

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ясюкевич И.В., Набокова Я.Д., Занько Е.Л.,
Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск

Резюме. Данная работа посвящена изучению взаимосвязи между уровнем физической активности и психоэмоциональным состоянием студентов медицинских вузов. В ходе исследования проводится сравнительный анализ показателей личностной и ситуативной тревожности у студентов с различной степенью вовлеченности в занятия физической культурой. Полученные результаты позволяют оценить роль физических упражнений как немедикаментозного способа коррекции стрессовых состояний в условиях высокой академической нагрузки медицинского образования. Результаты могут быть использованы для оптимизации учебного процесса и программ психологической поддержки студентов.

Ключевые слова: студенты-медики, физическая культура, психическое здоровье, тревожность, академический стресс, двигательная активность, профилактика стресса.

RESEARCH ON THE LEVEL OF ANXIETY IN MEDICAL STUDENTS, DEPENDING ON THEIR INVOLVEMENT IN PHYSICAL EDUCATION

Yasyukevich I.V., Nabokova Y.D., Zanko E.L.,
Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk

Summary. This work is devoted to the study of the relationship between the level of physical activity and the psycho-emotional state of medical university students. The study provides a comparative analysis of indicators of personal and situational anxiety among students with varying degrees of involvement in physical education. The results obtained allow us to evaluate the role of physical exercise as a non-drug method of correcting stress conditions in conditions of high academic workload of medical education. The results can be used to optimize the learning process and psychological support programs for students.

Keywords: medical students, physical education, mental health, anxiety, academic stress, physical activity, stress prevention.

Актуальность темы. Обучение в медицинском вузе признано одним из самых сложных и стрессогенных видов профессиональной подготовки. Студенты-медики ежедневно сталкиваются с колоссальным объемом информации, высокой ответственностью, дефицитом сна. Это приводит к росту психоэмоционального напряжения, проявляющегося в виде повышенной тревожности и депрессивных симптомов.

Согласно статистике, распространенность тревожных расстройств среди будущих врачей значительно выше, чем в среднем по популяции. В то же время физическая культура рассматривается не только как средство физического развития, но и как мощный антистрессовый фактор. Однако в условиях дефицита времени студенты часто пренебрегают физической активностью. Исследование того, как именно регулярные занятия спортом влияют на ментальное здоровье будущих врачей, критически важно для разработки мер по предотвращению эмоционального выгорания и сохранению здоровья кадрового резерва медицины.

Цель работы: выявить и теоретически обосновать зависимость уровня тревожности студентов-медиков от степени их вовлеченности в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1. Оценить текущий уровень вовлеченности студентов-медиков в занятия физической культурой (выявить частоту, интенсивность и виды активности).
2. Диагностировать уровни ситуативной и личностной тревожности у исследуемой группы студентов с помощью стандартизированных тестов.
3. Сравнить и статистически обработать полученные данные у студентов, активно занимающихся спортом, и студентов с низкой физической активностью.
4. Разработать практические рекомендации для студентов и кафедр физического воспитания по использованию средств физической культуры для снижения психологического напряжения.

Материалы и методы: статистически были изучены результаты тестирования среди студентов-медиков. Использовалась шкала GAD-7 для оценки уровня тревожности и выявления симптомов тревожных расстройств, возможности электронных таблиц «Microsoft Excel 2016». Для статистической обработки полученных данных использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, так как данные представлены в порядковой шкале.

Результаты и их обсуждение: для сравнения уровня тревожности в двух независимых группах (студенты, занимающиеся и не занимающиеся спортом) ходе анализа установлены статистически значимые различия ($U = 409.5$; $p < 0.05$). У студентов, регулярно занимающихся спортом, уровень тревожности достоверно ниже, чем у студентов, не занимающихся спортом. Полученные данные позволяют предположить, что физическая активность может быть связана с более низким уровнем тревожности у студентов-медиков. По результатам анкетирования большая реципиентов (61,5 %) активно занимаются спортом, преимущественно на занятиях по физической культуре (46,6 %). Также значительная часть студентов посещают спортивный зал/спортивные секции (29,3 %), занимаются пилатесом (12,1 %), йогой (5,2 %) и другими видами спорта (6,9 %).

