

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОЙ ВИТАЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОК ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Этель М.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Высокое психоэмоциональное напряжение, характерное для процесса обучения в медицинском вузе, предъявляет повышенные требования к механизмам психологической регуляции студентов. Интенсивные учебные нагрузки, необходимость усвоения большого объема информации и высокий уровень ответственности за будущую профессиональную деятельность создают риск эмоционального выгорания и снижения общего психологического благополучия. В этих условиях поиск доступных и эффективных способов поддержания психического здоровья и повышения адаптационного потенциала студентов становится важной научно-практической задачей.

Одним из ключевых психологических ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса и поддержанию активности, является субъективная витальность – переживание человеком себя как энергичного, полного сил и жизненной энергии [1]. Этот конструкт тесно связан с автономной мотивацией и психологическим благополучием.

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса, рассматривается не только как средство укрепления физического здоровья, но и как важный фактор психического благополучия. Регулярная физическая активность способствует снижению стресса, улучшению настроения и повышению общего жизненного тонуса за счет нейрофизиологических механизмов, включая выработку эндорфинов. Для будущих врачей, которые в своей профессиональной деятельности должны будут не только лечить пациентов, но и демонстрировать компетентность в вопросах здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к физической культуре имеет особое значение.

Несмотря на признанную важность физической активности, эмпирических исследований, которые бы конкретно оценивали влияние разового учебного занятия по физической культуре на динамику субъективной витальности у студенток-медиков, недостаточно. Данная работа направлена на восполнение этого пробела.

Цель. Целью исследования явилась экспериментальная оценка влияния стандартного учебного занятия по физической культуре на уровень субъективной витальности у студенток учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет».

Методы и организация исследования. Исследование проводилось как одномоментный лонгитюд с измерением зависимой переменной (уровень субъективной витальности) до и после проведения вмешательства (учебное занятие по физической культуре). В исследовании приняли участие 45 студенток 3-го курса учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Средний возраст респондентов составил 20 лет. Все участницы относились к основной медицинской группе для занятий физической культурой. Участие было добровольным и анонимным.

Для измерения уровня субъективной витальности использовалась русскоязычная версия «Шкалы субъективной витальности» (The Subjective Vitality Scale), адаптированная Л. А. Александровой в 2014 году [1]. Шкала состоит из 14 пунктов (например, «В данный момент я полон(а) энергии и решимости»), по которым респондент оценивает свое состояние по 7-балльной шкале Ликерта (от 1 – «совершенно не согласен» до 7 – «полностью согласен»). Общий балл рассчитывается как среднее арифметическое по всем пунктам, где более высокие значения отражают более высокий уровень переживаемой энергии и жизненных сил. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы подтверждены в предшествующих психометрических исследованиях.

Исследование проводилось в рамках стандартного расписания учебных занятий. До начала 90-минутного занятия по физической культуре участницы получали ссылку на онлайн-анкету, содержащую шкалу витальности, и заполняли ее (замер T1). Сразу после завершения занятия участницы получали ссылку на аналогичную анкету для повторного заполнения (замер T2). Онлайн-формат обеспечил анонимность и оперативность сбора данных.

Полученные данные были обработаны с использованием программы IBM SPSS Statistics 25 и Microsoft Office Excel 2013. Для оценки достоверности различий в уровне субъективной витальности до и после занятия был применен t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Уровень статистической значимости был установлен на значении $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Результаты измерения уровня субъективной витальности до и после занятия физической культурой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей субъективной витальности до и после занятия физической культурой (n=45)

Время измерения	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)
До занятия (T1)	4,2	1,1
После занятия (T2)	5,6	0,9

Как видно из таблицы, средний балл субъективной витальности после занятия продемонстрировал достоверное повышение на 1,4 пункта. Статистический анализ с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок подтвердил значимость этих различий: $t(44)=5,67$, $p<0,001$. Данный результат свидетельствует о положительном эффекте проведенного занятия.

Полученные результаты полностью подтверждают основную гипотезу исследования о том, что учебное занятие по физической культуре оказывает значимое положительное влияние на уровень субъективной витальности студенток-медиков.

Наблюдаемый эффект можно объяснить комплексом физиологических и психологических механизмов. С точки зрения физиологии, умеренная аэробная нагрузка стимулирует выброс эндорфинов и других нейромедиаторов (норадреналина, дофамина, серотонина), что закономерно приводит к улучшению эмоционального состояния, снижению восприятия стресса и ощущению прилива энергии [3]. Психологический механизм может быть связан с временным отвлечением от академических стрессоров, переживанием чувства компетентности при выполнении упражнений, а также с социальным взаимодействием в группе во время занятия, что соответствует базовым психологическим потребностям по теории самодетерминации, лежащей в основе концепции витальности [4].

Практическая значимость исследования заключается в следующем. Во-первых, физическая культура предстает не просто как учебная дисциплина для выполнения нормативов, а как эффективный и доступный инструмент оперативной психологической регуляции, позволяющий студентам восполнить энергетические ресурсы в условиях высоких учебных нагрузок. Во-вторых, для студенток-медиков, как будущих медицинских работников, этот опыт имеет особую ценность: осознав на собственном опыте связь между физической активностью и психическим состоянием, они с большей вероятностью будут применять эти знания в будущей профессиональной деятельности для профилактики выгорания и пропаганды здорового образа жизни среди пациентов.

Выводы. Полученный результат согласуется с данными других исследований, подтверждающих положительное влияние физических упражнений на психоэмоциональную сферу и когнитивные функции студентов [2]. Вместе с тем, настоящее исследование вносит конкретный вклад, фокусируясь на динамике субъективной витальности как ключевого ресурсного состояния и делая акцент на разовом эффекте стандартного учебного занятия физической культурой.

Ограничения исследования включают однородность выборки (только студентки-медики одного курса), отсутствие контрольной группы и оценку лишь краткосрочного эффекта. В дальнейших исследованиях

целесообразно изучить долгосрочные эффекты систематических занятий, включить смешанную и более разнообразную выборку, а также исследовать, как различные виды и интенсивности физической нагрузки по-разному влияют на витальность.

Список литературы

1. Александрова, Л. А. Субъективная витальность как ресурс совладания со стрессом в период ранней взрослости / Л. А. Александрова // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9, № 48. – С. 98-108.

2. Андронова, Н. В. Особенности психологического здоровья студентов / Н. В. Андронова, Д. С. Пригарин // Огарёв-Online. – 2022. – №15 (184). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-zdorovya-studentov> (дата обращения: 11.02.2026).

3. Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. – New York: The Guilford Press, 2017. – 756 p.

4. Иванова, С. С. Физическая активность и психическое здоровье: современные нейробиологические и психологические модели / С. С. Иванова, В. Л. Петров // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 5. – С. 34–41.