

Литература.

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 568 с.
2. Иванов, В. Д. Профессиональные заболевания опорно-двигательного аппарата у ветеринарных специалистов / В. Д. Иванов, Е. А. Смирнова // Ветеринарная патология. – 2020. – Т. 19, № 4 (74). – С. 57–62.
3. Никитин, С. А. Остеохондроз позвоночника: этиология, патогенез, профилактика : монография / С. А. Никитин, В. П. Волков. – Новосибирск : Наука, 2019. – 204 с.
4. Петрова, Т. Н. Физическая культура в профессиональной деятельности ветеринарного врача : учебно-методическое пособие / Т. Н. Петрова. – Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины, 2020. – 84 с.

УДК 796.015:159.942

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Позняк Ж.А., Васеха А.А., Дрозд А.Д.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республик Беларусь

*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. Практические рекомендации включают внедрение регулярной физической активности в повседневный график для сохранения психического здоровья. **Ключевые слова:** физическая активность, стресс, тревожность, качество сна, саморегулирование.*

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY IN REGULATION OF THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Poznyak Zh.A., Vasekha A.A., Drozd A.D.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

In the context of intense academic work and stress, students often experience emotional strain, which negatively impacts their mental health and academic performance. Students face high psycho-emotional burdens associated

*with social adaptation, chronic stress, emotional burnout, and an overwhelming information flow. Practical recommendations include incorporating regular physical activity into their daily routine to maintain mental health. **Keywords:** physical activity, stress, anxiety, sleep quality, self-regulation.*

Введение. Физическая активность, как доказано, способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общего самочувствия. В связи с этим исследование влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние обучающихся 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.

Установлено, что физические упражнения стимулируют выработку нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и эндорфины, отвечающих за улучшение настроения и снижение тревожности. Помимо этого, физическая активность снижает уровень кортизола – гормона стресса. Регулярные нагрузки повышают работоспособность вегетативной нервной системы, что способствует более стабильному психоэмоциональному фону. Эти механизмы подтверждены многочисленными исследованиями и служат научным основанием для применения физической активности в регулировании эмоционального состояния.

Цель исследования – анализ воздействия физической активности в регуляции эмоционального состояния студентов ВГМУ [1-4].

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие 30 студентов УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов 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). 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. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, психолого-педагогическая диагностика: цветовой тест Люшера, опрос, математико-статистический метод.

Результаты исследований. Для анализа психоэмоционального состояния нами был выбран цветовой тест Люшера. 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.

Литература.

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. Пергаменщик // «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. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. –262 с

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-БОКСА В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОВ НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Позняк Ж.А., **Позняк В.Е.**

***УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь**

****УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь**

*В статье предлагается рассмотреть в качестве средства для круговой тренировки на факультативной учебной дисциплине «Физическая культура» фитнес-программу фитнес-бокс. Комплекс круговой тренировки включает 10 «станций», на которых студенты выполняют «модифицируемую» ударную технику бокса. Дозировка упражнений соответствует времени от 30 с до 1 мин + 1 мин отдыха (переход к следующей «станции»), под музыкальное сопровождение, выступающего в качестве звуколидера. **Ключевые слова:** студенты, фитнес-бокс, круговая тренировка, факультатив по учебной дисциплине «Физическая культура».*