

**ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Мулица В.Ю.¹, Колоша А.Н.¹, Завацкая Д.А.²

¹Гродненский государственный медицинский университет

²Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна

Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

**THE INFLUENCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE
(CORRECTIVE GYMNASTICS) ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE
OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS
IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION «GRSMU»**

Mulitsa V.U.¹, Kolosha A.N.¹, Zavackaia D.A.²

¹Grodno State Medical University

²St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design
Scientific supervisor – *Ilyayeva L.I., Master of Pedagogical Scientific*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования, проведенного с целью определить влияние выполнения упражнений корригирующей гимнастики на психоэмоциональное состояние студентов.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, психическое здоровье, студенты, корригирующая гимнастика

Abstract. The article presents the results of a study conducted to determine the effect of performing corrective gymnastics exercises on the psycho-emotional state of students.

Keywords: psycho-emotional state, mental health, students, corrective gymnastics

Введение. В современном мире молодые люди все чаще сталкиваются с проблемами психического здоровья, поэтому перед исследователями стоит задача поиска методов стабилизации и улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Во время учебы в Гродненском государственном медицинском университете студенты испытывают постоянное психоэмоциональное напряжение, связанное с большим объемом изучаемого материала, недостатком сна и отдыха, несбалансированным питанием, низким уровнем физической активности, что в конечном итоге приводит к ухудшению академической успеваемости, депрессии, апатии, снижению иммунитета. Поэтому было принято решение проанализировать влияние занятий лечебной физкультурой, а конкретнее

корректирующей гимнастикой на психоэмоциональное состояние студентов специальных медицинских групп в ГрГМУ с целью дальнейшей разработки оптимального комплекса физических упражнений для поддержания психического здоровья студентов [1-5].

Цель исследования. Оценить психоэмоциональное состояние до и после выполнения упражнений корректирующей гимнастики у студентов специальных и лечебных групп ГрГМУ.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ГрГМУ. В нем были использованы теоретические и экспериментальные методы: анализ научно-популярной литературы, анализ психоэмоционального состояния студентов была проведена с помощью анкетирования на базе GoogleForms.

Основная часть. Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это важный компонент здоровья и благополучия, который влияет на наши индивидуальные и коллективные способности принимать решения, строить отношения с окружающими людьми и формировать мир, в котором мы живем.

Физические нагрузки оказывают существенное влияние на все процессы, происходящие в организме. В результате физической активности происходят положительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье.

Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Многие люди находят физическую активность приятной, она может повысить уверенность в себе и помочь вернуть чувство контроля над своим организмом. Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы. Также важным аспектом является процесс взаимодействия между людьми [1].

В настоящее время наблюдается рост числа молодых людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и психического здоровья. Поэтому важно, чтобы занятия физической культурой благоприятно влияли на опорно-двигательный аппарат и приносили студентам положительные эмоции, расслабление, снимали психоэмоциональное напряжение. Поэтому мы решили провести исследование о влиянии занятий корректирующей гимнастикой на психоэмоциональное состояние студентов [2].

Корректирующая гимнастика – это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений

осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки:

1. Стать спиной к стене, так, чтобы стены касались затылок, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.

2. То же, что и в упражнении 1, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами: и снова принять положение правильной осанки. Затем встать к стене и проверить принятую позу.

3. Самостоятельно, по ощущению, принять позу правильной осанки, а затем встать к стене и проверить принятую позу.

4. Встать спиной к стене, как в упражнении 1, и проделать несколько движений: руки в стороны, вверх; поочередно согнуть ногу вперед и коснуться коленом лба; выполнить присед; подняться на носки и продержаться 5-10 секунд, не нарушая позы правильной осанки.

5. Стать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять это положение.

6. Самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем проверить её, подойдя к зеркалу.

7. Стоя принять положение правильной осанки и удерживать на голове мешочек с песком или другой предмет. То же, но в ходьбе или выполняя различные движения руками, полуприсед, присед.

8. Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка и позвоночника. Прижимая палку к спине, выпрямиться и запомнить эту позу. Сохранять позу в течение 30 секунд [3].

Общие методические замечания к занятиям корригирующими упражнениями.

