

ответственность перед предстоящими экзаменами способствуют увеличению уровня личностной и ситуативной тревожности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толмачев, Д. А., Казакова, Т. А., Кудрявцева, А. Л. Тревожность как критерий оценки здоровья молодежи / Д.А. Толмачёв, Т. А. Казакова, А. Л. Кудрявцева // Наука, образование и культура. – 2017. – №9 (24). – С.104 – 106.

2. Чопко, Я. Ю. Уровень тревожности студентов медицинского ВУЗа в период сессии / Я. Ю. Чопко // Актуальные проблемы современной медицины и фармации 2018: LXXII Междунар. науч.-практ конф. студентов и молодых ученых, Минск, 18-20 апр. 2018 г. : тез. докл. / Белорус. гос. мед. ун-т ; ред.: А. В. Сикорского, О. К. Дорониной. – Минск, 2018. – С. 956.

АНАЛИЗ И СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ

Бобко Е. Ю.

УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка»

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Зиматкина Т. И.

Актуальность. Адаптационные возможности организма являются одним из важных критериев здоровья человека и отражают степень его динамического равновесия с окружающей средой [1]. Адаптационный потенциал системы кровообращения характеризует состояние механизмов адаптации человека [2]. Представляет интерес изучение адаптационных возможностей организма студентов в связи с частыми стрессовыми ситуациями в их жизни.

Цель. Анализ и сравнительная оценка адаптационного потенциала у студентов и психологические подходы к коррекции нарушений.

Методы исследования. В работе применены: метод социологического опроса, валеолого-диагностический, поисковый, сравнительно-оценочный и аналитический методы [1]. Определение адаптационного потенциала проводили согласно [2]. Респондентами явились студенты первого и второго курсов (соответственно 60 и 50 человек, из них 63 девушки и 47 юношей) в возрасте 17-19 лет. Результаты обработаны статистически.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что среди первокурсников и второкурсников только 10,7% и 24,7% имеют *удовлетворительный уровень адаптации* (их общий бал составил менее 2,11), из них соответственно 59,2% и 70,3% – девушки; 40,8% и 29,7% – юноши. Данный показатель у студентов второго курса был в 2,5 раза выше, чем у первокурсников. Для удовлетворительной адаптации характерен высокий уровень функциональных и адаптивных возможностей организма.

Показано, что для большей части респондентов первого (64,3%) и второго (58,5%) курсов характерно *напряжение механизмов адаптации* (2,11-3,2 баллов). Функциональные потребности организма в данном случае обеспечиваются за счет активной траты функциональных резервов.

Выявлено, что 17,2% первокурсников и 9,6% второкурсников (почти в 2 раза ниже, из них соответственно 83,7% и 65,9% женского пола; 16,3% и 34,1% мужского пола) имеют *неудовлетворительный характер адаптации* (3,21-4,3 балла), при которой происходит перенапряжение механизмов адаптации.

Установлены респонденты с *срывом адаптации* (резким снижением функциональных возможностей организма), которые составили среди первокурсников и второкурсников соответственно 7,8% и 7,2%; из них 75,2% и 48,5% женского пола, 24,8% и 51,5% мужского пола. Отмечено, что на первом курсе девушек в этой группе было в 3 раза больше, чем парней, а на втором курсе они стали по численности сопоставимы.

С учетом полученных результатов респондентам для формирования высоких адаптационных возможностей организма предложен ряд *психологических приемов сохранения и укрепления здоровья*. Необходимо: следить за своим здоровьем, уметь грамотно проводить самодиагностику и самоанализ, учитывать наследственные факторы риска и имеющиеся хронические заболевания, осуществлять профилактику факторов риска и придерживаться правил здорового образа жизни, быть оптимистом и формировать культуру собственного здоровья, выбирать стиль жизни, способствующий максимальной реализации факторов устойчивости и высокой адаптивности к факторам природной и социальной среды.

Выводы. В результате проведенного исследования была дана оценка и сравнительная характеристика адаптационного потенциала у студентов мужского и женского пола младших курсов обучения, проведено разделение их на четыре группы в соответствии с характером выявленной адаптации, а также предложены психологические приемы для формирования высоких адаптационных возможностей организма и укрепления здоровья

ЛИТЕРАТУРА

1. Зиматкина, Т. И. Валеология : учебное пособие / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 296 с.
2. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.