

о фундаментальной роли семьи в формировании установки на физическую активность. Детский опыт занятий при поддержке родителей формирует устойчивую поведенческую модель. Несмотря на то, что в студенческом [3] возрасте регулярность тренировок объективно снижается, базовый интерес к спорту сохраняется, выступая фундаментом для поддержания физической активности на протяжении всей последующей жизни.

1 Куликов, Л. В. Семейное воспитание и здоровье детей / Л. В. Куликов // Психология здоровья : учебник / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – С. 312–330.

2 Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания ребенка в семье / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 2–6.

3 Масалова, О. Ю. Отношение студентов к физической культуре и спорту: ценностный аспект / О. Ю. Масалова, Е. А. Широбакина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 48–51.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Дрозд А.Д.¹, Урбан А.В.²,

¹студентка 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь,

²студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научные руководители – Позняк Ж.А., ст. преподаватель, Васеха А.А., ст. преподаватель

В условиях интенсивного образовательного процесса и стрессовых факторов студенты часто сталкиваются с эмоциональным перенапряжением, что негативно сказывается на их психическом здоровье и успеваемости. На студенческую молодежь падает высокая психоэмоциональная нагрузка, связанная с социальной адаптацией, хроническим стрессом, эмоциональным выгоранием и большим потоком информации. Для (как средство) урегулирования психоэмоционального состояния можно использовать занятия физической культурой [1, 2, 3].

Физическая активность доказано способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общего самочувствия. В связи с этим исследование влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов является важным для разработки эффективных методов поддержки их здоровья, повышения мотивации к занятиям спортом и улучшения качества жизни в учебной среде.

Психоэмоциональное состояние зависит от нескольких факторов: тревожность, генетическая предрасположенность, гормональные факторы, стресс, качество сна и питания, личностные взаимоотношения, способность к саморегулированию и т. д.

Мнение о том, что физическая нагрузка может регулировать психоэмоциональные состояния, обоснована научными данными [3], которые показывают, что физические упражнения стимулируют выработку нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и эндорфины, отвечающих за улучшение настроения и снижение тревожности. Также физическая активность снижает уровень кортизола – гормона стресса, способствует развитию чувства достижения и повышению самооценки. Кроме того, регулярные нагрузки улучшают работу вегетативной нервной системы, что способствует более стабильному психоэмоциональному состоянию. Эти механизмы подтверждены многочисленными исследованиями и служат научным основанием для использования физической активности в регулировании эмоционального состояния.

Цель исследования – изучение влияния физических нагрузок на различные критерии оценки психоэмоционального состояния у студентов-медиков.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 30 студентов УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ). В контрольную группу (КГ) вошли студенты первого курса ВГМУ, которые получали физическую нагрузку только на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» (n=15). В экспериментальную группу (ЭГ) были включены студенты, которые кроме учебных занятий по физической культуре занимались в спортивных секциях ВГМУ на постоянной основе (n=15). Психологическое исследование проводилось в начале и в конце учебного занятия

по физической культуре и спустя 2 часа в течении 4 недель в КГ, а также в начале и в конце тренировочного занятия и спустя 2 часа в течении 4 недель в ЭГ.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, психолого-педагогическая диагностика: цветовой тест Люшера, опрос, математико-статистический метод.

Результаты и их обсуждение. Для анализа психоэмоционального состояния нами был выбран цветовой тест Люшера, позволяющий студентам контрольной и экспериментальной группам отвечать на него в соответствии со своим состоянием. При этом для оценки были выбраны следующие факторы: уровень стресса, тревожности, способность к саморегулированию, качество сна.

По окончании исследования были выявлены следующие изменения: показатель уровня тревожности после окончаний учебных занятий и тренировки в ЭГ группе снизился до 3,5, а в КГ до 5 (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня тревожности в контрольной и экспериментальной группах

Неделя	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	ДО занятий	ПОСЛЕ занятий	Спустя 2 часа	ДО занятий	ПОСЛЕ занятий	Спустя 2 часа
1	8,2	7	6,8	7	4,5	4
2	7,8	6	5,5	7,5	4	3,5
3	7,5	5,5	4,8	8	4,5	3,8
4	7	5	4,2	6,5	3,5	3

Полученные данные, отраженные в таблице 1, подтверждают факт положительного влияния физической нагрузки на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Отметим, что уровень стресса у исследуемых также изменился. Отмечается его понижение в обеих группах, как и «до» так и «после» занятий, а также и спустя 2 часа (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели уровня стресса в контрольной и экспериментальной группах

Неделя	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	ДО занятий	ПОСЛЕ занятий	Спустя 2 часа	ДО занятий	ПОСЛЕ занятий	Спустя 2 часа
1	7	4,5	4	8,7	7,8	8,2
2	7,5	4	3,5	8	6,5	7,5
3	8	4,5	3,8	7,8	5,5	7
4	6,5	3,5	3	7,5	5	6,5

Данные в таблице 2 доказывают, что физическая нагрузка может регулировать стрессовое состояние занимающихся.

В результате опроса исследуемых групп выявили следующие данные: качество сна КГ значительно увеличилось, это заметно из-за отсутствия ночных подъёмов, а также более быстрого засыпания. Так же у данной группы улучшилась способность к саморегулированию. Студенты заметили, что им стало проще справляться со вспышками гнева и расстройствами, их эмоциональный фон стал стабильнее.

Во второй группе значительных изменений по этим критериям не замечено.

Заключение. Таким образом, результаты проведённого исследования показали, что физические нагрузки положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов-медиков. Также было доказано, что, занимаясь физическими упражнениями на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» и в спортивных секциях, студенты снижают свой уровень тревожности и стресса, улучшают качество сна.

1 Тюрина, А. Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов / А. Е. Тюрина // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2022. – №6 (51). – С. 357–360.

2 Фурманов, И. А. Психодиагностика и психокоррекция личности: учебно-методическое пособие / И. А. Фурманов, Л. А. Пергаменчик // «Народная асвета», 1998. – 64 с.

3 Beck, A. T. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. Clinical Psychology Review : in 4 vol. / A. T. Beck, R. A. Steer, M. G. Garbin. – 1988. – 4 vol. – 77–100 p.

4 Цыганок, И. И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера: метод. руководство / И. И. Цыганок. – СПб.: Речь, 2007. – 262 с.