

Шубенок Л.Д., Василевич В.Р.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

Научный руководитель: ст. преп. Стринкевич Н.М.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена высокой психоэмоциональной напряженностью студентов первого курса в период адаптации к обучению в медицинском университете. Физическая культура рассматривается как доступное средство профилактики стрессовых состояний

Цель: изучить влияние регулярных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов первого курса фармацевтического факультета

Материалы и методы. Исследование включало два последовательных этапа. Первый этап заключался в проведении анонимного анкетирования, направленного на выявление степени влияния занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов. Второй этап предусматривал обработку результатов анкетирования, их количественный, качественный анализ и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Мы предположили, что систематическое использование методов физической культуры является ключевым фактором стабилизации психоэмоциональной сферы студентов, что проявляется в нивелировании негативных психических состояний (стресс, астения) и укреплении эмоциональной устойчивости.

В исследовании изучалось влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов. В анкетировании приняли участие 30 студентов БГМУ первого курса фармацевтического факультета в возрасте 17-19 лет.

Анализ данных показал, что большинство респондентов отмечают положительное воздействие физической активности на психоэмоциональную сферу. Способность физической активности помогать в преодолении учебного стресса подтвердили 73,4% опрошенных. Влияние занятий на самооценку и снижение тревожности по поводу внешнего вида отметили 79,9% студентов. Улучшение качества сна после физических нагрузок констатировали 90% респондентов. Наиболее выраженный эффект наблюдался в отношении когнитивной разгрузки: возможность отвлечься от учебной информации во время физической активности отметили 93,3% студентов.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физическая культура выполняет для студентов БГМУ выраженную психогигиеническую функцию. В условиях интенсивной учебной нагрузки занятия физической культурой служат эффективным механизмом восстановления нервной системы и важнейшим адаптационным ресурсом.

Выводы. В ходе анкетирования было установлено, что подавляющее большинство студентов (от 73,4% до 93,3%) отмечают положительное влияние физической активности на стрессоустойчивость, качество сна, самооценку и способность к когнитивной разгрузке.

Расчет одновыборочного критерия Стьюдента показал, что все полученные доли статистически значимо превышают случайный уровень (50%): значения t составили от 2,56 до 4,74 при критическом значении 2,045 ($p < 0,05$), что подтверждает достоверность выявленных эффектов.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости сохранения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Перспективным направлением является усиление психогигиенического компонента в учебном процессе по физическому воспитанию.