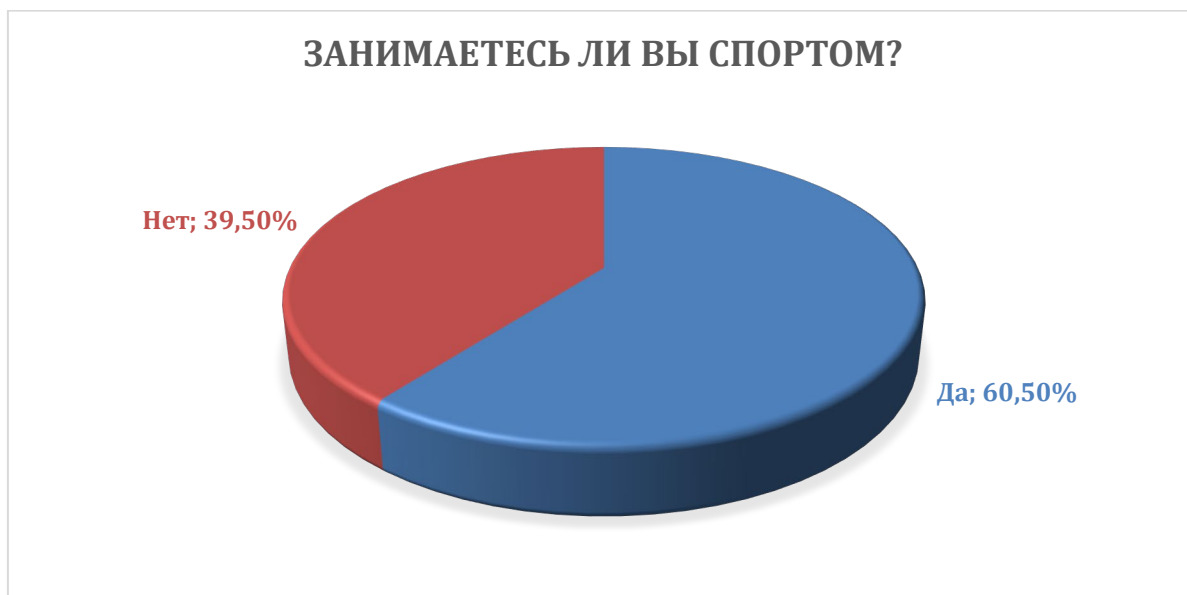


Рис. 1. Вовлеченность студентов в занятия спортом



Рис. 2. Какой спорт популярен среди студентов

Кроме того, было выявлено, что среди студентов-медиков превалирует мнение о том, что спорт помогает справиться с тревожными состояниями, что подтверждает результаты статистического анализа.



Рис. 3. Помогает ли спорт справиться с тревожными мыслями по мнению студентов

Практические рекомендации: на основе этого можно составить ряд рекомендаций по внедрению физической культуры и спорта в жизнь студентов-медиков с целью профилактики у них тревожных состояний, вызванных академическим стрессом. Психоэмоциональное напряжение — постоянный спутник современного студента: экзамены, дедлайны, информационная перегрузка. Физическая культура — естественный и доступный способ сбалансировать нервную систему, снизить уровень кортизола и повысить стрессоустойчивость. Однако эффект будет достигнут только при правильном подборе средств и методов.

Студент может самостоятельно использовать физические упражнения для снятия острого или хронического напряжения. Главные принципы: регулярность, адекватность нагрузке и осознанность. Ниже мы предлагаем различные легкодоступные варианты упражнений, которые можно выполнять самостоятельно:

1. Дыхательные техники в момент острого стресса физическая нагрузка невозможна, но дыхательные упражнения помогают быстро успокоиться.

- Техника «4–7–8»: Вдох носом (4 сек), задержка дыхания (7 сек), медленный выдох ртом (8 сек). Повторить 3–5 раз. Активирует парасимпатическую нервную систему.

- Диафрагмальное дыхание: положить руку на живот, следить, чтобы на вдохе живот надувался, а грудь оставалась почти неподвижной. Дышать так 2–3 мин. Снижает мышечное напряжение в плечевом поясе и шее (типичные зоны стресса).

2. Аэробные нагрузки средней интенсивности — самый эффективный способ «сжечь» кортизол и выработать эндорфины. Важно не перетренироваться: чрезмерная интенсивность сама становится стрессом.

- Оптимальный режим: 30–40 мин активности с частотой пульса 120–140 уд/мин (чуть учащённое дыхание, но можно говорить).

- Виды: быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, велосипед, танцы.

3. Растяжка и миофасциальный релиз стресс накапливается в теле в виде мышечных зажимов (особенно в шее, спине, челюсти). Растяжка помогает снять эти блоки.

· Упражнения для шеи: Медленные наклоны головы, повороты, полукруги (без резких движений). Задерживаться в крайней точке 20–30 сек.

· «Кошечка» в йоге: Стоя на четвереньках, поочередно выгибать и прогибать спину – отлично расслабляет позвоночник.

· Самомассаж: использовать теннисный мячик для разминания стоп, ягодиц, спины (прижать мяч спиной к стене и катать).

4. Осознанное движение

Медитация в движении отлично переключает мозг с тревожных мыслей на телесные ощущения.

· Скандинавская ходьба: требует координации рук и ног, что заставляет концентрироваться на процессе.

· Прогулка «без цели»: во время ходьбы обращайте внимание на каждый шаг, на ощущения от соприкосновения стопы с землей, на ветер, звуки. Это помогает переключиться от лишних мыслей.

Кафедра может создать условия, при которых физкультура станет действенным инструментом психопрофилактики для всех студентов, включая тех, кто испытывает высокую тревожность.

Выводы: физическую культуру следует рассматривать не просто как общеобразовательную дисциплину, а как важный компонент системы психопрофилактики и здоровьесбережения студентов-медиков. Внедрение программ, мотивирующих к регулярным занятиям спортом, и создание соответствующих условий в вузе могут выступать действенными мерами по снижению уровня тревожности и сохранению психического здоровья будущих врачей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. – М. : Академия, 2009. – 256 с.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 585 с.

3. Как спорт помогает справиться с тревогой [Электронный ресурс] // Атлет-Гомель: [сайт]. – 2022. – 10 марта. – URL: <https://atlet-gomel.by/blog/kak-sport-pomogaet-spravitsya-s-trevogoj> (дата обращения: 06.03.2026).

4. Антистресс-книги: что почитать, чтобы успокоиться и справиться с тревогой [Электронный ресурс] // Т—Ж : [сайт]. – URL: <https://t-j.ru/short/anti-stress-books/> (дата обращения: 06.03.2026).

5. Гаврилова, Е. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Е. Гаврилова. – М. : Спорт, 2015. – 168 с.

6. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов [и др.] ; под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 368 с.

7. Шкала GAD-7 для оценки тревоги [Электронный ресурс] // SunMedExpert : [сайт]. – URL: https://sunmedexpert.ru/all/b2/shkala-gad-7_ouwq01i2bpi.pdf (дата обращения: 06.03.2026).