Формирование стрессоустойчивости студентов вуза в учебной деятельности. Дис. канд. педагог. наук / И. И. Нагирнер. – Саратов, 2016. – 252 с.
4. Рудаков, А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности. Дис. канд. психолог. наук / А. Л. Рудаков. – М.: 2009. – 215 с.
5. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник ВГМУ. 2011. – Том 10. №1. – С. 16–19.

Д. А. Ковалевская

г. Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

ВЛИЯНИЕ ТЕЛЕРЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава является эффективным методом восстановления утраченных функций опорно-двигательного аппарата, однако качество хирургического исхода напрямую зависит от организации раннего восстановительного периода. На данном этапе основными задачами выступают восстановление амплитуды движений и мышечной силы, снижение болевого синдрома, профилактика осложнений, а также стабилизация психоэмоционального состояния пациента [1].

Клинические показатели восстановления тесно взаимосвязаны с психологическими факторами, такими как уровень тревожности, депрессии и мотивации к занятию лечебной физической культурой. Игнорирование психоэмоционального компонента существенно снижает эффективность реабилитации, препятствуя достижению устойчивых функциональных результатов [2].

В этих условиях перспективным направлением становится применение телереабилитации, обеспечивающей непрерывный контроль за состоянием пациента, дистанционную коррекцию нагрузки и индивидуализацию программы восстановления. Такой подход позволяет одновременно воздействовать на клинические и психологические аспекты реабилитационного процесса, повышая его результативность и доступность [3].

Исследование проходило в течение одного месяца, в нем принимали участие 30 пациентов в возрасте 55–60 лет с диагнозом идиопатический двусторонний коксартроз, неотягощённый анамнез и индекс массы тела не более 35 кг/м², оперативное вмешательство в виде тотального эндопротезирования тазобедренного сустава, отсутствие ранних инфекционных и неинфекционных послеоперационных осложнений, отсутствие в анамнезе оперативных вмешательств на втором тазобедренном суставе, в том числе эндопротезирования. Для обеспечения достоверности результатов было сформировано две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), сопоставимые по полу, возрасту и клинико-функциональному состоянию на момент выписки из стационара. Пациенты обеих групп проходили реабилитационную терапию в условиях стационара продолжительностью в 7 суток.

После выписки контрольной группе были выданы стандартные устные рекомендации по соблюдению двигательного режима и выполнению упражнений:

1. Дыхательная гимнастика для профилактики гипостатической пневмонии.
2. Изометрические упражнения для поддержания тонуса мышц нижних конечностей.
3. Пассивные и активные движения в суставах обеих конечностей.

Экспериментальная группа наряду с общими рекомендациями была подключена к программе телереабилитации, которая проводилась на базе мессенджера Telegram. Разработанная программа телереабилитации была направлена на комплексное восстановление пациентов 55–60 лет в раннем послеоперационном периоде после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава. Её основная цель заключалась в восстановлении функции оперированной конечности, снижении болевого синдрома, профилактике осложнений и улучшении психоэмоционального состояния.