

Литература:

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 165 с.
2. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, S. Smirnov, A. Bolotin, A. Tarasov, S. Aganov, P. Suldin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
3. Снежицкий, П. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами туризма и спортивного ориентирования / П. В. Снежицкий, М. П. Снежицкий, Г. К. Томашев / Актуальные вопросы в науке и практике / Сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции (5 марта 2018 г., г. Самара). В 4 ч. Ч. 4 / редкол.: А. Р. Халиков [и др.]. – Уфа: Изд. Дендра, 2018. – С. 102-113.
4. Снежицкий, М. П. Система военно-патриотического воспитания в УО «Гродненский государственный аграрный университет» / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2023. – Т. 30, – № 2. – С. 26-42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hpcas.ru/article/view/13049> . – Дата доступа : 23.02.2024.
5. Снежицкий, М. П. Новое содержание и формы организации внеаудиторной работы по физическому и военно-патриотическому воспитанию студентов аграрного вуза / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборн. науч. трудов уч. III Междунар. науч.-практ. конф. (заочная форма) / под общ. ред. С. А. Архиповой. Тула: Изд-воТулГУ, 2019. 143 с.

ЭФФЕКТЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Соколов Д. В., Долмат С. А., Шулейко О. Б.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Пирогова Л. А., д-р. мед. наук, проф.*

Введение. Акция «Психическое здоровье», объявленная Всемирной организацией здравоохранения, показала, что депрессия – это одна из основных причин инвалидности, от которой страдают около 264 млн человек во всем мире [19]. Примерно каждый пятый подросток страдает от проблем с психическим здоровьем [19]. Установлено, что наличие у них психологических проблем со здоровьем способствуют разным типам дезадаптивного поведения, включая плохую успеваемость, низкую производительность, агрессивное поведение, подростковую беременность, злоупотребление наркотиками, членовредительство и самоубийство [8, 9]. Подростковый возраст – решающий

период, когда необходимо предпринять немедленные действия. Воздействие в этот период позволяет предотвратить последствия такого поведения во взрослой жизни. В настоящее время многие исследования показывают, что физические упражнения в качестве альтернативной и дополнительной терапии имеют положительные результаты влияния на психологическое здоровье [10, 11].

Упражнения цигун – это легко адаптируемая форма тренировки ума и тела, представляющая собой интегративное упражнение, основные компоненты которого включают концентрацию, релаксацию, медитацию, регуляцию дыхания, плавные движения, позиционирование и осознание схемы тела в пространстве [16].

Практикующие цигун отмечают стабилизацию настроения и более сдержанную реакцию на стресс. Это связано с тем, что упражнения цигун помогают снизить физиологические аспекты возбуждения и способствуют расслаблению [17]. Проводимые ранее исследования и обзоры сообщают о положительном эффекте упражнений цигун на психологическое состояние среди клинических и неклинических групп [7, 18]. Кроме того, имеются исследования, подтверждающие положительный эффект упражнений цигун для улучшения физического здоровья (например, иммунной функции, состояние сердечно-сосудистой системы) [14], психологические проблемы (например, тревога, депрессия, стресс) [4, 5] и когнитивные функции [12]. Предыдущие систематические обзоры, исследующие эффекты упражнений цигун в основном ориентировались на взрослых и пожилых людей, в частности, как здоровых, так и имеющих хронические заболевания (сахарный диабет, рак). Однако в последнее время рост психических и физических заболеваний среди молодого населения направил исследования на изучение возможности ранней коррективной и профилактики заболеваний у молодых слоев населения. Все больше появляется данных, показывающих эффективность цигун упражнений на психологический статус подростков.

Цель исследования. Целью данного исследования было систематическое рассмотрение эффективности цигун упражнений на психологическое состояние подростков на основе клинических данных.

Материалы и методы. Проведен аналитический поиск с использованием трех английских баз данных. Два рецензента независимо друг от друга провели поиск в литературе, используя следующие базы данных: Medline (через PubMed), EMBASE (через Овидия), Центральный Кокрейновский регистр контролируемых исследований. Поиск был начат для выявления рандомизированных контролируемых исследований (РКИ) и нерандомизированных сравнительных исследований (НСИ), оценивающих влияние упражнений цигун на психологический статус среди подростков. Исследование определено как РКИ, если участники были распределены в экспериментальные группы и контрольные группы случайным образом; исследование определялось как НСИ, если распределение участников проводилось путем систематического последовательного распределения без рандомизации. Исследования, которые не включали любую группу сравнения

или не сообщили о каком-либо сравнении результатов между группами, были исключены. Метаанализ, обзоры, комментарии, протоколы, диссертации, повествовательные исследования, наблюдательные или качественные исследования были исключены.

В обзор включались исследования с подростками в возрасте от 14 до 18 лет. Учитывая, что основное внимание в этом обзоре было уделено общему психологическому статусу, а не психопатологическому, в этом обзоре были исключены исследования пациентов с тяжелыми психическими заболеваниями (например шизофрения). Исключались также пациенты с хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, болезни сердца, мочевыделительной, гепатобилиарной и других систем).

