

мышц рук (сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях): «3» балла – 25,0%, «4» балла – 19,4%, «5» баллов – 51,6%. Наиболее высокие показатели зарегистрированы в упражнении на силовую выносливость мышц ног (приседания из положения ноги врозь до прямого угла): «5» баллов – 74,8%, «4» балла – 10,7% и «3» балла – 8,6% студенток. Оценивая уровень развития общей выносливости студенток-выпускниц, можно сказать, что результаты лишь 58,3% из них оцениваются на 5 баллов и 4 балла. Оценка антропометрических данных показала, что лишь у 68,0% студенток соотношение массы тела и роста (индекс Кетле) находится в пределах нормы, 26,3% – имеют дефицит массы тела, 12,3% – предожирение и 1,4% – ожирение.

Делая вывод из полученных результатов исследования, можно отметить, что сердечно-сосудистая и дыхательная система находится в режиме напряжения, поэтому на занятиях по физической культуре следует уделить особое внимание улучшению функций кардиореспираторной системы. У студенток-выпускниц был обнаружен низкий уровень развития физических качеств. В первую очередь это касается общей и силовой выносливости основных групп мышц, развитие которых определяет фактор возникновения таких профессиональных заболеваний, как остеохондроз, осложнения сколиоза, варикозное расширение вен, радикулит и других. В связи с этим рекомендуется уже с первых курсов обучения осуществлять профилирование учебного процесса не только в плане развития необходимых в будущей трудовой деятельности физических качеств, но и в направлении профилактики профессиональных заболеваний.

Литература:

1. Голубев, И. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических языковых вузов / И. П. Голубев. – М., 1982. – 64 с.
2. Пащенко, А. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов: (на примере Волгоградского гос. пед. ун-та): Дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2004. – 200 с.
3. Пономарева, В. В. Методические аспекты совершенствования физического развития студентов // Здоровье студентов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: РУДН, 1997. – С. 148 – 171.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Новицкая Д. С., Бондарук Д. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карпович Т. Я.*

Введение. Физическая активность среди студентов может варьировать в зависимости от многих факторов, включая учебную нагрузку, образ жизни, доступ к спортивным учреждениям и местам для занятий спортом, а также личные предпочтения. Некоторые студенты могут активно заниматься спортом или

фитнесом, регулярно посещать тренажерные залы или участвовать в спортивных мероприятиях, в то время как другие могут предпочитать менее интенсивные виды физической активности, такие как прогулки или йога. Однако недостаток времени из-за учебы и других обязанностей часто становится причиной недостаточной физической активности среди студентов. Поскольку физическая активность – один из самых эффективных способов снятия стресса, то разные ее уровни могут влиять на стресс как положительно, так и отрицательно.

Цель исследования. Проанализировать уровень стресса среди студентов и определить его корреляцию с физической активностью с целью разработки эффективных стратегий управления стрессом на основе физической активности.

Материалы и методы. Анализ влияния физической активности на уровень стресса у студентов может включать следующие аспекты: 1. Изучение уровня физической активности студентов: оценка количества занятий физической культурой, наличие дополнительных занятий физической активностью. 2. Определение уровня стресса: использование стандартных психологических шкал оценки стресса для оценки психологического состояния студентов. 3. Сравнительный анализ: сопоставление уровня физической активности и уровня стресса для выявления возможной связи между ними. Исследование выполнялось при помощи онлайн анкетирования <https://docs.google.com/forms>, в котором принимали участие студенты медико-диагностического факультета в возрасте от 16 до 25 лет.

Результаты исследования. В результате анкетирования уровень физической активности распределился следующим образом: 17,7% респондентов посещают 1 занятие в неделю по физической культуре, 28,6% – 2 занятия в неделю, 40,4% посещают 1 занятие в неделю по физической культуре и дополнительные занятия физической активностью (факультативы, секции), 13,3% – посещают 2 занятия в неделю по физической культуре и дополнительные занятия физической активностью (факультативы, секции).

Уровень стресса среди студентов, изученный на основе психологической шкалы оценки стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона, варьирует следующим образом: из 48 респондентов 35,4% имеют низкий уровень стресса, 33,3% – средний, 31,3% – высокий. Установлено, что 91,7% респондентов испытывают влияние физической активности на уровень стресса. Из них 90,9% отмечают улучшение состояния и снижение уровня стресса при достаточной физической активности.



Рисунок – Диаграмма распределения уровней стресса среди студентов

В свою очередь 9,1% отмечают тенденцию к ухудшению состояния и увеличение уровня стресса при достаточной активности. При сниженном уровне физической активности 93,2% отмечают отрицательное влияние на уровень стресса, 6,8% не отмечают изменений.

Физическая активность – эффективное средство для уменьшения стресса у студентов. Согласно результатам исследования, студенты, которые уделяют физической активности больше времени, имеют более низкие уровни стресса, чем те, кто уделяет физической активности меньше времени. Это объясняется тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снять напряжение и улучшить настроение [1, с. 25].

Занятия физической культурой способствуют улучшению психического и физического самочувствия студентов. Студенты, которые посещают спортивные занятия, отмечают улучшение своего физического состояния, а также более высокую работоспособность и концентрацию во время учебы. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что положительно сказывается на когнитивных функциях студента.

Занятия физической культурой способствуют улучшению социального взаимодействия студентов. Групповые занятия спортом создают благоприятную атмосферу для коммуникации и эмоционального контакта между студентами. Это помогает им разгрузиться от стресса и негативных эмоций, обрести поддержку и понимание со стороны сверстников [2, с. 43].

Выводы. Таким образом, на основании данного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Физическая активность помогает им не только справиться с негативными эмоциями, но и улучшить свое физическое и психическое состояние, а также укрепить социальные связи.

Литература:

1. Гусев, Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 25-31.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М., СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гриневецкая Д. Р., Полещук К. Ю.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Подготовка будущего специалиста требует большой кропотливой работы в части изучения профессиональных дисциплин, что