

На правах рукописи



УЛЬЯНКИНА Ольга Валентиновна

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

5.8.7. Методология и технология профессионального образования
(педагогические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Луганск – 2026

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Донецкий государственный университет» Министерства науки и высшего образования России, г. Донецк.

Научный руководитель **Чернышев Дмитрий Алексеевич** доктор педагогических наук, доцент, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донецкий государственный университет», профессор кафедры педагогики

Официальные
оппоненты:

Матвеев Анатолий Петрович

доктор педагогических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ВНИФК), ведущий научный сотрудник лаборатории проблем физической культуры и массового спорта

Прихода Игорь Викторович

доктор педагогических наук, доцент, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», профессор кафедры психологии и конфликтологии

Ведущая организация: Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Сургутский государственный университет»

Защита диссертации состоится 23 июня 2026 года в 10:00 часов на заседании диссертационного совета 33.2.030.01 на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» по адресу: 291011, РФ, ЛНР, г. Луганск, ул. Оборонная, 2.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет»

Адрес сайта: https://lgpu.org/data/docs/1772540577/_o_v_ulyankina-03-03-26.pdf

Автореферат разослан 15 мая 2026 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета



Полупаненко Елена Геннадиевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. В современном обществе среди студенческой молодежи наблюдается тенденция к ускоренному темпу жизни, что влияет на повышение физических, психологических, эмоциональных, интеллектуальных и информационных нагрузок. Особенно это касается студентов-медиков, деятельность которых относится к числу напряженных в эмоциональном плане видов труда, что отражается на уровне их психического и соматического здоровья. Большие информационные нагрузки, монотония, частые стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, с одной стороны, а с другой – низкий уровень психологической культуры, психофизические и вегетативные особенности, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть студентов-медиков страдает стресс-индуцированными расстройствами, что в целом негативно отражается на здоровье будущих врачей. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ акцентируется внимание на развитие человеческого потенциала, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, создание условий для своевременной профилактики заболеваний и привлечение к систематическим занятиям физической культурой как базовой основы формирования профессиональной стрессоустойчивости в контексте подготовки конкурентноспособных профессионалов, удовлетворяющих запросам современного общества.

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показывает интерес исследователей к проблеме формирования профессиональной стрессоустойчивости специалистов различных направлений подготовки, которые работают в системе «человек-человек», в том числе и медицинских работников. Вместе с тем отмечаем, что проблема формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой является малоизученной. Это связано с тем, что предметным содержанием данных занятий является наполненность оздоровительными технологиями, методиками мышечной релаксации, которые создают соответствующую основу повышения уровня стрессоустойчивости будущих медиков.

Необходимость научного изучения особенностей процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у будущих медиков связана с пониманием деятельности студентов на занятиях физической культуры как триединства формирования знаний, умений и навыков повышения уровня их личностной, физической и профессионально-прикладной подготовки, выступающей основой ведения здорового образа

жизни, что полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по различным специальностям медицинской подготовки, в части реализации универсальных (УК-7) и общепрофессиональных (ОПК-2) компетенций.

Актуальность темы данного исследования определяется необходимостью разработки методического комплекса формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, что позволяет обеспечить результативность процесса совершенствования их профессиональной подготовки, нацеленной на выработку максимально осознанной позиции ценностей здорового образа жизни как основы продуктивной профессиональной деятельности и профилактики возникновения стрессовых ситуаций.

Степень разработанности темы исследования. Проблема стрессоустойчивости была предметом исследования в различных отраслях научного знания – в психологии, медицине, педагогике и др. Так, в психологии ученые (В.А. Бодров, А.А. Обознов, А.А. Баранов, Б.Б. Величковский, П.Б. Зильберман и др.) разрабатывали различные аспекты понятийного определения стрессоустойчивости как интегративного свойства человека. В медицине исследовались вопросы обеспечения индивидуальной устойчивости к эмоциональному стрессу в различных условиях (К.В. Судаков, Е.А. Гиззатуллина).

Ряд ученых изучали проблему профессиональной стрессоустойчивости в педагогике и определили, что стрессоустойчивость выступает важным профессиональным качеством педагогической деятельности (Г.В. Митин, О.Ю. Багадаева); выделили классификацию напряженных ситуаций педагогической деятельности (С.А. Амбалова, Н.А. Аминов, А.А. Баранов), а также определили тренинг как метод развития стрессоустойчивости личности (Г.В. Митин, Л.П. Васильева) и др.

Сущность и специфика стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов отражена в работах таких ученых, как О.С. Глазачев, О.В. Гревцева, Т.В. Кружилина, О.В. Лозгачева, А.Н. Мингалев, Т.Ф. Орехова, Е.В. Распопин, М.Л. Хуторная. Концепции стрессоустойчивости и ресурсы преодоления стресса освещали В.А. Бодров, П.Б. Зильберман, А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова, Ю.В. Щербатых, Л.Н. Дирбай, М. Ваез. Необходимость развития стрессоустойчивости как профессионального качества отражены в работах А.А. Арутюняна, А.А. Баранова, Л.М. Шаповаловой, Т.Т. Щелиной и В.А. Колясниковой, Э. Гатри.

Проблему профессиональных стрессов медицинских работников отображали такие ученые как: Н.Г. Баженова, В.А. Бодров, Н.В. Говорин, О.Ю. Макарова, Е.Л. Николаев, которые выявили стрессоры, свойственные медикам при выполнении их профессиональных обязанностей.

Стрессоустойчивость в спортивной деятельности изучали А.В. Зюкин, Л.Д. Гиссен, В.Ф. Сопов, В.Д. Паначев, В.Н. Платонов, А.Н. Мишин.

Несмотря на достаточное количество научных исследований изучения феномена стрессоустойчивости и профессиональной стрессоустойчивости обнаруживается недостаток исследований в области формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой. Требуют своего решения вопросы, связанные с определением сущности и структуры понятия «профессиональная стрессоустойчивость будущих медиков», с комплексным изучением содержательных возможностей занятий физической культурой, выявлением ресурсов и возможностей учебных планов и программ профессиональной подготовки будущих медиков в аспекте формирования профессиональной стрессоустойчивости, что требует актуализации проблемы на уровне разработки методического комплекса.

