

положительное отношение к собственному здоровью. Всё это делает её неотъемлемым элементом профилактики не только мигрени, но и других хронических заболеваний.

Список литературы

1. Влияние физических упражнений на развитие приступа мигрени / И. А. Кураш, А. Г. Циркунова, А. И. Сороговец, А. Д. Зубарева // Молодой ученый. – 2018. – № 44 (230). – С. 211-217.

2. Физкультура против мигрени // Эскулап. – URL: <https://escular-med.ru/post/fizkultura-protiv-migreni> (дата обращения: 27.11.2025)

3. Аляпкина, Е. В. Влияние физической активности на интенсивность головных болей при мигрени / Е. В. Аляпкина, Н. В. Щеголева. – URL: <https://irzar.ru/wp-content/uploads/2025/01/alyapkina-shhegoleva-4-4-24.pdf> (дата обращения: 27.11.2025).

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Бакан Е.А., Климук А.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хоняков А.Н.

Актуальность. Современный образовательный процесс в медицинском университете характеризуется высокой интенсивностью обучения, значительным объёмом теоретического материала и постоянным психоэмоциональным напряжением. Длительное воздействие стрессовых факторов может приводить к снижению адаптационных резервов организма, ухудшению психоэмоционального состояния и формированию синдрома эмоционального выгорания у студентов. В этих условиях особую роль приобретает поиск доступных и немедикаментозных средств поддержания физического и психического здоровья обучающихся.

Регулярная физическая активность рассматривается как важный компонент здорового образа жизни, способствующий нормализации функционального состояния сердечно-сосудистой, нервной и опорно-двигательной систем, а также профилактике стресс-индуцированных нарушений [1, с. 57-59; 2, с. 14-16]. Однако эффективность занятий физической культурой во многом определяется уровнем мотивации и субъективным восприятием физической нагрузки.

Современный образовательный процесс в медицинском университете характеризуется высокой интенсивностью обучения, значительным объёмом теоретического материала и постоянным психоэмоциональным

напряжением. Длительное воздействие стрессовых факторов может приводить к снижению адаптационных резервов организма, ухудшению психоэмоционального состояния и формированию синдрома эмоционального выгорания у студентов. В этих условиях регулярная физическая активность рассматривается как важный компонент здорового образа жизни, способствующий поддержанию функционального состояния организма и профилактике стресс-индуцированных нарушений [1, с. 57-59; 2, с. 14-16].

Одним из факторов, способных повышать эффективность физической активности, является музыкальное сопровождение. Музыка может оказывать влияние на эмоциональное состояние, уровень мотивации и концентрации внимания, а также на субъективное восприятие физической нагрузки. Несмотря на широкое распространение использования музыки во время тренировок, вопрос её влияния на физическую активность студентов медицинского университета остаётся недостаточно изученным, что и обусловило актуальность настоящего исследования.

Цель исследования. Изучить влияние музыкального сопровождения на мотивацию, субъективное восприятие нагрузки и эффективность занятий физической активностью студентов медицинского университета.

Методы исследования. Исследование проведено на основе анкетирования 57 студентов Гродненского государственного медицинского университета различных курсов и факультетов. В анкете отражались социально-демографические характеристики респондентов, частота занятий физической активностью, особенности использования музыки во время тренировок и субъективная оценка её влияния на мотивацию и эффективность занятий. Полученные данные подвергались количественному анализу с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования проведён анализ анкетных данных 57 студентов Гродненского государственного медицинского университета различных курсов и факультетов, из которых 82,5% опрошенных являются девушками в возрасте от 17 до 23 лет, такого же возраста опрошенные мужчины, процентное соотношение которых составило 17,5%. Полученные результаты позволили охарактеризовать как особенности интеграции музыкального сопровождения в повседневную жизнь студентов, так и его влияние на физическую активность (рисунок 1).

Социально-демографический анализ показал, что большинство респондентов составили студенты в возрасте 17–18 лет, преимущественно женского пола. Музыка занимает значимое место в их повседневной деятельности: подавляющее большинство опрошенных регулярно прослушивают музыкальные произведения, что формирует устойчивую предпосылку для её использования в процессе занятий физической активностью.

Установлено, что 87,7 % респондентов целенаправленно используют музыкальное сопровождение во время тренировок (рисунок 2).