Корригирующей гимнастикой желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя гимнастика, в которую следует включить 3-5 корригирующих упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, то есть чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количество раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные корригирующие упражнения, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно. Для лиц, нетренированных, имеющих слабую физическую подготовленность, комплексы упражнений должны состоять из самых простых и легких по выпол-

нению упражнений. Постепенность и правильность выполнения – обязательное условие эффективного воздействия упражнений. Число повторений того или иного упражнения может быть увеличено или уменьшено в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося.

Напоминаем, чтобы сознательно подходить к выбору упражнений для исправления конкретного нарушения осанки, необходимо внимательно изучить причины, вызывающие данное нарушение, знать мышцы, над которыми необходимо работать. При составлении комплексов следует руководствоваться следующими принципами: постепенное увеличение нагрузки; постепенный переход от простых упражнений к более сложным; рассеивание нагрузки (то есть чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.); использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений.

Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания [4].

В комплекс включить от 8 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение дает возможность принять позу, соответствующую правильной осанке и запомнить ее. В процессе выполнения всех последующих упражнения комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять ее.

Следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.

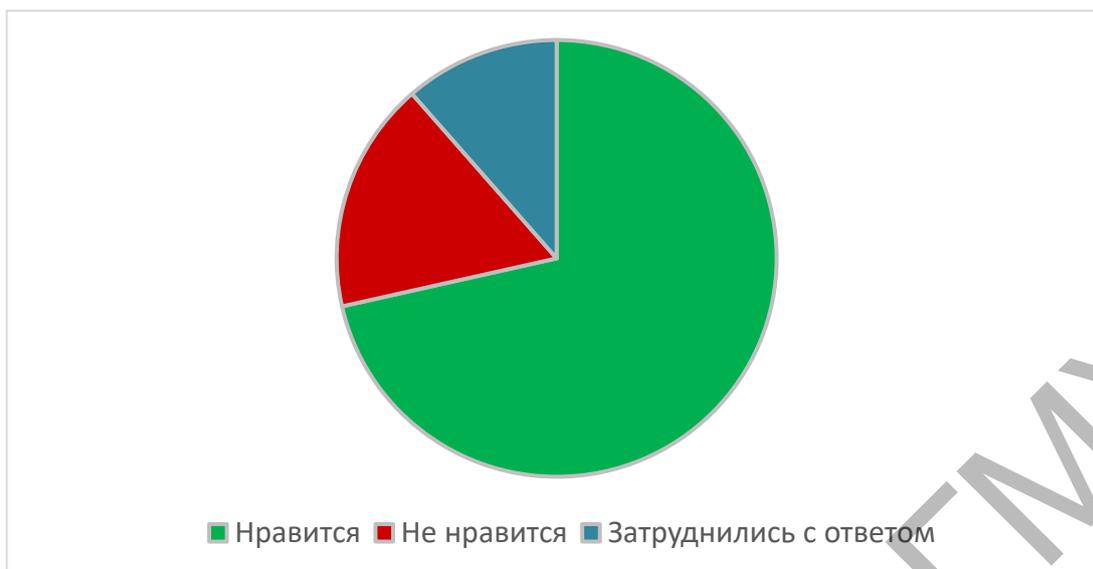
После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.

Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнений в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия.

Последними в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

Отдельные упражнения из комплекса полезно выполнять в течение дня по несколько раз. Это поможет выработать привычку держаться осанку прямо и следить за своей осанкой [5].

С целью исследования влияния корригирующей гимнастики на психоэмоциональное состояние студентов был проведен опрос после выполнения упражнений корригирующей гимнастики. Опрос проводился среди студентов всех факультетов с 1 по 4 курс, и были получены следующие результаты: выполнять упражнения по корригирующей гимнастике нравится 71,4%, не нравится выполнять данный комплекс упражнений 17,1%, затруднились с ответом 11,4% (рис. 1).



**Рисунок 1 – Опрос после выполнения упражнений
корректирующей гимнастики**

Положительные эмоции после упражнений ощущают 48,6%, отрицательные эмоции 17,1%, нейтральные эмоции 28,6%, затрудняется с ответом 5,7% (рис. 2).