Проведенное исследование выявило ряд требующих своего разрешения **противоречий**:

– на *социально-педагогическом уровне*: между требованиями государства и общества к повышению качества профессиональной подготовки студентов-медиков, готовых к деятельности в схеме «человек-человек», и недостаточным уровнем теоретической разработанности сущности и структуры профессиональной стрессоустойчивости в учебно-воспитательном процессе медицинского университета;

– на *научно-педагогическом уровне*: между необходимостью формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков и недостаточной изученностью потенциала занятий физической культурой по формированию их профессиональной стрессоустойчивости;

– на *научно-методическом уровне*: между необходимостью совершенствования программы и методики формирования профессиональной стрессоустойчивости и недостаточной разработанностью методического комплекса для формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков на занятиях физической культурой.

Проведенный анализ научного освещения темы исследования, ее актуальности для теории и практики формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, а также указанные противоречия позволили определить **проблему исследования**, заключающуюся в необходимости научного обоснования и разработки теоретических основ и методического комплекса для эффективного формирования у студентов-медиков профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях.

Решение данной проблемы обусловило выбор темы диссертационного исследования: **«Формирование профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой».**

Объект исследования: процесс профессиональной подготовки студентов-медиков на занятиях физической культурой.

Предмет исследования: формирование профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой.

Цель исследования: обоснование, разработка и экспериментальная проверка методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков.

Гипотеза исследования: формирование профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой станет более результативным за счет внедрения методического комплекса, который включает:

– нормативно-содержательный компонент, обеспечивающий содержательное наполнение физкультурных занятий на основе внедрения экспериментальной рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура»;

– технологический компонент, который представлен совокупностью методов, оздоровительных и специфических технологий и обеспечивает самостоятельную работу студентов посредством внедрения учебного пособия «Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики с помощью формирования профессиональной стрессоустойчивости»;

– диагностический компонент, который включает комплекс заданий для контроля и самоконтроля, а также тесты-опросники и методики для педагогической и психологической диагностики личности;

– организационно-методический компонент, который способствует повышению методической оснащенности преподавателей в плане целенаправленного формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования профессиональной стрессоустойчивости в учебно-воспитательном процессе вуза и определить сущность и структуру профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков.

2. Раскрыть специфические возможности занятий физической культурой по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков.

3. Определить критерии, показатели и уровни сформированности профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков.

4. Обосновать и разработать методический комплекс по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой.

5. Внедрить и экспериментально проверить эффективность методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков.

Методологические основы исследования составили: *гуманистический подход*, рассматривающий личность, её интересы, состояние и качества как основу саморазвития, самоактуализации, фактор реализации в социальной жизни и профессиональной сфере (Г.Г. Кувандикова, В.А. Слостенин); *компетентностный подход*, конкретизирующий цели для медицинского работника, в котором происходит становление индивидуальности, свободной личности в гражданском обществе и обеспечивающий качество образования современных студентов (А.А. Вербицкий, М.А. Низиков, М.В. Пантелеева, О.Ф. Турянская); *комплексный подход*, определяющий направление и разработку педагогических основ учебно-воспитательного процесса студентов-медиков, его методическое и информационное обеспечение (О.Ю. Макарова, Т.И. Руднева); *контекстный подход*, позволяющий рассматривать условия, стимулирующие развитие творческого мышления, стремления выполнять свои профессиональные обязанности с полной самоотдачей, действовать в ситуациях, схожих с будущей врачебной деятельностью (А.А. Вербицкий, Л.А. Сергеева); *интегративный подход* обеспечивающий формирование знаний, умений, компетенций и новых элементов, меняя и преобразовывая текущие в более эффективные (Г.Я. Гревцева, И.А. Зимняя, Н.Д. Кучугурова) и *личностно-деятельностный подход* как методологическая ориентация на деятельность, что способствует формированию опыта противодействия стрессам в профессиональной деятельности.

Теоретические основы исследования включали *теоретические концепции влияния учебного процесса на здоровье студентов* (Л.И. Анциферова, Н.А. Агаджанян., В.П. Барабанов, О.Н. Крюкова, В.А. Пономаренко, И.Р. Шагина, С.А. Фильчаков, Д.А. Чернышев, В.Д. Шадриков, Е.А. Юматов, А. Эллис, У. Драйден, Р. Ваез, и др.); *психологические и социальные аспекты адаптации студентов-медиков* (Р.В. Бисалиев, Ю.П. Ветров, О.Ю. Макарова В.А. Солянина, И.А. Частоедова и Т.В. Полежаева, Л.Н. Дирбай, Дж. Ферт-Козенс); *теории, концепции и модели стресса* (П.К. Анохин, В.А. Бодров, Л. Купер, П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык, Е.В. Кузнецова, Р. Лазарус, М.Г. Пшеничкова, Н. Ризви, Г. Селье, К.В. Судаков, Р. Тиссен и др.);

теоретические концепции профессионального стресса медицинских работников (М.Г. Пшенникова, Т.И. Ронгинская, Ю.В. Щербатых, Э. Гатри, Д. Блэк и др.); *результаты исследований феномена стрессоустойчивости личности как фактора преодоления стресса* (Л.М. Аболин, А.А. Артунян, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, А.П. Катунин, Л.А. Китаев-Смык., Р. Лазарус, С. Мадди, А.А. Обознов, В.И. Петрушин, К.К. Платонов, Л.М. Шаповалова, М.Л. Хуторная, Х.С. Кобасса и др.); *теоретические разработки в части использования традиционных средств физической культуры студентов с целью профилактики стрессовых состояний* (Л.Д. Гиссен, Е.П. Ильин Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, В.Н. Платонов, В.А. Романенко, Е.А. Штих и др.).

Методы исследования: *теоретические:* анализ, синтез – для изучения диссертаций и авторефератов, материалов конференций и периодических профессиональных изданий, учебно-нормативной документации, психолого-педагогической литературы с целью определения уровня разработанности исследуемой проблемы; сравнение, сопоставление – для сравнения подходов разных исследователей к решению проблемы, определение направлений научных исследований и обоснование понятийно-категориального аппарата; конструирование, разработка дидактических и методических материалов – для разработки методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков; *эмпирические* – изучение педагогического опыта, метод изучения продуктов деятельности, педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, опрос, самоанализ студентов; педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный) для проверки эффективности разработанного методического комплекса; качественный и количественный анализ данных, полученных в течение проведения эксперимента; *методы математической статистики для обработки полученных результатов исследования.*

Опытно-экспериментальная база исследования: ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького».