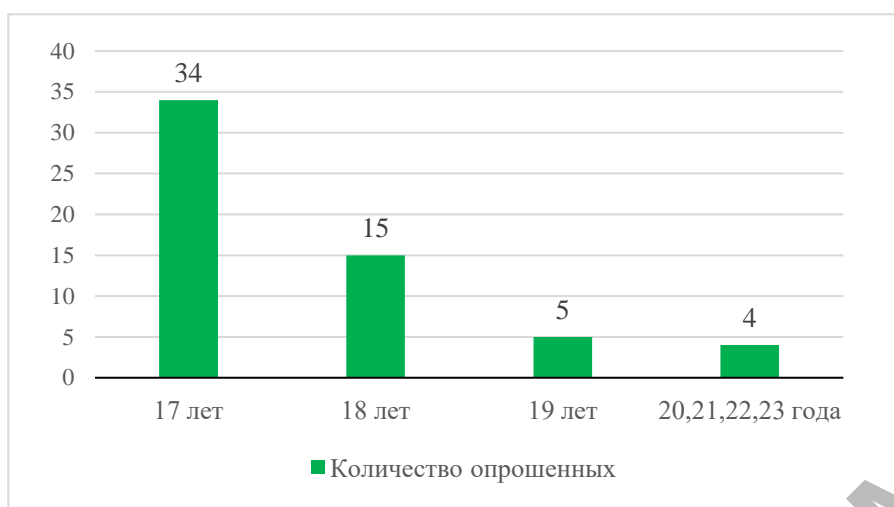


Рисунок 1 – Характеристика выборки и интеграция музыки в повседневность и спортивную практику

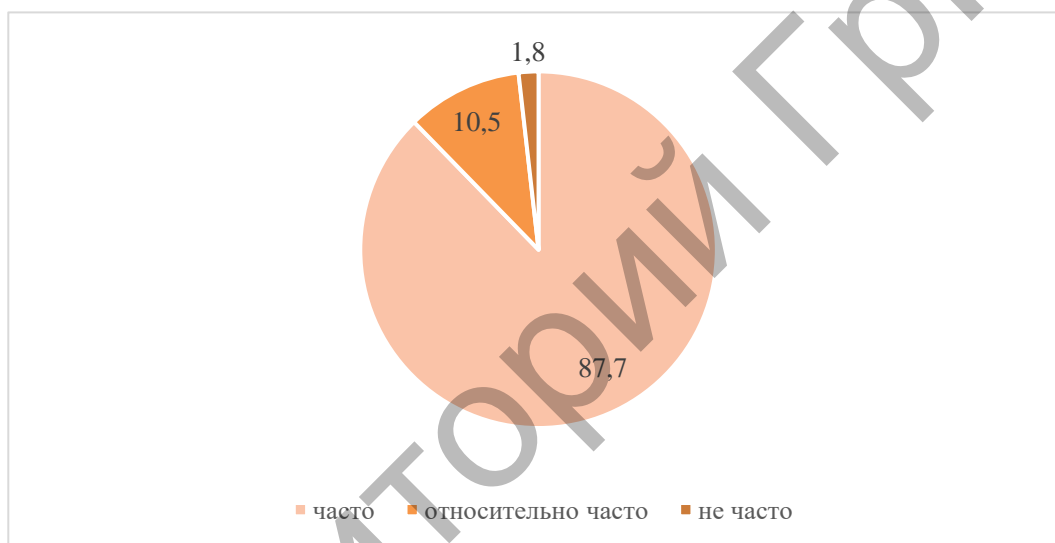


Рисунок 2 – Частота прослушивания музыки респондентами

При этом около 80% студентов отметили повышение мотивации к началу и продолжению занятий при наличии музыки. Музыкальное сопровождение способствует улучшению концентрации внимания и снижению субъективного ощущения усталости, что делает тренировочный процесс более комфортным и эмоционально положительным.

Полученные результаты согласуются с данными научных исследований, указывающих на способность музыки выполнять функции ритмического регулятора двигательной активности и эмоционального стимула, отвлекающего от неприятных ощущений, связанных с физической нагрузкой. Это особенно актуально для студентов медицинского университета, для которых характерны высокий уровень умственной нагрузки и ограниченное время для восстановления.

Средняя интегральная оценка влияния музыки на тренировочный процесс составила 3,77 балла по пятибалльной шкале, что свидетельствует

о выраженном положительном эффекте (рисунок 3). Анализ музыкальных предпочтений показал их значительное разнообразие, что указывает на индивидуальный характер подбора музыкального сопровождения в зависимости от вида и интенсивности физической активности.