В исследованиях необходимо было использовать любой тип цигун в качестве вмешательства со сравнением с контрольной группой, представляющей собой группу ожидания или другие формы групповых занятий обычной физкультурой. Исследования, включающие интеграции упражнений цигун с другими формами тренировок, или просто использование других форм занятий, таких как тренировки, основанные на осознанности, йога и медитация, были исключены.

Исследования должны были оценить влияние упражнений цигун на разные показатели психологического статуса, такие как воспринимаемое благополучие, самооценка и психологический дистресс, тревога, депрессия, стресс.

Результаты исследования. Первоначально проверено в общей сложности 225 потенциально релевантных статей в базах данных. По критериям включения и исключения полные тексты 44 статей были оценены на соответствие критериям после удаления дубликатов, а также проверки заголовков и тезисов. Тридцать семь исследований были в дальнейшем исключены после проверки полных текстов по следующим причинам: материалы конференции, отсутствие психологических интересующих нас результатов, отсутствие исходных данных, вмешательство, отличное от цигун, наблюдательные исследования, повествовательные или тематические исследования. Никаких дополнительных исследований по эталонным данным не обнаружено. Семь исследований были наконец включены в систематический обзор. Выявлены три РКИ и четыре НСИ, в том числе 654 подростка. Размер выборки варьировал от 16 до 126 участников. В их число вошли 347 человек, занимающихся цигун, и 307 – в контрольной группе. Средний возраст колебался от 14,75 года до 18,40 года. Использовались несколько видов упражнений цигун, включая классический цигун, сяньгун, бадуаньцин. Продолжительность вмешательств варьировала в пределах от 7 недель до 1 года, длительность каждого сеанса 25-90 минут. Частота варьировала от одного до семи сеансов в неделю. В контрольную группу вошли группа ожидания, обычные занятия физкультурой, группа плацебо с подобными движениями.

В четырех исследованиях изучалось влияние занятий тайцзи или цигун на тревожность [1, 2, 3, 13]. Группа, занимающаяся цигун, ощущала меньший

уровень беспокойства, чем раньше, и те, кто находился в контрольной группе (стандартные средние различия (ССР) = 0,386, 95%, доверительный интервал (ДИ) – [0,233, 0,538]). Гетерогенность среди исследований была высокой ($I^2 = 90,965\%$).

В трех исследованиях изучался эффект занятий цигун на депрессивные симптомы [2, 3, 13]. Их результаты подтвердили значительное влияние цигун на снижение депрессии среди подростков (ССР = 1,937, 95% ДИ [1,329; 2,546]). Неоднородность среди исследований была высокой ($I^2 = 95,767\%$).

В трех исследованиях оценка стресса была основной целью исследования [2, 13, 15]. Их объединенные результаты показали, что цигун имеет незначительное влияние на стресс по сравнению с группами контроля (ССР = 0,317, 95% ДИ [-0,008, 0,642]), со значительной степенью неоднородности ($I^2 = 54,622\%$).

В трех исследованиях изучалось влияние цигун на настроение и повышение самооценки [2, 6, 15]. Результаты этих исследований не выявили существенной разницы между упражнениями цигун и контрольной группой (ССР = -0,059, 95% ДИ [-0,348, 0,230]), с высокой степенью однородности ($I^2 = 0\%$).

Выводы

1. Систематический обзор суммирует эффект упражнений цигун для улучшения психического состояния подростков. Доказательства, полученные в результате РКИ и НКИ, указывают, что цигун-упражнения – как краткосрочные, так и долгосрочные – имеют потенциальную пользу для психического здоровья в сокращении психологических симптомов депрессии и тревоги, что связано с фокусировкой на уме, дыхании и внутреннем состоянии человека в упражнениях цигун.

2. Результаты, полученные у подростков, частично согласуются с предыдущими обзорами среди разных групп населения (4, 5, 10, 13).

3. Этот систематический обзор дает лишь предварительные данные. Будущие исследования позволят сделать убедительные выводы, чтобы понять эффект цигун-упражнений на психологическое состояние подростков.

4. Кроме того, сохраняющийся интерес в рассмотрении положительных аспектов цигун для психологического здоровья, особенно для данной группы населения, может предоставить более надежные доказательства и вдохновение для дальнейшего рассмотрения проблемы.

Литература:

1. Bao, X. Intervention of Taijiquan on subhealth status of adolescents. *Forward Position* 2013, 102-104.

2. Bao, X., and Jin, K. The beneficial effect of Tai Chi on self-concept in adolescents. *Int. J. Psychol.* 2015, 101–105.

3. Bao, X., and Niu, Y. Effect of Taijiquan on Mental Health quality of Junior Middle School students. *Shanghai Educ. Sci. Res.* 2018, 25.

4. Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., and Triplett, N. T. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and

- physical performance of college students. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 13, 2009. 155–163.
5. Chang, D. S., and Wei, S. M. Study of psychological effects of traditional guidance regimen on middle-aged and elderly people. *Acad. Exchange* 2013, 63–64.
 6. Chang, C., Tsai, G., and Hsieh, C. J. Psychological, immunological and physiological effects of a Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents. *Complement. Ther. Med.* 21, 2013. 660–668.
 7. Chang, P. S., Knobf, T., Oh, B., and Funk, M. Physical and psychological health outcomes of qigong exercise in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Chin. Med.* 47, 2019. 301–322.
 8. Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., et al. Interventions for adolescent mental health: an overview of systematic reviews. *J. Adolesc. Health* 59, 2016. 49–60.
 9. Deeks, J. J., Higgins, J. P., and Altman, D. G. “Analysing data and undertaking meta-analyses,” in *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*, eds J. P. Higgins and S. Green., 2008. 55-61.
 10. Epps, F., To, H., Liu, T. T., Karanjit, A., and Warren, G. Effect of exercise training on the mental and physical well-being of caregivers for persons living with chronic illnesses: a systematic review and meta-analysis. *J. Appl. Gerontol.* 2019, 34-67.
 11. Garnaes, K. K., Helvik, A. S., Stafne, S. N., Morkved, S., Salvesen, K., Salvesen, O., et al. Effects of supervised exercise training during pregnancy on psychological well-being among overweight and obese women: secondary analyses of the ETIP-trial, a randomised controlled trial. *BMJ Open* 2019, 60.
 12. Ladawan, S., Klarod, K., Philippe, M., Menz, V., Versen, I., Gatterer, H., et al. Effect of Qigong exercise on cognitive function, blood pressure and cardiorespiratory fitness in healthy middle-aged subjects. *Complement. Ther. Med.* 33, 2017. 39–45.
 13. Lee, H. J., Chae, Y., Park, H. J., Hahm, D. H., An, K., and Lee, H. Turo (qigong) training attenuates psychological symptoms and sympathetic activation induced by mental stress in healthy women. *Evid. Based Complement Alternat. Med.* 6, 2009. 399–405.
 14. Liang, L. P. (2018). Effects of various traditional health sports on psychological and immune functions of middle-aged and elderly people. *Chin. J. Gerontol.* 38, 418–420.
 15. Terjestam, Y., Jouper, J., and Johansson, C. Effects of scheduled qigong exercise on pupils’ well-being, self-image, distress, and stress. *J. Altern. Complement. Med.* 16, 2010. 939–944.
 16. Tsang, H. W., Cheung, L., and Lak, D. C. Qigong as a psychosocial intervention for depressed elderly with chronic physical illnesses. *Int. J. Geriatr. Psychiatry* 17, 2002. 1146–1154.
 17. Wang, C.-W., Chan, C. H., Ho, R. T., Chan, J. S., Ng, S.-M., and Chan, C.L. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Alternat. Med.*, 2014. 60.
 18. Webster, C. S., Luo, A. Y., Krageloh, C., Moir, F., and Henning, M.

Asystematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Prev. Med. Rep.* 3, 2016.103–112.

19. Всемирная организация здравоохранения. Mental Health. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/newsroom/facts-in-pictures/detail/mental-health>. – Дата доступа: 24.06.2019

РАСШИРЕНИЕ СЕТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Стадник И. Ю.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. В современном мире установление и поддержание профессиональных контактов играет важную роль в карьерном развитии. Вместе с тем нахождение времени и возможностей для расширения сети связей может быть сложной задачей. Однако есть один необычный способ, который объединяет физическую активность и возможность установления профессиональных контактов – занятия физкультурой в группе.

Цель исследования. Оценить, насколько участие в групповых физкультурных занятиях способствует общению, обмену опытом и установлению новых дружеских связей. А также определить, как участие в групповых физкультурных занятиях способствует развитию навыков сотрудничества, коммуникации и лидерства, которые могут быть ценными в профессиональной сфере.

Материалы и методы. В исследовании использованы количественные методы исследования, в которые входит статистический анализ данных, социальный опрос, корреляционный анализ, а также метод экспертных оценок. Основным источником – публикация доктора педагогических наук, профессора В. Ю. Карпова и старшего преподавателя Е. А. Белоцерковец на тему «Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта».

Результаты исследования. Установлено, что групповые занятия двигательной культурой способствуют созданию определенной атмосферы сотрудничества и взаимодействия, что в свою очередь способствует установлению профессиональных связей. Это может быть связано с командными упражнениями, совместным решением задач, а также с общими интересами и целями участников. Исследование показало положительную связь между участием студентов в занятиях двигательной культурой и увеличением числа и качества их профессиональных контактов. Но социальный опрос указывает на то, что студенты не считают доминирующим мотивом при посещении пар физической культуры коммуникацию, расширение круга общения и для дальнейшего взаимодействия уже в профессиональной