Этапы исследования. Исследование проводилось в течение 2017 - 2025 гг. и включало четыре этапа:

I этап (2017 – 2018 гг.): анализ научных работ по проблеме стресса и стрессоустойчивости для выявления степени разработанности исследования; определение предмета, объекта, цели, задач исследования; формулировка гипотезы; формирование научной теоретико-методологической базы исследования.

II этап (2019 – 2020 гг.): разработка методики проведения педагогического эксперимента, критериально-диагностического

инструментария, проектирование методического комплекса, проведение констатирующего этапа эксперимента.

III этап (2021 – 2023 гг.): проведение формирующего этапа эксперимента, апробация методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой, анализ полученных исследовательских результатов, формулировка выводов

IV этап (2024 – 2026 гг.): оформление результатов в виде рукописи, внедрение достигнутых результатов использования методического комплекса в учреждениях высшего образования.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые:

- введено понятие «профессиональная стрессоустойчивость будущего медика», определена сущность и структура профессиональной стрессоустойчивости, состоящая из когнитивного, мотивационного, волевого, операционно-деятельностного и психофизического компонентов;

- расширены представления о возможности формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой с опорой на совокупность методологических подходов: гуманистического, компетентностного, комплексного, контекстного, интегративного, личностно-деятельностного;

- раскрыты специфические возможности занятий физической культурой по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на основе использования традиционных и нетрадиционных средств, оздоровительных технологий, методик и программ;

- разработаны критерии, показатели и уровни сформированности профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков;

- обоснован и разработан методический комплекс по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой, который состоит из нормативно-содержательного, технологического, диагностического и организационно-методического компонентов;

- экспериментально проверена эффективность методического комплекса, обеспечивающего реализацию процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой.

Теоретическая значимость результатов исследования для научного познания определяется обогащением теории и методики профессионального образования за счет:

- теоретического обоснования феномена профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков, который расширит представление об устойчивости к стрессам при выполнении

профессиональных обязанностей медика и позволит продолжить поиск новых направлений и средств ее формирования;

– определения компонентов профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, которые дадут возможность дифференцировать методы и средства формирования профессиональной стрессоустойчивости;

– определения роли и места дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» в процессе формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, что позволит раскрыть специфические воспитательные и социальные возможности предмета;

– разработки критериев, показателей и уровней сформированности профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, которые позволят координировать и корректировать уровень сформированности профессиональной стрессоустойчивости;

– разработки методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой, который позволит расширить потенциальные возможности воздействия учебной дисциплины;

– расширения диагностических инструментов для оценки эффективности методического комплекса, которые позволят более точно определять уровень сформированности профессиональной стрессоустойчивости на различных этапах профессионального обучения.

Практическая значимость результатов исследования определяется возможностью их применения в практике профессиональной подготовки студентов-медиков различных направлений подготовки, что было обеспечено разработкой и внедрением методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой, который включал:

– экспериментальную рабочую программу дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» для специальностей: «Лечебное дело» и «Медико-фармацевтическое дело, составляющей содержательную основу формирования профессиональной стрессоустойчивости;

– оздоровительные и специфические технологии, методики проведения занятий физической культурой;

– диагностический комплекс заданий для контроля и самоконтроля, а также тесты-опросники и методики для педагогической и психологической диагностики личности;

– учебное пособие «Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики с помощью формирования профессиональной стрессоустойчивости» для обеспечения самостоятельной работы студентов-медиков;

– методических рекомендации «Развитие специальной физической подготовки и формирование профессиональной стрессоустойчивости средствами фитнес-аэробики» для проведения практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Положения, выносимые на защиту:

1. На понятийном уровне «профессиональная стрессоустойчивость будущего медика» – это многокомпонентное интегративное личностное качество, являющееся составной частью его профессиональной компетентности, которое формируется в процессе профессиональной подготовки и обусловлено особенностями будущей профессиональной деятельности.

Сущность профессиональной стрессоустойчивости студента-медика заключается в способности осознанно и целенаправленно управлять своим состоянием и готовности решать разнообразные профессиональные задачи в эмоциогенной ситуации. Профессиональная стрессоустойчивость проявляется в показателях функционального состояния и работоспособности, что в итоге обеспечивает эффективную профессиональную деятельность.

Структуру профессиональной стрессоустойчивости студента-медика составляют содержательные компоненты когнитивный, мотивационный, волевой, операционно-деятельностный и психофизический.

2. Специфические возможности занятий физической культуры по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков определяются воздействием физической нагрузки на процессы развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, которые способствуют формированию профессиональной стрессоустойчивости и проявляются повышением когнитивных и рефлексивных способностей, функциональных возможностей организма. На содержательном уровне – использованием в занятиях физической культурой традиционных и нетрадиционных средств, оздоровительных технологий, методик и программ.

3. Критериально-диагностический аппарат исследования включает в свою структуру критерии – когнитивный, мотивационный, операционно-деятельностный, волевой и психофизический, соответствующие каждому критерию показатели и уровни сформированности профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков – низкий, средний, высокий.

4. Процесс формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой обеспечивается посредством реализации методического комплекса, который состоит из нормативно-содержательного, технологического, диагностического и организационно-методического компонентов.

5. Внедрение методического комплекса обеспечивала экспериментальная методика, которая конструировалась на сочетании оздоровительных и специфических технологий, традиционных и не традиционных средств и методов, где доминировали упражнения функционально-метаболического тренинга, интервальные тренировки, умеренной интенсивности в сочетании со стандартными средствами (фитнес-аэробика, легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол). Особое внимание уделялось интеграции психотехник, дыхательных упражнений в двигательную деятельность. Активизировалась самостоятельная работа студентов-медиков с использованием ментальной и идеомоторной тренировки. При воспитании физических качеств акцент делался на применении новых методик и методов психофизической подготовки, деловые игры и ситуационные задания, введении кейс-технологии, что увеличивало диапазон эмоциональной привлекательности, личностной заинтересованности и способности формировать самооценку своего уровня профессиональной стрессоустойчивости.

Апробация результатов исследования. Основные теоретические и практические результаты исследования были представлены на научно-практических конференциях разного уровня и обсуждены в период с 2017 по 2025 гг.:

международных – «Актуальные вопросы развития профессионализма педагога в современных условиях» (Донецк, 2017); «Фундаментальные научные исследования: теоретические и практические аспекты» (Кемерово, 2018); «Донецкие чтения: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности» (Донецк, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2025); «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Коломна 2020); «Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий» (Донецк, 2021), XV Евразийский научный форум. (Санкт-Петербург, 2023); «Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация» (Тюмень, 2024);

всероссийских – «Стратегическое развитие индустрии туризма и гостеприимства» (Сочи, 19–20 октября 2018); «Физическая культура, спорт, наука и образование» (Якутск, 7 марта 2019); «Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии» (Санкт-Петербург, 2020);

республиканских – «Проблемы и перспективы развития профессионального образования в условиях перемен» (Донецк, 2017).

