

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ЙОГА-ТЕРАПИИ У СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Ударцева Д. С.

Научный руководитель: к. филос. н., доцент, зав. кафедрой Воронцов П. Г.

Кафедра физической культуры и здорового образа жизни

В данном исследовании представлены результаты опроса студентов стоматологического факультета Алтайского государственного медицинского университета г. Барнаула на предмет их практики йога-терапии. Кроме того, проведён анализ психологического настроения и подготовленности ментального здоровья к различным ситуациям. В современном мире меняются тенденции по отношению к физическому и психическому здоровью человека. У современных студентов наблюдается эмоциональное выгорание на фоне умственного переутомления, стрессовых состояний, связанных с различными факторами образовательной и окружающей среды.

Ключевые слова: *студенты-медики, эмоциональное выгорание, практика йога-терапии.*

This study presents the results of a survey of students at the Faculty of Dentistry of the Altai State Medical University in Barnaul regarding their practice of yoga therapy. In addition, an analysis of the psychological mood and preparedness of mental health for various situations was carried out. In the modern world, trends in relation to human physical and mental health are changing. Modern students experience emotional burnout against the background of mental fatigue and stressful conditions associated with various educational and environmental factors.

Keywords: *medical students, emotional burnout, yoga therapy practice.*

Актуальность исследования обусловлена тем, что студентам-стоматологам необходима каждодневная двигательная активность в качестве восстановительных мероприятий от умственного переутомления, где йога-терапия может играть важную роль [1, 2].

Цель работы – обосновать необходимость применения йога-терапии в физкультурно-оздоровительной практике студентов-стоматологов.

Задачи исследования:

- изучить научную литературу по проблеме возникновения умственного переутомления и возникновения стрессовых ситуаций у студентов-стоматологов;
- разработать научный инструментарий для изучения данной проблемы;
- провести эмпирическое исследование, используя метод анкетирования;
- обработать и проанализировать результаты исследования.

Материалы и методы

В качестве респондентов в исследовании выступили 30 студентов-стоматологов разных курсов. Выборка осуществлялась случайным образом.

На эмпирическом этапе исследования был создан опросник для определения наиболее частых стрессовых причин и методов борьбы с ними. Обработка полученных результатов исследования проводилась с использованием методов математической статистики.

Согласно полученным данным исследования, 71% респондентов сталкиваются с умственным переутомлением, при этом часто испытывают стресс, 25,8% страдают от умственного переутомления и испытывают стресс редко, 3,2% иногда испытывают стресс. Отдельно отметим, что ни один из респондентов не выбрал условия выборки – «никогда».

В процессе исследования было установлено, что стресс на фоне умственного переутомления возникает у каждого обучающегося по-разному. Наиболее частой причиной стрессов 38,7% респондентов считают период прохождения сессии, 12,9% респондентов признались, что не умеют

грамотно распределять свое рабочее время, а 16,1% испытывают стресс на фоне семейных обстоятельств, однако 9,7% студентов утверждают, что вообще не имеют проблем со стрессом, но при этом страдают от умственного переутомления.

Опрошенные студенты-стоматологи имеют различные подходы к решению проблем со стрессом: 38,7% остаются наедине и решают проблему самостоятельно, 29% погружаются в занятия спортом, а 12,9% получают поддержку от близких для них людей.

В отношении вопроса «что такое йога-терапия?» выяснилось, что все респонденты понимают ее значение, а 22,6% пробовали (продолжают) ею заниматься.

В вопросе о введении йога-терапии в практику студентов-стоматологов мнение респондентов существенно разделилось, где 51,6% считают, что она повлияет на улучшение их физического и психического здоровья, а 48,4% сомневаются в необходимости такой деятельности или же считают её абсолютно незначимой.

Вывод

Йога-терапия – альтернативный метод восстановить физическое и психическое здоровье человека, который является эффективным физкультурно-оздоровительным средством справиться с умственным переутомлением и стрессом.

В результате исследования стало понятно, что все студенты испытывают умственное переутомление, многие испытывают стресс из-за самых разнообразных обстоятельств, но лидирующим показателем оказалось эмоциональное давление во время сессии.

На основе накопленного теоретического материала и по результатам проведенного анкетирования, можно констатировать, что йога-терапия является достаточно эффективным профилактическим средством восстановления обучающихся в различные периоды обучения в медицинском вузе, которая способна улучшить физическое и психическое здоровье студентов-стоматологов.

Список литературы:

1. Йога-терапия в стоматологии [Электронный ресурс]: – Режим доступа: // <https://studio32.com.ua/ru/yoga-terapiya-v-stomatologii/>.
2. Йога-терапия в практике студентов-стоматологов [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://forms.gle/c3DvRVNKcKXCfRZ1A>.
3. Фролов А. «Йогатерапия. Практическое руководство»: практическое руководство. Москва: Аггау Литагент «Ориенталия», 2014. 106 с.
4. Шивананда Свами «Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога-терапию»: практическое руководство. Москва: София, 2015. 320 с.
5. Беллур Айенгар. «Йога Дипика: прояснение йоги»: практическое руководство. Москва: ЛитРес, 2017. 422 с.

Как цитировать:

Ударцева Д. С. Физкультурно-оздоровительная практика йога-терапии у студентов-стоматологов. Материалы IX итоговой конференции НОМУИС. Барнаул. Scientist. 2023; 4 (26): 123-126.
