

ство от общего количества опрошенных, считают физическую культуру основой формирования личности ребенка и лишь 6 (6 %) респондентов не определяют ее, как важную составляющую в развитии личности.

Среди проголосовавших за важность физической активности, у 46 (46 %) участников анкеты с помощью занятий физической культурой укрепилось здоровье, у 34 (34 %) опрошенных физическая культура повлияла на выработку дисциплины, 14 (14 %) считает, что с помощью занятий спортом у них произошло становление характера. У оставшейся части, что составляет 6 (6 %) человек физическая культура повлияла на все перечисленные аспекты.

### **Выводы**

По результатам исследования, можно сделать вывод о том, что, во-первых, на сегодняшний день, отмечается высокий уровень физического воспитания в семье (57 %). Во-вторых, даже не смотря на отсутствие передачи ценности физической культуры ребенку с детства, с возрастом большая часть респондентов самостоятельно определила важность физической культуры как основу формирования личности (94 %). Хотя, это не умаляет того факта, что грамотный подход родителей к воспитанию ребенка в физическом плане играет существенную роль.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Усачев, В. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в школе и семье / В. Усачев, И. Усачев // Журн. физическая культура: воспит., образ., трен. [Электронный ресурс]. — 2009. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/articles/sotsialno-pedagogicheskaya-effektivnost-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury-v-seme-detskom-sadu-i-shkole>. — Дата доступа: 15.11.2020.
2. Реймерс, Н. Ф. Спорт в современной семье / Н. Ф. Реймерс, Ф. Н. Реймерс. — М.: Дрофа, 2004. — 532 с.

**УДК 796:613.86-084-057.875**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ**

**Романенко Е. Д., Надточий Я. С.**

**Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Проблема профилактики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) является на сегодняшний день весьма актуальной темой. Многочисленные данные показывают, что синдром выгорания вызывает появление депрессивных настроений, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что, в конечном счете, сказывается на работоспособности человека, приводя к снижению продуктивности деятельности [1].

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) играет важную роль в становлении студента-медика как будущего специалиста. Для успешной и качественной подготовки будущих врачей к их профессиональной деятельности к студентам медицинских университетов предъявляют высокие требования, с которыми не каждому студенту удастся справиться. В связи с чем, у большинства развивается физическое и психологическое истощение, изменение качества и потребности в общении, а также когнитивные изменения: начиная от легкого ухудшения памяти до серьезной неспособности справляться с актуальными запросами. Это все сказывается на подготовке будущих специалистов, следовательно, и на качестве медицинской помощи.

На данный момент одним из наиболее действенных методов, направленных на повышение стрессоустойчивости и снижение психоэмоциональной нагрузки является физическая культура, которая традиционно рассматривалась как средство физического совершенствования человека.

Регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки, можно корректировать психические процессы, состояния и свойства. Процесс физического воспитания в вузе направлен на формирование основ здорового образа жизни, физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемой части общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности [2].

Поэтому, на психологическом и поведенческом уровнях занятия спортом полезны и могут способствовать:

1. Организации и упорядочиванию активности, приведению действий и мыслей в порядок.
2. Получению ощущения контроля над ситуацией, дефицит которого испытывает человек во время стресса.
3. Повышению самооценки и уверенности в себе.
4. Появлению цели и мотивации, избавлению от безнадежности, пассивности, отказа от деятельности.
5. Отвлечению от негативных мыслей. Происходящие во время стресса физиологические изменения требуют время для стабилизации состояния. В этот период любая умеренная физическая нагрузка является полезной для психологического состояния человека, так как позволяет пережить негативные эмоции, не сосредотачиваясь на тревожащих и изнуряющих мыслях [3].

#### **Цель**

Изучить роль физической культуры в профилактике синдрома эмоционального выгорания у студентов.