По результатам исследования опубликовано 29 публикаций, в том числе 7 статей в ведущих рецензируемых научных журналах и изданиях, рекомендованных ВАК РФ; 20 – в сборниках материалов научных конференций; 2 учебных пособия.

Внедрение результатов исследования в практику работы ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького», ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет им. Святителя Луки», ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» осуществлялось посредством практической деятельности исследователя, а также преподавателей, принимавших участие в экспериментальной работе.

Личный вклад автора заключается в непосредственном участии во всех этапах исследования: обосновании актуальности исследования на основе анализа научно-методической литературы; обогащении теории и методики профессионального образования за счет разработки понятия, компонентов, критериев, показателей и уровней сформированности профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков; определения роли и места дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» в процессе формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков и реализации предложенного методического комплекса на практике; обработке и интерпретации полученных результатов, публикации наиболее значимых результатов исследования. Сформулированные основные результаты и выводы, положения, выносимые на защиту, отражают конкретный творческий вклад автора в рассматриваемую проблему.

Достоверность и обоснованность результатов и выводов исследования обеспечивается опорой на фундаментальные педагогические, физиологические, психологические концепции, системным анализом теоретических и практических материалов, подбором и использованием теоретических и эмпирических методов исследования, адекватных цели, задачам и логике исследования, экспериментальной проверкой основных положений исследования, проведением количественного и качественного анализа результатов исследования с применением методов математической статистики. Выводы построены на новых данных, полученных при помощи апробированного в исследовании методического комплекса, которые подтверждены опытно-экспериментальной работой, проводимой в течение восьми лет.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Диссертационная работа соответствует названию и шифру специальности 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки) в части п. 3 – Понятийный аппарат профессионального образования и его развитие; п. 4 – Компетентностный подход в профессиональной подготовке специалиста. Компетентностная модель специалиста: универсальные и профессиональные компетенции; п. 12 – Теории содержания и научные основы технологий профессионального образования; п. 18 – Подготовка специалистов в

профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность темы диссертации, представлена степень ее разработанности с выделением противоречий и определении проблемы исследования; сформулированы объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования, дана характеристика методологических и теоретических основ, методов исследования; раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов; приведены основные положения, выносимые на защиту; отражены данные по апробации и внедрению результатов, о личном вкладе соискателя в исследование; достоверность и обоснованность результатов исследования, а также соответствие паспорту научной специальности.

В первом разделе «Теоретико-методологические основы формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой» дан анализ проблемы формирования профессиональной стрессоустойчивости, определена сущность и структура профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков, выявлены специфические возможности занятий по физической культуре.

На основе анализа психолого-педагогической и программно-нормативной литературы определена специфика профессиональной подготовки студентов-медиков, где имеются ситуационные стрессоры, эмоциональные переживания, психологическое напряжение на фоне перегрузки большим объемом информации, что создает основу для стрессовой реакции. Анализ профессиональной деятельности медика свидетельствует, что ее специфика заключается в постоянном взаимодействии с людьми в системе «человек-человек», что связано с развитием умения эффективно взаимодействовать в социуме, преодолевать эмоциональные и физические перегрузки, возникающие в процессе работы, противостоять стрессовым ситуациям.

Проведен анализ стрессообразующих факторов и теорий стресса отечественных и зарубежных ученых (П.К. Анохин, Б.А. Бодров, А.С. Разумова, К.В. Судаков, Н. Ризви, Г. Селье, Р. Лазарус и др.), что позволило рассмотреть стресс с разных сторон: стадии, проявления, последствия, влияющие на организм человека и инструменты его предупреждения. Установлены роль и место стресса в системе профессионального образования. Проведенный анализ феномена стрессоустойчивости, структурных компонентов, личностных черт, влияющих на повышение стрессоустойчивости, позволил сформулировать

понятие «профессиональная стрессоустойчивость будущего медика», раскрыть ее сущность и структуру.

В понятийном контексте «профессиональная стрессоустойчивость будущего медика» – это многокомпонентное интегративное личностное качество, являющееся составной частью его профессиональной компетентности, которое формируется в процессе профессиональной подготовки и обусловлено особенностями будущей профессиональной деятельности.

Обоснованы компоненты профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков: когнитивный, мотивационный, волевой, операционно-деятельностный, психофизический. Так, когнитивный компонент проявляется в способности усваивать и анализировать полученную информацию, сосредотачивать и концентрировать внимание на решении задач профессиональной стрессоустойчивости. Мотивационный компонент обнаруживается через эмоциональную насыщенность, что побуждает к действию, поиску адекватных движений нейтрализации психологической напряженности. Волевой компонент свидетельствует о наличии способности к саморегуляции, решительности, выдержке, настойчивости, самообладанию. Операционно-деятельностный компонент проявляется в степени владения необходимыми знаниями, умениями, навыками и применением их на практике. Психофизический компонент проявляется в достаточном уровне развития физических способностей студентов-медиков.

Установлено, что одним из ключевых инструментов формирования стрессоустойчивости выступают занятия физической культурой, где используются средства, как традиционные (легкая атлетика, спортивные игры, плавание, гимнастика, дыхательная гимнастика), так и нетрадиционные (элементы аутогенной тренировки, нервно-мышечная релаксация, релаксационная гимнастика, использование функциональной музыки, методы когнитивной терапии и другие техники саморегуляции). Специфические возможности учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» в формировании профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков заключаются в целенаправленном воздействии на формирование знаний, двигательных умений и навыков, воспитании физических и профессионально-важных качеств, повышении двигательной активности с использованием оздоровительных технологий, методик и программ.