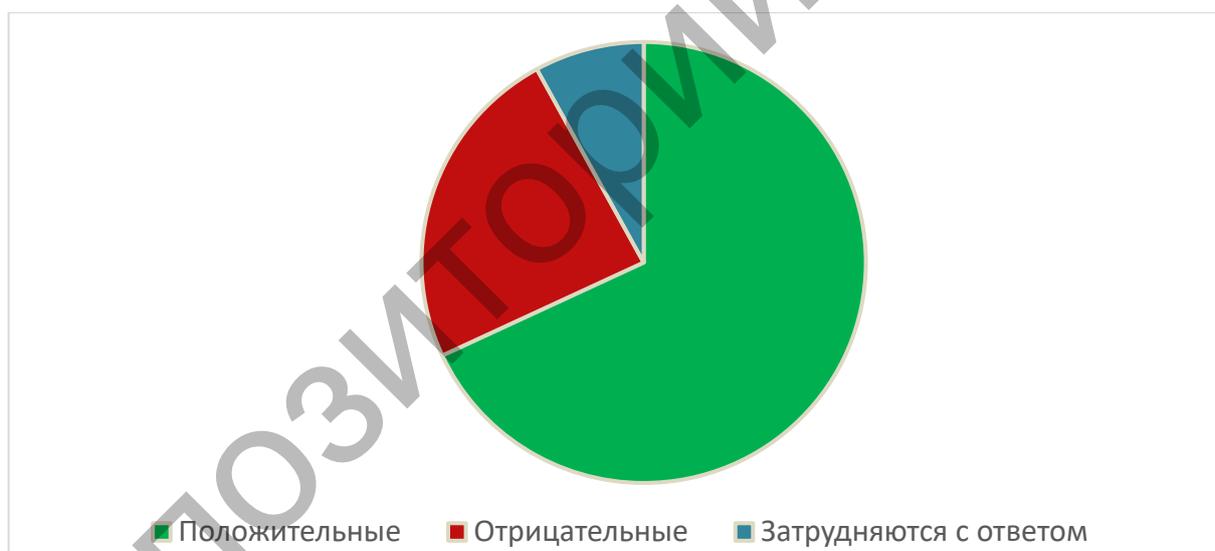


Рисунок 2 – Эмоции после упражнений

Заключение. Корректирующая гимнастика оказывает положительное влияние не только на опорно-двигательный аппарат, но и на психоэмоциональное состояние. Регулярное выполнение упражнений корректирующей гимнастики повышает настроение, улучшает общее состояние организма, позволяет расслабиться, снять напряжение.

Таким образом, регулярное выполнение упражнений корректирующей гимнастики на занятиях по физической культуре оказывает положительное влияние на психическое здоровье студентов, что наилучшим образом сказывается на их успеваемости.

Список литературы:

1. Кардаков, Л. Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / Л. Д. Кардаков, А. С. Загумённых, Е. А. Пестерев // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445). – С. 481–484.
2. Стогова, Е. А. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику / Е. А. Стогова // АПНИ [Электронный ресурс]. – 2024 – Режим доступа: <https://apni.ru/article/8305-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-psikhich>. – Дата доступа : 05.01.2024.
3. Корректирующая гимнастика для самостоятельной работы над осанкой // Методика самостоятельных занятий корректирующей гимнастикой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://gymnastics.sgu.ru/content/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-samostoyatelnoi-raboty-nad-osankoi>. – Дата доступа : 05.01.2025.
4. Ежова, С. Н. Лечебная гимнастика при различных типах нарушения осанки у детей. Пособие для домашних занятий / С. Н. Ежова, Д. Р. Шарлаева, О. П. Линик. – М. : Издательство «Перо», 2023. – 92 с.
5. Забалуева, Т. В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т. В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 51-52.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Папкович А.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Гулер В.В.*

THE INFLUENCE OF REGULAR PHYSICAL EXERCISES
ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Papkovich A.Y.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Guler V.V.*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов медицинского университета. Выявлено положительное влияние занятий спортом, выражающееся в улучшении общего самочувствия и увеличения скорости усвояемости материала учащимися.

Ключевые слова: студенты, психоэмоциональное состояние, стресс, настроение, физические упражнения

Abstract. The article examines the effect of physical exertion on the psychoemotional state of medical university students. The positive effect of sports activities has been revealed, which is expressed in improving general well-being and increasing the speed of assimilation of material by students.