

В.Л. Исаева  
Б.К. Станкевич

## **К ВОПРОСУ О ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ**

Проблема адаптации студентов на первом курсе в вузе находится сегодня в центре внимания многих исследователей и практиков. Первокурсникам не хватает различных навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент сумеет приспособиться к условиям обучения. Отдельную проблему представляет изучение периода адаптации к обучению у студентов медицинских вузов, что, по-видимому, связано как с уровнем учебной нагрузки этой категории, так и с особенностями организации обучения в вузах данного профиля. В статье рассматривается влияние регулярных занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов-медиков первого курса как средства снижения негативного влияния хронического эмоционального стресса.

*Ключевые слова:* адаптация студентов первого курса, психофизиологическое состояние, хронический эмоциональный стресс, физические упражнения.

В настоящее время чрезвычайно актуальной становится проблема адаптации и самоадаптации человека, формирования его социальной и профессиональной идентичности (В.А. Бодров, 2001). Адаптация – это предпосылка к активной деятельности и ее необходимое условие, в этом заключается положительное значение адаптации для успешного функционирования индивида в той или иной социальной роли.

Однако адаптация личности студента к обучению – это сложный, длительный, а порой острый, болезненный процесс, обусловленный необходимостью отказа от привычного, неизбежностью преодоления многочисленных и разноплановых адаптационных проблем и профессиональных затруднений [1].

Студенты представляют особую группу населения, для которой характерны специфические условия труда и быта. Первокурсники должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, само преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Поэтому включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, снижением волевой активности, вялостью, беспокойством и т.д., что, по сути, является проявлениями хронического эмоционального стресса. Известно, что хронический эмоциональный стресс провоцирует манифестацию и усугубляет течение целой группы стресс-ассоциированных заболеваний (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет 2 типа, бронхиальная астма и другие), что не может не отражаться негативно на состоянии здоровья студентов.

Особенно актуальным представляется изучение периода адаптации к обучению у студентов медицинских вузов, что, по-видимому, связано как с уровнем учебной нагрузки этой категории, так и с особенностями организации обучения в вузах данного профиля. Мониторинг российских, казахстанских, а также международных баз информации

(Scopus, Pub Med, Elsevier) доказал, что учебная нагрузка студентов-медиков в среднем в 2 раза выше нагрузки студентов из технических вузов [2,3,5]. Установлено, что показатели здоровья студентов медицинских специальностей являются низкими при сопоставлении с показателями здоровья студентов гуманитарных и технических специальностей [3]. По данным А.В. Попова, число студентов-медиков, отнесенных к I группе здоровья, составляет от 23,8% до 30%, ко II второй – от 32,8 до 40,0%, к III – от 30,0 до 43,4%. Российский исследователь В.Б. Мандриков указывает на снижение физической работоспособности, а также общей активности и выносливости организма студентов медицинских специальностей [4].

Одним из действенных факторов снижения негативного влияния хронического эмоционального стресса на организм студентов являются занятия физическими упражнениями. Результаты исследований (Б.Г. Ананьев, 1980, Е.А. Овчаров, 1993 и др.) показывают, что физические упражнения положительно влияют на психологическое состояние человека, способствуя уравниванию и восстановлению психоэмоциональной сферы, и, следовательно, предупреждают возникновение отрицательных эффектов хронического эмоционального стресса.

Целью исследования явилось изучение психофизиологического состояния студентов 1 курса ФГБОУ ВПО ИГМА, занимающихся и не занимающихся физической культурой.

В ходе работы было обследовано психофизиологическое состояние 30 студентов обоего пола первого курса Ижевской государственной медицинской академии (ФГБОУ ВПО ИГМА), в возрасте от 18 до 20 лет, добровольно согласившихся принять участие в исследовании. Все участники исследования были разделены на две группы: 1. «Студенты» (23 человека).

2. «Студенты – спортсмены» (7 человек), регулярно занимающиеся физической культурой (спортсмены-любители).

Психофизиологическое тестирование производилось в конце первого семестра обучения, с применением аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест». Оценивались показатели внимания и простой зрительно-моторной реакции. Полученные данные обрабатывались математико-статистическим методом с применением коэффициента Стьюдента и критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Оценка достоверности различий показателей внимания у выборок «студенты» и «студенты-спортсмены»

Показатели	коэффициент Стьюдента	критерий U ( Манна- Уитни)
Среднее значение времени реакции	tнабл.=6,22 *(p≤0,05)	Uэмп.=44 ** (p≤0,01)
Концентрация внимания	tнабл.=4,8 *(p≤0,05)	Uэмп.=58*(p≤0,05)

\*- достоверность различия показателей между выборками (здесь и далее)

Проверка достоверности различий подтверждает достоверность различия для среднего значения времени реакции и для показателя «концентрация внимания».

Таблица 2.

Оценка достоверности различий показателей простой зрительно-моторной реакции в группе студенты и студенты-спортсмены

Показатели	коэффициент Стьюдента	критерий U ( Манна- Уитни)
Среднее значение времени реакции, мс	tнабл.=2,6 *(p≤0,05)	Uэмп.=44 **(p≤0,01)

Проверка достоверности различий подтверждает достоверность для показателя среднего значения времени реакции.

Таким образом, в период окончания первого семестра обучения отдельные психофизиологические показатели внимания и простой зрительно-моторной реакции у студентов-медиков, регулярно занимающиеся физической культурой, превышали показатели студентов, не занимающихся физической культурой, что может свидетельствовать об адаптивном влиянии регулярных занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов-медиков первого курса.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Браун Т.П. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе как фактор активного взаимодействия личности с образовательной средой // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2007. № 3.
2. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине. 2007. С. 165-179.
3. Пономарева Л.А. Анализ уровня здоровья студентов-медиков // Здоровье семьи XXI век: матер. VI Междунар. науч. конф. Пермь, 2002. С. 111-112.
4. Мандриков В.Б. направления интеграции подразделений медицинского вуза по оздоровлению студентов и сотрудников // Тезисы докладов международной научно-практической конференции. Смоленск, 2008. С. 96-97.
5. Cohen M. Physicians health themselves: lifestyle education for medical student // Complement. Ther. Med. 1999. №7. P. 199-205.