Во втором разделе «Экспериментальное исследование эффективности методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культуры» представлено эмпирическое обоснование методического комплекса, его структура и содержание, а также результаты опытно-экспериментальной проверки. Для

эмпирического обоснования методического комплекса были разработаны критерии, показатели и уровни и проведен констатирующий этап эксперимента на базе Донецкого государственного медицинского университета имени М. Горького, в котором приняли участие преподаватели учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура», практикующие врачи и студенты-медики 1-3 курсов лечебных факультетов по направлениям подготовки: 31.00.00 «Клиническая медицина» специальности 31.05.01 «Лечебное дело» и медико-фармацевтического факультета по направлению подготовки 32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина» специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», из которых были сформированы контрольная (60 студентов) и экспериментальная (61 студент) группы. В результате педагогического наблюдения и анкетирования преподавателей физической культуры было установлено, что на учебных занятиях они обеспечивают всестороннее развитие физических и личностных качеств, вместе с тем не удалось зафиксировать целенаправленного воздействия средств физической культуры на профессиональную стрессоустойчивость, психофизическую подготовку и самоподготовку студентов-медиков к противодействию стрессам в профессиональной деятельности. Основная причина такого состояния заключается в том, что преподавателям физической культуры не хватает информации в области стресса, последствий его влияния на организм человека, стрессоустойчивости и профессиональной стрессоустойчивости. Поэтому необходимо разработать методические рекомендации для преподавателей к проведению практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура».

Анализ результатов опроса практикующих врачей показал, что врачи знают о позитивном влиянии занятий физической культурой и спортом на здоровье, работоспособность, регулирование психофизического и эмоционального состояния, но достаточных знаний по этому вопросу при обучении в вузе не получили, поэтому необходимо формировать профессиональную стрессоустойчивость с этапа получения высшего образования, а в программу обучения студентов-медиков внедрять методики, помогающие отслеживать уровень профессиональной стрессоустойчивости и позволяющие поддерживать его на достаточном уровне самостоятельно, для чего необходимым условием выступает методическое обеспечение для проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Анализ результатов тестирования студентов контрольной и экспериментальной групп по всем критериям (когнитивному, мотивационному, волевому, операционно-деятельностному, психофизическому) свидетельствует, что студенты, в основном, находятся на низком и среднем уровне, что актуализирует необходимость внесения

дополнения в экспериментальную программу, насыщения ее специфическими средствами и методами, а также в целом разработку методического комплекса.

В нашем исследовании методический комплекс по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков состоит из четырех компонентов: *нормативно-содержательный компонент*, который обеспечивает содержательное наполнение физкультурных занятий на основе внедрения экспериментальной рабочей программы дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура»; *технологический компонент*, который включает совокупность методов, оздоровительных и специфических технологий и обеспечивает самостоятельную работу студентов посредством внедрения учебного пособия «Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики с помощью формирования профессиональной стрессоустойчивости»; *диагностический компонент* предусматривает комплекс заданий для контроля и самоконтроля, а также тесты-опросники и методики для педагогической и психологической диагностики личности и *организационно-методический компонент*, который способствует повышению методической оснащенности преподавателей в плане целенаправленного формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой.

В результате проведенного формирующего этапа эксперимента была установлена эффективность внедрения методического комплекса на занятиях физической культуры студентов экспериментальной группы. Так, согласно нормативно-содержательного компонента методического комплекса экспериментальные программы учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» были дополнены средствами аэробной направленности, дыхательными упражнениями, упражнениями релаксационной гимнастики, что способствовало воздействию на психоэмоциональную сферу студентов, воспитанию эмоциональной и умственной выносливости. Доминировали упражнения функционально-метаболического тренинга, интервальные тренировки умеренной интенсивности в сочетании со стандартными средствами (фитнес-аэробика, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), что способствовало повышению уровня психофизической подготовки.

На основании сочетания оздоровительных и специфических технологий (в русле технологического компонента) особое внимание уделялось интеграции психотехник, дыхательных упражнений в двигательную деятельность. При воспитании физических качеств акцент делался на применение новых методик и методов психофизической подготовки, деловые игры и ситуационные задания, введении кейс-

технологии, что увеличивало диапазон эмоциональной привлекательности, личностной заинтересованности и способности формировать самооценку. Внедрение учебного пособия «Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики с помощью формирования профессиональной стрессоустойчивости» в экспериментальные занятия способствовало активизации самостоятельной работы студентов экспериментальной группы с использованием ментальной и идеомоторной тренировки.

Диагностический компонент методического комплекса способствовал получению своевременной информации о состоянии формирования профессиональной стрессоустойчивости респондентов экспериментальной и контрольной групп, а также динамики исследовательского процесса и его результативности.

Организационно-методический компонент представлен систематизированным руководством для педагогов в виде методических рекомендаций к проведению практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура», что способствует повышению методической оснащенности преподавателей в плане целенаправленного формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой и обеспечивает предметное содержание профессионального образования, определяет цели и задачи учебной деятельности по формированию профессиональной стрессоустойчивости, служит инструментом обеспечения единства методического комплекса.

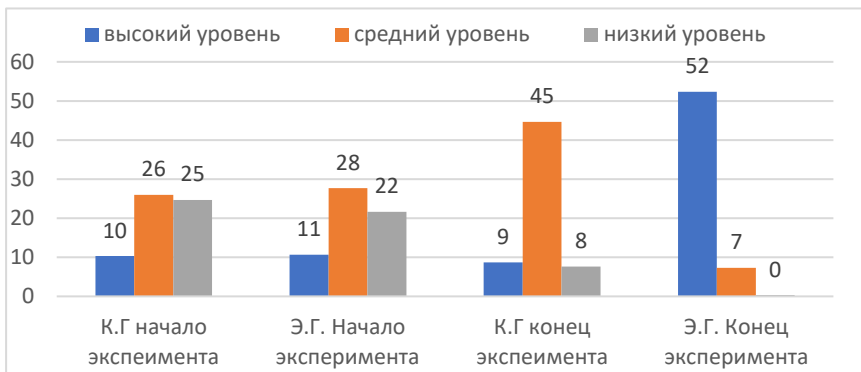
Анализ результатов формирующего эксперимента свидетельствует, что произошли позитивные изменения как на количественном, так и на качественном уровнях в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Полученные количественные результаты педагогического эксперимента с помощью непараметрического критерия (χ^2) и критерия Кендалла свидетельствуют о позитивной положительной динамике формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов экспериментальной группы (таблица 1).

