УДК 378.178
ББК 88.8

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. А. Моисеева[1], А. Г. Моисеева[2]

[1]Санкт-Петербургский государственный морской технический университет, Санкт-Петербург, Россия

[2]Городская поликлиника № 6, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрены способы воздействия на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза и врачей средствами плавательной подготовки.

Ключевые слова: *психоэмоциональное состояние, плавание, студенты, врачи.*

Актуальность. Устойчивость психоэмоционального состояния — одно из основополагающих профессиональных качеств врача. Поиск средств для его коррекции является актуальным [1–6].

Цель исследования: повышение качества профессиональной подготовки, а также уровня здоровья, работоспособности средствами плавания.

Задачи: провести экспериментальную проверку эффективности программ плавательной и психоэмоциональной подготовки для студентов медицинского университета и врачей.

Материалы и методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и спортивной документации, опрос в форме анкетирования и беседы со студентами Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И. П. Павлова и врачами хирургических отделений городской многопрофильной больницы № 2 г. Санкт-Петербурга, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Применяя опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН), мы проанализировали данные контрольной (Кс) и экспериментальной (Эс) групп студентов, а также — контрольной (Кв) и экспериментальной (Эв) групп врачей: (1) — в конце рабочего дня (у студентов — учебного, а у врачей — тяжёлого рабочего дня после операций) и (2) — после занятий в бассейне. Данные средних значений (%) представлены в таблице.

Для студентов и врачей нами были разработаны и предложены индивидуальные программы занятий в бассейне, рассчитанные на определённый уровень физической подготовленности. Систематичность в занятиях определялась каждым самостоятельно.

Значения показателей опросника «САН»

Группа	Время опроса	С	А	Н
Кс	1	38±5	39±3	44±2
Эс	2	43±3	45±4	52±3
Кв	1	34±5	28±4	42±3
Эв	2	41±4	43±3	49±4

Анализ данных опросника в 1-м случае Кс и Кв свидетельствует о наличии психоэмоционального напряжения у студентов и у врачей. Это низкие значения показателей психоэмоционального состояния: высокий уровень стресса, тревожности, эмоциональной неустойчивости, сниженный уровень самочувствия, активности; средний — настроения. Неравномерные соотношения между показателями указывают на нарастание усталости в конце сложного трудового дня. В состоянии врачей ещё более низкие показатели САН объясняются тяжёлыми условиями труда, очень высоким эмоциональным напряжением.

Данные опросника во 2-м случае имеют более высокие показатели каждой группы: понизился уровень психологического стресса, оптимизировался уровень реактивной тревожности, эмоциональной устойчивости.

Оценки самочувствия, активности и настроения примерно равны и находятся в пределах средних величин и частично — высоких.

Более высокие показатели «САН» у студентов по сравнению с врачами мы объясняем менее эмоциональным нагрузками в учебном процессе по сравнению с физическим и психологическим напряжением при выполнении функциональных обязанностей врачами-хирургами. Мы полагаем,

что благотворное влияние физической нагрузки в воде снизило показатели уровня психического стресса, личностной тревожности и у студентов, и у врачей. Исследуемые отмечали, что занятия плаванием вызывают чувство бодрости, прилив сил, желание заниматься, создаётся положительный жизненный тонус, эмоциональный фон, усиливается психологический контроль, улучшается внимание.

Мы считаем, что занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы, оказывает расслабляющий эффект. Физическая активность увеличивает кровоснабжение мозга, таким образом, успокаивая и снимая утомление, улучшая сон, память и внимание, поднимая настроение.

Выводы. Использование плавания как вида двигательной активности и отдыха имело положительные тенденции развития психоэмоционального состояния студентов и врачей.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов первого курса / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2014. — № 13 (342). Образование и здравоохранение. Вып. 4. — С. 60–67.

2. Заболотских, М. А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (на примере фигурного катания) / М. А. Заболотских, В. Д. Иванов // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 1. — С. 130–135.

3. Мандриков, В. Б. Физическая культура — вторая профессия врача / В. Б. Мандриков. — Волгоград, 2008.

4. Меньшуткина, Т. Г. Комплексный педагогический контроль за студентами во время занятий плаванием : учеб. пособие / Т. Г. Меньшуткина, М. Г. Непочатых, И. Р. Смирнова, Р. В. Кууз. — СПб., 1999. — 51 с.

5. Слободчиков, В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — М., 1995.

6. Ушакова, И. А. Физическая культура в борьбе со стрессом / И. А. Ушакова // Актуальные проблемы и инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : материалы итоговой город. науч.-практ. конф., Волгоград, 19 июня 2015 г. — Волгоград, 2015. — С. 263–267.

Поступила в редакцию 27 марта 2017 г.

Для цитирования: Моисеева, О. А. Коррекция психоэмоционального состояния средствами физической культуры / О. А. Моисеева, А. Г. Моисеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 71–73.

Сведения об авторах

Моисеева Ольга Александровна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский государственный морской технический университет. Санкт-Петербург, Россия. *Nl-5874@yandex.ru*

Моисеева Александра Геннадьевна — врач по спортивной медицине, городская поликлиника № 6. Санкт-Петербург, Россия. *Nl-5874@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 3, pp. 71–73.

Correction of Psychoemotional State by Means of Physical Culture

O. A. Moiseeva[1], **A. G. Moiseeva**[2]

[1] Saint-Petersburg State Marine Technical University, Saint-Petersburg, Russia. *Nl-5874@yandex.ru*

[2] City Polyclinic no. 6, St.-Petersburg, Russia. *Nl-5874@yandex.ru*

Considered ways of influencing the emotional state of medical students and medical doctors by means of swimming training.

Keywords: *emotional state, swimming, the students.*

References

1. Ivanov V.D., Kokoreva Ye.G. Psikhofiziologicheskiye svoystva lichnosti i dvigatel'naya aktivnost' studentov pervogo kursa [Psychophysiological Features of Personality and Physical Activity of Students of the First Course]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2014, no. 13 (342), pp. 60–67. (In Russ.).

2. Zabolotskikh M.A., Ivanov V.D. Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena k sorevnovaniyam (na primere figurnogo kataniya) [The Psychological Preparation of Sportsmen to Competitions (for Example Figure Skating)]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: v 2 chastyakh* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: in 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 1. Pp. 130–135. (In Russ.).

3. Mandrikov V.B. *Fizicheskaya kul'tura — vtoraya professiya vracha* [Physical Education — Second Career Provider]. Volgograd, 2008. (In Russ.).

4. Men'shutkina T.G., Nepochatykh M.G., Smirnova I.R., Kuuz R.V. *Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' za studentami vo vremya zanyatiy plavaniyem* [Integrated Pedagogical Monitoring of Students during Swimming]. St. Petersburg, 1999. 51 p. (In Russ.).

5. Slobodchikov V.I., Isayev E.I. *Psikhologiya cheloveka* [Psychology of the Person]. Moscow, 1995. (In Russ.).

6. Ushakova I.A. Fizicheskaya kul'tura v bor'be so stressom [Physical Culture in Dealing with Stress]. *Aktual'nyye problemy i innovatsionnyye tekhnologii v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh* [Actual Problems and Innovative Technologies in the Sphere of Physical Culture and Sports in Educational Institutions]. Volgograd, 2015. Pp. 263–267. (In Russ.).