#### **Материал и методы исследования**

Анкетирование студентов Гомельского государственного медицинского университета. Статистическая обработка данных в программе «Microsoft Excel Windows 10». Анализ научно-методической литературы.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Было проведено анкетирование 100 студентов Гомельского государственного медицинского университета, из которых женщин — 59, мужчин — 41. Средний возраст опрошенных составил от 18 до 30 лет. Как показал результат, у 47 (47 %) респондентов ярко выражены симптомы эмоционального выгорания. У них наблюдается повышенная утомляемость от учебы, снижение продуктивности и концентрации внимания. Часть из них (21 %) занижают свои способности в учебе, утверждая, что редко добиваются успеха. Так же установлено, что 86 (86 %) респондентов активно занимаются спортом, что является довольно высоким результатом, исходя из того, что на современном этапе, по данным ВОЗ, в мире наблюдается тенденция к снижению физической активности. Выявлено, что среди данного контингента, 30 % отвлекаются с помощью физических нагрузок от негативных мыслей, в частности в плане учёбы. Около 12 (12 %) респондентов, активно занимающихся спортом, испытывают эмоциональную разгрузку, а у 14 % из них появляется желание учиться после занятий спортом. Однако отмечается небольшой процент респондентов (14%) не интересующихся спортом и около 10 (10 %) респондентов, которым физическая нагрузка не приносит эмоциональной разгрузки.

#### **Выводы**

На основе полученных результатов, можно сделать вывод о том, что большинство студентов (56 %) используют спорт, как способ эмоциональной раз-

грузки. Таким образом, можно аргументировать, что физическая культура важна для эмоциональной разгрузки и профилактики синдрома эмоционального выгорания среди студентов ГГМУ и является неотъемлемой частью учебного процесса, позволяющая снизить риски развития синдрома эмоционального выгорания, как следствие улучшить подготовку будущих специалистов и тем самым повысить качество медицины.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Котова, Е. Профилактика синдрома профессионального выгорания: учеб. пособие / Е. Котова. — [Электронный ресурс]. — 2013. — Режим доступа: [http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/kotova\\_e\\_v\\_profilaktika\\_sindroma\\_emotsional\\_nogo\\_vygoraniya.pdf](http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/kotova_e_v_profilaktika_sindroma_emotsional_nogo_vygoraniya.pdf). — Дата доступа: 26.06.2020.
2. Бальсевич, В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. Бальсевич // Рос. журн. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. — 2003. — Режим доступа: <https://bmsi.ru/doc/ca8e39c-c413-46e0-a0eb-903dacad727f4>. — Дата доступа: 26.06.2020.
3. Рутман, Э. М. Как преодолеть стресс / Э. М. Рутман. — М.: ТОО «ГП», 2008. — С. 49–54.

УДК [378.042:612]-057.875-055.2«2017/18+2020/21»

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЗА 2017–2018 и 2020–2021 УЧЕБНЫЕ ГОДА**

*Рыжова М. И., Богдан Е. А.*

**Научный руководитель: З. Г. Минковская**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Физическая культура и спорт в вузах выступают как важное средство социального и профессионального становления будущего специалиста, его физического и духовного развития. Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, доходящих в период экзаменационной сессии до максимальных. А относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду [1].

Занятия в вузах проводятся согласно типовой учебной программе для учреждений высшего образования по физической культуре (утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный номер № СГ.025/тип) [2].

В программу включены три раздела: теоретический, практический, контрольный. Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания, и она является одним из основных видов спорта объединяющей естественные для человека физические упражнения.

#### **Цель**

Сравнить показатели уровня развития физических качеств студенток основного отделения ГомГМУ за 2017–2018 и 2020–2021 учебные года.

#### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

В исследовании принимали участие 100 девушек 1 курса основного отделения в осеннем семестре 2017 г. (50 девушек) и осеннем семестре 2020 г. (50 девушек). Для оценки скоростной подготовки использовали контрольный тест «бег 100 м» (с), а для скоростно-силовой подготовки — «прыжок в длину с места» (см).