Таблица 1 – Итоговые показатели эффективности экспериментальной работы студентов-медиков экспериментальной и контрольной групп по уровням сформированности профессиональной стрессоустойчивости в (%)

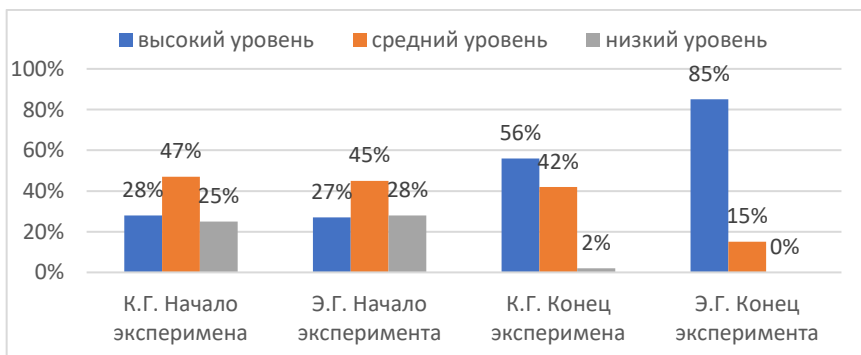
Уровни сформированности	Среднее арифметическое в %			
	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.
Высокий	13	14	79 (O ₁₁ =48)	19 (O ₂₁ =12)
Средний	52	52	20 (O ₁₂ =12)	64 (O ₂₂ =39)
Низкий	34	35	1 (O ₁₃ =0)	17 (O ₂₃ =11)

На качественном уровне отмечаем эффективность внедренного методического комплекса, что проявляется в готовности студентов-медиков противостоять стрессам с использованием психофизических практик и оздоровительных технологий.

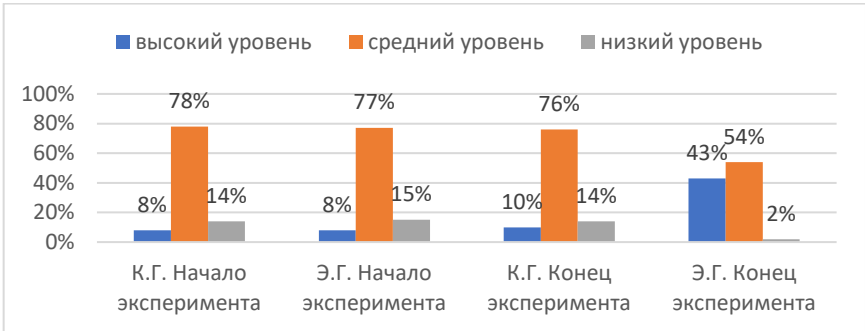
На рисунке 1 наглядно представлена позитивная динамика формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков ЭГ по когнитивному, мотивационному, волевому, операционно-деятельностному и психофизическому критериям в сравнении с КГ.



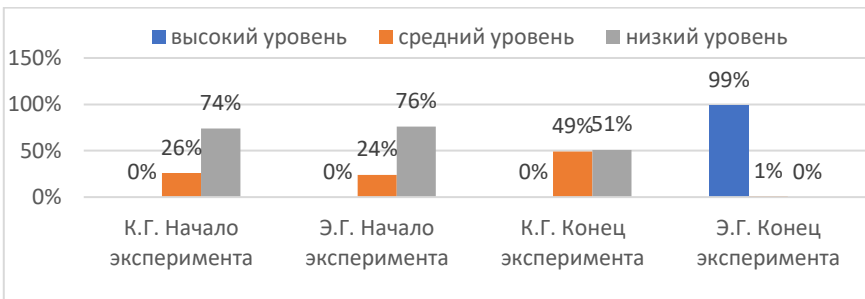
А – когнитивный критерий



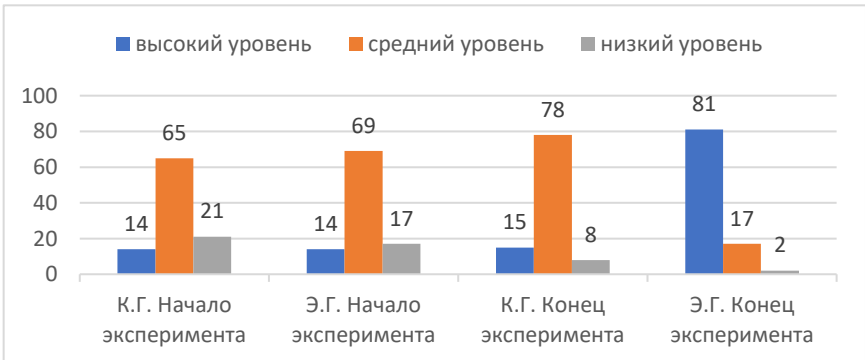
Б – мотивационный критерий



В – волевой критерий



Г – операционно-деятельностный критерий



Д – психофизический критерий

Рис. 1. Результаты формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков до и после эксперимента по определенным критериям

В заключении сделаны следующие выводы:

1. Анализ проблемы формирования профессиональной стрессоустойчивости в учебно-воспитательном процессе вуза показал, что качественная подготовка будущих врачей предопределяет высокий уровень требований к их личностным качествам и психофизическим возможностям. При этом учебные нагрузки студентов-медиков не всегда адекватны уровню их психофизической готовности, функциональным резервам и состоянию здоровья обучающихся, что создает основу для стрессовых ситуаций, оказывающих негативное воздействие на качество жизни и освоение программы профессиональной подготовки. Методологическую основу исследования составила совокупность гуманистического, компетентностного, комплексного, контекстного, интегративного, личностно-деятельностного подходов, что детерминировало обоснование исследовательской линии в достижении поставленных задач, определении соответствующих методов и методик, определении методического комплекса.

Сформулировано определение «профессиональная стрессоустойчивость будущего медика», описывающее данное многокомпонентное интегративное личностное качество, как составную часть профессиональной компетентности, которое формируется в процессе профессиональной подготовки и обусловлено особенностями будущей профессиональной деятельности. Сущность профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков состоит из способности осознанно и целенаправленно управлять своим состоянием и готовности решать разнообразные профессиональные задачи в эмоциогенной ситуации. Проявляется в показателях функционального состояния и работоспособности, что в итоге обеспечивает эффективную профессиональную деятельность. Структура профессиональной стрессоустойчивости представлена когнитивным, мотивационным, волевым, операционно-деятельностным и психофизическим компонентами.

2. Занятия физической культурой содержательно наполняют процесс профессиональной подготовки студентов-медиков двигательной информацией, теоретико-методическими сведениями, установкой на воспитание физических качеств, формированием двигательных умений и навыков, что полностью согласуется с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по специальностям медицинской подготовки в контексте реализации универсальных (УК-7) и общепрофессиональных (ОПК-2) компетенций.