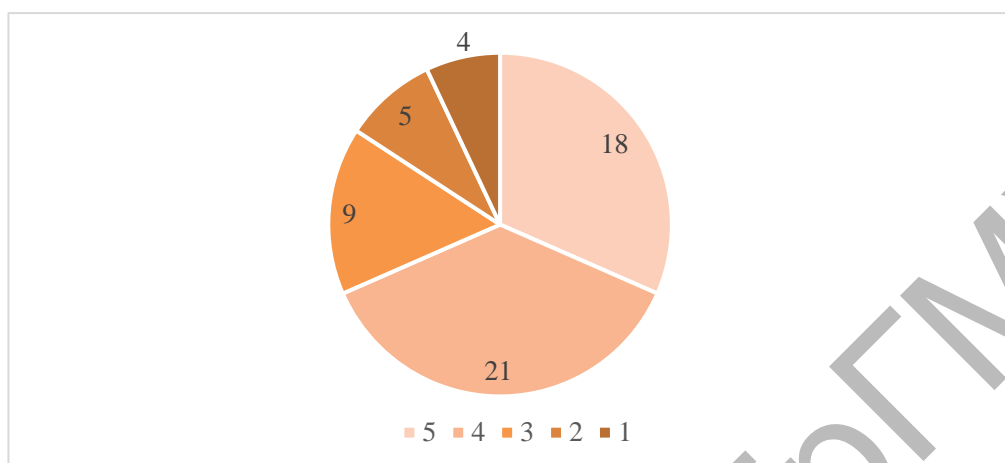


Рисунок 3 – Оценка влияния музыки на тренировки (по пятибалльной шкале)

Наиболее распространённой формой занятий являются индивидуальные тренировки под музыкальное сопровождение, у опрошенных это зачастую занятия 1–2 раза в неделю, что отражает стремление студентов к самостоятельной организации двигательной активности. Дополнительно выявлено, что 75% респондентов заинтересованы в использовании специально подобранных музыкальных плейлистов, адаптированных к разным видам физической нагрузки.

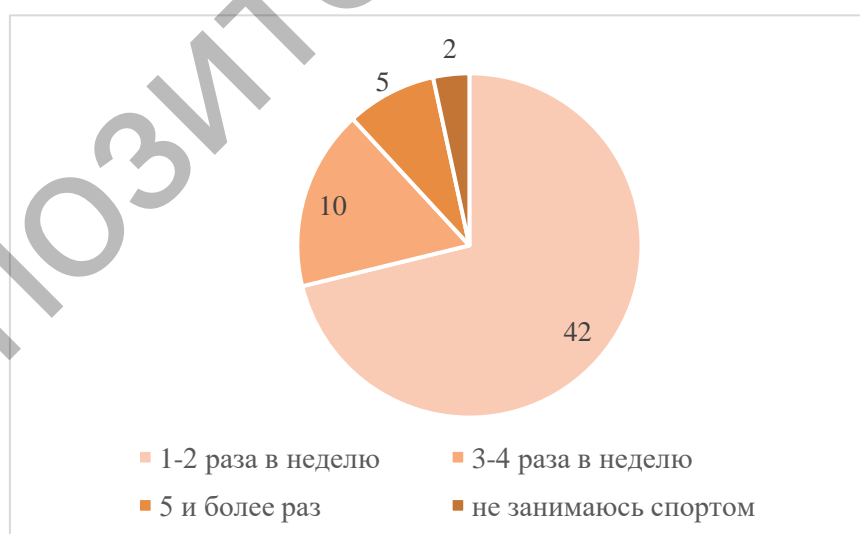


Рисунок 4 – Частота занятий спортом у респондентов

Интерпретация результатов анкетирования позволяет рассматривать музыкальное сопровождение как фактор, оказывающий комплексное воздействие на психофизиологическое состояние студентов в процессе

физической активности. Использование музыки способствует формированию более устойчивого эмоционального фона занятий, что опосредованно влияет на готовность студентов включаться в тренировочный процесс и поддерживать его на протяжении всего занятия [3, с. 52–55].

Музыка выполняет функцию своеобразного регулятора двигательной активности, помогая поддерживать заданный темп выполнения упражнений и перераспределять внимание с субъективных ощущений утомления на внешний аудиальный стимул. В условиях высокой учебной и психоэмоциональной нагрузки это позволяет снизить выраженность негативных ощущений, связанных с физическим напряжением, и повысить общую удовлетворённость тренировочным процессом.

Выводы. Зафиксированная положительная оценка влияния музыкального сопровождения и интерес студентов к целенаправленному подбору музыкальных композиций свидетельствуют о потенциале использования данного подхода в системе физического воспитания. Разработка рекомендаций по подбору музыкального сопровождения с учётом индивидуальных предпочтений и характера физической нагрузки может рассматриваться как одно из направлений повышения эффективности самостоятельной двигательной активности студентов медицинского университета.

Список литературы

1. Иванова, С. А. Характеристика физической активности студентов медицинского вуза / С. А. Иванова, Л. В. Коваль // Научный лидер. – 2021. – № 12. – С. 55-60.
2. Петрова, Е. С. Психологические факторы эмоционального выгорания студентов медицинского вуза / Е. С. Петрова, А. И. Смирнов // Психологический журнал. – 2025. – № 6. – С. 10-18.
3. Карпов, А. В. Музыка как фактор регуляции функционального состояния человека в процессе двигательной активности / А. В. Карпов, Н. И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 52-56.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ

Баркун В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хоняков А.Н.

Актуальность. Современный образ жизни характеризуется высокой зрительной нагрузкой, связанной с широким использованием электронных устройств, длительной работой за компьютером и недостаточной двигательной активностью. Эти факторы способствуют росту числа случаев