

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».*

USING FITNESS BOXING IN CIRCUIT TRAINING FOR STUDENTS IN ELECTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

***Poznyak Zh.A., **Poznyak V.E.**

***Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus**

****Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus**

*This article proposes exploring the fitness boxing program as a means of circuit training in the elective course «Physical Education». The circuit training program includes 10 «stations» in which students perform «modified» boxing techniques. The exercises range in duration from 30 seconds to 1 minute, with a 1-minute rest period (transition to the next station), accompanied by musical accompaniment from a sound conductor. **Keywords:** students, fitness boxing, circuit training, elective course «Physical Education».*

Введение. На современном этапе развития высшего образования и активного внедрения цифровых технологий в образовательный процесс психическое здоровье и успеваемость студентов стали ключевыми показателями эффективности образования в университетах. Скоординированное развитие данных аспектов имеет решающее значение для всесторонней подготовки высококвалифицированных специалистов. В 2022 году Институт психологии Китайской академии наук провел опрос почти 80 000 студентов учреждений высшего образования в возрасте 15-26 лет, который показал, что уровень выявления риска депрессии составил 21,48 %, а уровень выявления риска тревожности – 45,28 %. В «Национальном отчете о состоянии психического здоровья за 2024 год», опубликованном учреждением в 2025 году, также указывалось, что риск депрессии среди молодых людей в возрасте 18-24 лет занимает первое место среди всех возрастных групп. Более того, ежедневное использование коротких видеороликов продолжительностью более 180 минут положительно коррелирует с депрессией и тревожностью, в то время как увеличение частоты физических упражнений может значительно снизить риск депрессии, подчеркивая важную роль спорта в укреплении психического здоровья. Отметим, что спорт, как немедикаментозное и недорогое средство укрепления здоровья, согласно многочисленным исследованиям, оказывает положительное влияние на психическое здоровье и успеваемость. Однако в практике высшей школы все еще существует когнитивное недопонимание противопоставления спорта и академической успеваемости, которое исходит из того, что спортивные мероприятия занимают учебное время и ограничивают интеграцию спорта в образование.

Цель исследования – исследование взаимосвязи и механизма влияния спорта на психическое здоровье студентов.

Материалы и методы исследований. Исследование проводилось в 2024/2025 учебном году на базе Университета Дунхнан, Китай. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, сбор и обработка данных.

Результаты исследований. Китайские ученые провели многомерные эмпирические исследования влияния спорта на психическое здоровье студентов, сосредоточившись на эмоциональной регуляции, развитии позитивных психологических качеств и анализе многоуровневых механизмов [1; 2]. На уровне эмоциональной регуляции Ван Сяочунь и др., обнаружили, что физические упражнения умеренной и высокой интенсивности могут снизить риск депрессии у подростков на 28 %, а упражнения 3-5 раз в неделю по 45-60 минут каждый раз оказывают наилучшее воздействие, а упражнения низкой интенсивности (например, ходьба) оказывают наиболее эффективное действие. Тао Баоле и др. в ходе исследования, проведенного среди 548 студентов, установил, что спорт смягчает негативные эмоции, вызванные академическим стрессом, посредством «когнитивной переоценки снижения психологического стресса». Эксперимент Лю Тонга в Сицзанском университете показал, что после 14 недель внедрения на постоянной основе физических упражнений показатели соматизации, межличностной чувствительности, депрессии и тревожности по шкале SCL-90 у студентов экспериментальной группы были значительно ниже, чем у студентов контрольной группы, что подтвердило устойчивость эффекта улучшения психического здоровья, достигаемого благодаря структурированному обучению физической культуре.

Что касается развития позитивных психологических качеств, Чжан Чжун и др. обнаружили, что у людей, занимающихся спортом более трех раз в неделю, субъективные показатели благополучия на 0,32 балла выше, чем у тех, кто не занимается спортом, а показатели их межличностной коммуникации значительно улучшаются. Этот эффект более значим в возрастной группе 18-24 лет. Ху Нань и др. использовали глубокие нейронные сети для анализа данных 2147 студентов и подтвердили, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности оказывает значительное положительное прогностическое влияние на такие позитивные психологические качества, как «межличностная справедливость», «когнитивная устойчивость» и «эмоциональный оптимизм», и что прогностический вклад частоты упражнений выше, чем вклад интенсивности упражнений. Чжао Ренда и др. указали в опросе 896 студентов, что спорт оказывает положительное влияние на улучшение семейного воспитания, косвенно повышая психологическую устойчивость и формируя модель «семейной среды и спорта». Взаимодействующий путь повышения психологической устойчивости, в котором модераторский эффект семейного воспитания является значительным.

С точки зрения механизма действия, китайские ученые, как правило, проводят систематический анализ на трех уровнях: физиологическом,

психологическом и социальном. С физиологической точки зрения, Цяо Юйчэн, отметил, что спорт может способствовать высвобождению нейротрофических факторов головного мозга, увеличивать плотность серого вещества гиппокампа (область мозга, отвечающая за обучение и память). На психологическом уровне исследование Вэй Чжунфэна подтвердило, что спорт может улучшить способность к самоконтролю, уменьшить зависимость от мобильных телефонов и, в конечном итоге, снизить академическую прокрастинацию. На социальном уровне исследование Лю Чанга показало, что участники командных спортивных видов показали значительно более высокий уровень чувства принадлежности, чем участники индивидуальных видов спорта.

Заключение. Таким образом на основе результатов исследования взаимосвязи и механизма взаимодействия спорта и психического здоровья разработан групповой план психологического вмешательства: следует создать всестороннюю спортивную культуру (улучшить инфраструктуру спортивных объектов, проводить разнообразные мероприятия), содействовать сотрудничеству между различными подразделениями, такими как спортивные клубы, кафедры университета, центры психологического образования и отделы по академическим вопросам, создать механизм совместного обучения «физическому и психологическому воспитанию». При этом, основываясь на выводах исследования о «цепном опосредующем эффекте спорта на успеваемость», мы стремимся разрушить когнитивное заблуждение о том, что «спорт замедляет обучение», продвигать модель «благотворного цикла» «обучения с помощью упражнений» и использовать опыт управления временем «упражнения каждый час + эффективное обучение» среди различных групп студентов, чтобы снизить академическую прокрастинацию и уровень неуспеваемости.

Литература.

1. Hua, K. Physical exercise and academic performance of teenagers : a re-examination based on CEPS data / Hua Kai, Liu Xia, Zhang Qin // China Sport Science and Technology. – 2022. – № 58(8). – P. 103–108.
2. Yang, Q. The effects of different types of exercise on executive function of college students: a meta-analysis / Yang Qun, Zhang Lei, Zhou Chenglin // Sports Science. – 2021. – №41(8). – P. 45–54.