Специфические возможности занятий физической культурой по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков определяются регулярной физической нагрузкой не только на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, сердечно-

сосудистую и дыхательную системы, но и развитием и совершенствованием психофизических способностей, качеств и свойств личности, что способствует формированию профессиональной стрессоустойчивости и стимулирует повышение когнитивных и рефлексивных способностей, функциональных возможностей организма.

3. К критериям эффективности формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков отнесены когнитивный, мотивационный, волевой, операционно-деятельностный и психофизический. Каждый из критериев имеет ряд соответствующих показателей и уровней (низкий, средний, высокий), которые свидетельствуют о динамике в развитии исследуемого процесса.

4. Обоснован и разработан методический комплекс по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой, который включает: нормативно-содержательный компонент, обеспечивающий содержательное наполнение физкультурных занятий на основе внедрения экспериментальной рабочей программы дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура»; технологический компонент, который представлен совокупностью методов, оздоровительных и специфических технологий и обеспечивает самостоятельную работу студентов посредством внедрения учебного пособия; диагностический компонент, который включает комплекс заданий для контроля и самоконтроля, а также тесты-опросники и методики для диагностики личности; организационно-методический компонент, который способствует повышению методической оснащенности преподавателей в плане целенаправленного формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой.

5. Внедрение и экспериментальная проверка эффективности методического комплекса свидетельствует о количественных и качественных изменениях профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, о чем свидетельствует статистическая проверка результатов исследования согласно непараметрическому критерию (χ^2) и критерия Кендалла. Основным результатом эксперимента стало качественное изменение в уровне сформированности профессиональной стрессоустойчивости у студентов экспериментальной группы, что отразилось в перераспределении долей результатов. Так, при положительной динамике в контрольной группе основной ее массив сосредоточен в средних категориях (64 %), то в случае экспериментальной группы основной ее массив сместился в верхнюю половину шкалы, составив примерно 79% в случае из каждого критерия (низкий, средний, высокий).

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с исследованием факторов стресса и профессиональной стрессоустойчивости врачей различных профилей, работающих в экстремальных условиях, а также изучение стрессоустойчивости студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки.

Основные положения диссертации опубликованы в работах

Публикации в рецензируемых научных изданиях

1. Ульянкина, О.В. Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у студентов-медиков / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2017. – № 2. – С. 6-12. (0,37 п.л.)

Личный вклад: выявлены аспекты формирования стрессоустойчивости у студентов-медиков.

2. Ульянкина, О.В. Теоретические аспекты подготовки будущих специалистов-медиков к профессиональной деятельности с учетом повышенных требований к их психофизиологическим возможностям и личностным качествам / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки. – Донецк. – 2018. – № 1. – С. 166-174. (0,47 п.л.)

Личный вклад: проанализированы качества личности, влияющие на профессиональную стрессоустойчивость.

3. Ульянкина, О.В. Прикладная физическая культура как средство повышения стрессоустойчивости будущих медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2019. – № 2. – С. 109-115. (0,37 п.л.)

Личный вклад: выявлены специфические средства, способствующие формированию профессионально стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях прикладной физической культурой.

4. Ульянкина, О.В. Эффективность методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Вестник Академии гражданской защиты. – 2022. – Вып. 1 (29). – С. 110-114. (0,27 п.л.)

Личный вклад: сформулировано понятие «Профессиональная стрессоустойчивость», доказана эффективность методического комплекса.

5. Ульянкина, О.В. Теоретический анализ проблемы формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков в процессе профессиональной подготовки / О.В. Ульянкина,

Д.А. Чернышев // Педагогический журнал. – Т. 13, 2023. – № 9А. – С. 549-555. (0,37 п.л.)

Личный вклад: теоретически проанализирована специфика обучения студентов-медиков и формирование стрессоустойчивости на занятиях физической культурой.

6. Ульянкина, О.В. Теоретическое обоснование компонентов профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков / О.В. Ульянкина // Вестник Луганского государственного педагогического университета: сб. науч. тр. Серия «Педагогические науки. Образование». – 2025 – № 2(126) – С.93-98. (0,32 п.л.)

7. Ульянкина, О.В. Методологическое обоснование процесса формирования профессиональной стрессоустойчивости у студентов-медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Успехи гуманитарных наук. – 2025 – №9 – (0,4 п.л.)

Личный вклад: проанализированы научно-педагогические подходы, которые в практическом применении составляют методологическую основу исследования.

Другие публикации по теме диссертации:

8. Ульянкина, О.В. Теоретические основы формирования стрессоустойчивости будущих медиков в системе высшего профессионального образования / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев. – Текст: электронный // Актуальные вопросы развития профессионализма педагога в современных условиях: материалы Международной электронной научно-практической конференции, 2–31 октября 2017 года / Международная академия наук пед. образования ; М-во образования и науки ДНР; Донецкий республиканский ин-т дополнительного пед. образования. – Донецк: Истоки, 2017. – Том 2, Часть 2. – С. 203-208. – [URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_36237331_22920968.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_36237331_22920968.pdf) (0,32 п.л.)

9. Ульянкина, О.В. Теоретический анализ проблемы стресса и стрессоустойчивости студентов-медиков / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Проблемы и перспективы развития профессионального образования в условиях перемен : сборник материалов I Республиканской научно-практической конференции, 29 марта 2017 г., г. Донецк / Республиканский ин-т последипломного образования инж.-пед. работников. – Донецк : РИПО ИПР, 2017. – Том. 3 : Обеспечение психологической безопасности образовательной среды в условиях социальных перемен / под общей редакцией Д. В. Алфимова. – С. 193-198. (0,30 п.л.)

10. Ульянкина, О.В. Теоретический анализ гендерных особенностей при проявлении стресса в учебно-воспитательном процессе студентов-медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Фундаментальные

научные исследования: теоретические и практические аспекты. – Кемерово, 2018. – Том I. – С.40-43. (0,21 п.л.)

11. Ульянкина, О.В. Педагогическая диагностика стрессоустойчивости у студентов-медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Стратегическое развитие индустрии туризма и гостеприимства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Часть 2. – Сочи РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. – С. 522-529. (0,42 п.л.)

12. Ульянкина, О.В. Оценка сформированности стрессоустойчивости у студентов-медиков / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы III Международной научной конференции, г. Донецк, 25 октября 2018 г. / под редакцией С. В. Беспаловой. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2018. – Том 6 : Педагогические науки. – С. 187-189. (0,11 п.л.)

