

Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов медицинского университета

Зайцева Елизавета Вадимовна, Полошовец Алексей Александрович

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Павлович Татьяна Петровна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Беспокойство, тревога, страх, апатия – с этими состояниями знаком каждый. Любой человек, хоть единожды, но оказывался в стрессовой ситуации, многие и не раз, а некоторые находятся постоянно. Стрессу подвержены все категории населения, а студенты в первую очередь. Каждый справляется с ситуацией по-разному. Один из наиболее эффективных методов - физические нагрузки.

Цель исследования

Оценить уровень и особенности влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов медицинского университета.

Материалы и методы

В работе были использованы следующие методы исследования - литературный, социологический, статистический. Предложена анкета, состоящая из 24 вопросов. Проведено анкетирование студентов 4 курса лечебного и стоматологического факультетов УО «Белорусский государственный медицинский университет». Из них 45% составили девушки, 25% - юноши 20-26 лет.

Результаты

По результатам анкетирования 77,1% студентов отмечают у себя средне-высокий уровень стресса, регулярно испытывают волнение, страх, тревогу, беспокойство. Каждый справляется с различного рода стрессовыми ситуациями по-своему. 61,4% опрошенных дают себе специальные физические нагрузки. Из них 57,1% отмечают улучшение эмоционального состояния (настроения) после физических нагрузок, и связывают это непосредственно с их воздействием. 24,3% студентов предпочитают в таких случаях здоровый сон и отдых. 14,3% респондентов слушают музыку.

Выводы

1. Физические нагрузки – основной метод борьбы со стрессом. 2. Физические нагрузки улучшают настроение и эмоциональное состояние. 3. Физические нагрузки укрепляют здоровье, помогают повысить физические параметры и улучшить эстетику своего тела.