

тий в условиях холода или на свежем воздухе совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Таким образом, правильно подобранные и сбалансированные физические нагрузки поддерживают на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар.

Литература:

1. Виноградов П.А. *Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни.*:М. –1990.–320 с.

2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности/Н.А. Фомина, Ю. Н. Вавилов.* – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.

УДК 378.4:616.89-008.441

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Мещерякова Е.В., научный руководитель **Столбицкий В.В.**
УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Проведены исследования психического состояния студентов 3 курса лечебного факультета во время экзаменационной сессии и после неё. Определение стадий депрессионного состояния проводилось с помощью опросника диагностики депрессии по шкале Бека. Полученные результаты были подвергнуты математической обработке

Итоги исследования говорят о том, что экзамены вызывает существенную психологическую напряженность, как у девушек, так и у юношей, однако более выраженный стресс отмечен у девушек. Юноши показывают более высокий уровень психического восстановления после сессии, чем девушки.

Ключевые слова. Студент, экзамены, стресс, восстановление, шкала Бека.

Введение. Обучение в высшем учебном заведении сопровождается перенапряжением для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Как правило, спутник студенческой жизни – хронический стресс.

Одним из структурных элементов учебного процесса и, по совместительству, основным источником стресса у студентов, является экзаменационная сессия. Экзамен -это ситуация, несущая в себе существенный элемент неопределенности. Она насыщена многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результат сдачи экзаменов. Иногда оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам, но если появляется перевозбуждение или, наоборот, апатия, то последствия оказываются отрицательными. Даже компетентные студенты в период экзаменационной сессии при наличии состояний напряжения и страха могут не раскрыть полностью своих способностей, профессиональных знаний, умений и навыков. [1] Понимание студентами своих психических состояний и знаний о том, как регулировать их, позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. В этой связи, перед нами была поставлена цель.

Цель исследования. Дать оценку психическому состоянию студентов 3 курса лечебного факультета во время экзаменационной сессии и после неё.

Материалы и методы. Исследования проводились во время зимней экзаменационной сессии 2022 года. В нем приняло участие 30 девушек и 20 юношей 3 курса лечебного факультета.

В наших исследованиях определялось психическое состояние студентов с помощью опросника диагностики депрессии по шкале Бека. [2] Он состоит из 21 групп утверждений, каждый из которых содержит несколько вариантов для ответа. Нужно отметить галочкой ответ, наилучшим образом отражающее самочувствие обследуемого. Подсчет результатов осуществлялся по специальной шкале, в которой присутствуют следующие показатели психического состояния:

- отсутствие депрессивных симптомов,
- легкая форма депрессии,
- умеренная форма депрессии,
- выраженная депрессия,
- тяжелая стадия.

Исследование психического состояния студентов проводилось во время экзаменационной сессии и после её окончания.

Полученные результаты были подвергнуты математической обработке.

Результаты исследования. Полученные результаты исследования во время экзаменационной сессии показали, что у 30% девушек отсутствуют депрессивные симптомы; у 17% - присутствует лёгкая форма депрессии, 17% отмечены с умеренной формой. Выраженная депрессия (средней тяжести) присутствует у 23% опрашиваемых студенток, а также тяжелая форма имеется у 13% обследуемых девушек.

Юноши показали следующие результаты: у 55% не отмечено депрессивных симптомов, у 20% присутствует лёгкая форма. 10% испытуемых показывают умеренную форму, выраженная депрессия присутствует у 5% юношей, тяжелая форма депрессии у юношей отмечена у 5%.

По итогам исследования можно отметить, что у девушек экзаменационная сессия вызывает более высокую степень депрессивного состояния, чем у юношей.

На основании проведенного опроса о депрессивном состоянии у студентов после экзаменационной сессии, мы получили следующие показатели¹¹: Девушки: отсутствуют депрессивные симптомы у 47%, легкая форма депрессии проявляется у 33%, 7% студенток показывает наличие умеренной формы, 13% указывает на выраженную стадию. Тяжелой формы депрессии не обнаружилось.

Юноши: 70% - отсутствуют депрессивные симптомы, по 10% приходится на легкую, умеренную и выраженную депрессию. Тяжелой формы также не обнаружилось.

Результаты этих данных показывают, что общее психическое состояние девушек и юношей после окончания экзаменационной сессии изменилось так:

У девушек:

- первая стадия – с 30% до 47%,
- вторая стадия – с 17% до 33%,
- третья стадия – с 17% до 7%,
- четвертая стадия – с 23% до 13%,
- пятая стадия – с 13% до 0%.

У юношей:

- первая стадия – с 55% до 70%,
- вторая стадия – с 20% до 10%,
- третья стадия – с 10% до 10%,

- четвертая стадия – с 5% до 10%,
- пятая стадия – с 5% до 0%.

У девушек возросшие показатели во второй стадии (легкой формы) повысились за счет перехода со средней и высокой степени депрессии. У юношей повысились показатели в четвертой стадии, предположительно, за счет перехода с тяжелой формы депрессии.

Выводы. 1. Экзаменационная сессия вызывает существенный рост психического напряжения у всех студентов обоих полов.

2. У студенток 3 курса более выражено депрессивное состояние во время сессии, чем у юношей и у них более медленно происходит восстановительный период.

3. Полученные результаты исследования говорят о том, что студентам необходимо широко использовать средства физической культуры с целью профилактики психического напряжения в процессе обучения в вузе.

Литература:

1. Березин, Ф.Б., *Психическая и психофизиологическая адаптация человека* / Ф.Б Березин. - Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Малкин – Птых, И. / *Психоматика / Справочник практического психолога.* / И. Малкин – Птых // Litres, 2013. – 3020 с.

УДК 796.011.1:378

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мискевич А.Ю., Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В современном мире человеку нет необходимости выполнять сильные физические нагрузки, чтобы выжить или заработать себе на жизнь. Каждый день наша жизнь упрощается за счет техники и нам приходится тратить все меньше сил и времени на обыденные вещи. К сожалению, современный человек около 82-85% своего времени проводит сидя, что не может не влиять на состояние нашего здоровья. В результате почти постоянного сидячего положения возникает напряжение в шее, мышцах головы, рук, увеличивается нагрузка на позвоночный столб, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Несмотря на то, что мы стараемся вести активный образ жизни: занимаемся спортом в школе, университете, ходим на прогулки, катаемся на велосипеде и бегаем, большую часть времени мы все равно проводим в статическом положении, что сказывается на нашем здоровье. [1]

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности организма, предупреждения осложнений и последствий заболевания. Отличительной особенностью ЛФК от других методов лечения и реабилитации является использование в качестве основного лечебного средства физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций организма. [2]

Ключевой особенностью ЛФК является процесс дозированной тренировки. Различают два вида тренировок: общая и специальная. Общая направлена на укрепление и оздоровление организма в целом. Специальная подразумевает упражнения, которые направлены на корректировку и устранение нарушенных функций в конкретной системе и органах.

Необходимо учитывать, что упражнения, которые назначают пациенту должны быть безопасными и полезными для последнего. Они должны обладать рядом свойств:

1. Рациональность – нормированное распределение нагрузки.
2. Последовательность – постепенное повышение нагрузки на травмированную область.
3. Разнообразность – сочетание нескольких видов упражнений.