13. Ульянкина, О.В. Обоснование программы формирования стрессоустойчивости студентов-медиков средствами учебной дисциплины «прикладная физическая культура» / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Донецкие чтения-2019: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы IV Международной научной конференции, г. Донецк, 31 октября 2019 г. / под редакцией С. В. Беспаловой. – Донецк, Изд-во ДонНУ, 2019. – Том 6 : Педагогические науки. Часть 1. – С. 328-330. (0,11 п.л.)

14. Ульянкина, О.В. Анализ специфических возможностей предмета «Физическая культура» по формированию стрессоустойчивости у студентов-медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы III Всероссийской научной конференции, II Всероссийской НПК с международным участием «Дмитриевские чтения «Наука побеждает», посвященной 70-летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева, 7 марта 2019 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2019. – С. 197-199. (0,16 п.л.)

15. Ульянкина, О.В. Реализация методического комплекса по формированию стрессоустойчивости у студентов-медиков на занятиях физической культурой. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: материалы Всероссийской научно-практической конференции, г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.– Челябинск, 2019 – Часть 2. – С. 331-334. (0,21 п.л.)

16. Ульянкина, О.В. Специфические возможности учебных дисциплин «физическая культура» и «прикладная физическая культура» по формированию стрессоустойчивости у студентов-медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Модернизация системы непрерывного

образования: Сборник материалов X Международной научно-практической конференции 2019 г. Махачкала. – Махачкала, 2019 – С. 291-299. (0,37 п.л.)

17. Ульянкина, О.В. Анализ сформированности профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой по психофизиологическому критерию. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : сборник XXX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна : ГСГУ, 2020. – С. 179-185. (0,37 п.л.)

18. Ульянкина, О.В. Методики формирования профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков на занятиях прикладной физической культурой. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития» Том 2. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 79-84. (0,31 п.л.)

19. Ульянкина, О.В. Реализация методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости будущих медиков / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы V Международной научной конференции, г. Донецк, 17–18 ноября 2020 г. / под редакцией : С. В. Беспалова– Донецк : Изд-во ДонНУ, 2020. – Т. 6 : Педагогические науки. Часть 2. – С. 205–207. (0,11 п.л.)

20. Ульянкина, О.В. Технологии реализации методического комплекса по формированию профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой будущих медиков. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2020 г. В 3 ч. Часть 3. / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, – Санкт-Петербург, 2020 – С. 94-98. (0,27 п.л.)

21. Ульянкина, О.В. Влияние личностных характеристик на формирование профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Донецкие чтения 2021: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы VI Международной научной конференции Донецк, 26-28 октября 2021 г. – Том 6: Педагогические науки. Часть 2 / под общей редакцией С. В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2021. – С. 264-266. (0,11 п.л.)

22. Ульянкина, О.В. Эффективность экспериментальной программы по формированию профессиональной стрессоустойчивости

студентов-медиков на занятиях физической культурой. / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий : материалы V Международной научно-практической конференции, Донецк, 3-4 июня 2021 года / Донецкая академия управления и гос. службы при Главе ДНР / Донецк: ДОНАУИГС, 2021. – Секция 2 : Повышение качества управления социально-экономическим развитием региона. – С. 194-197. (0,21 п.л.)

23. Ульянкина, О.В. Оценка когнитивных проявлений профессиональной стрессоустойчивости студентов медиков на занятиях физической культурой / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Евразийское пространство: экономика, право, общество. – 2021 – С.73-76. (0,21 п.л.)

24. Ульянкина, О.В. Применение инновационных технологий для формирования профессиональной стрессоустойчивости студентов-медиков на занятиях физической культурой. / О.В. Ульянкина // Донецкие чтения 2022: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы VII Международной научной конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. Донецк, 27–28 октября 2022 г. – Том 6: Педагогические науки. Часть 2 / под общей редакцией С. В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2022. – С. 228-230. (0,16 п.л.)

25. Ульянкина, О.В. Основные направления развития физического воспитания студентов-медиков в связи с необходимостью реализации концепции здоровьесбережения населения / Т.Н. Калиновская, В.С. Кучеренко, О.В. Ульянкина, А.Н. Мельников // Труды Евразийского научного форума: сборник научных статей из материалов XV Евразийского научного форума. СПб., 30 ноября – 01 декабря 2023 года / Общей научной редакцией М.Ю. Спириной. Часть II. – Санкт-Петербург.: Университет при МПА ЕврАзЭС, 2023. – С. 212-223. (0,20 п.л.)

26. Ульянкина, О.В. Возможности применения методик профессиональной стрессоустойчивости на занятиях физической культурой в условиях дистанционного обучения / О.В. Ульянкина // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход и цифровая трансформация. Материалы XXII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2024. – С. 269-271. (0,12 п.л.)

27. Ульянкина, О.В. К вопросу о специфических возможностях дисциплины "Физическая культура" для формирования профессиональной стрессоустойчивости у будущих медиков на этапе их обучения в вузе / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев // Донецкие чтения 2025: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы X Международной научной конференции, посвященной 60-

летию создания Донецкого научного центра. Донецк, 5–7 ноября 2025 г. – Том 6: Педагогические науки. Часть 3 / под общей редакцией проф. С. В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонГУ, 2025. – С. 253-255. (0,16 п.л.)

Учебные пособия

28. Ульянкина, О.В. Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики с помощью формирования профессиональной стрессоустойчивости : учебное пособие / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев, Т.Н. Калиновская. – Донецк : ФЛП Кириенко С. Г., 2023. – 143 с. (4,3 п.л.)

29. Ульянкина, О.В. Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами фитнес-аэробики с помощью формирования профессиональной стрессоустойчивости : учебное пособие / О.В. Ульянкина, Д.А. Чернышев, Т.Н. Калиновская. – 2-е изд. – Донецк : Донпринт, 2025. – 144 с. – ISBN978-5-60542559-1-5. (4,4 п.л.)

Подписано в печать 20.04.2026 г.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Печать лазерная. Усл. печ. л. 1,6.
Тираж 100 экз. Заказ № 2/3-26.

Издатель:
Индивидуальный предприниматель
Кириенко Сергей Григорьевич
28304, г. Донецк, пр-кт. Дзержинского, д.55/105
Контактный телефон: +7(949)524-50-36
E-mail: ksg5036@mail.ru