

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

У. В. Янкович, Е. Е. Кострыкина
*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: katrin10061966@mail.ru*

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS

U. V. Yankovich, E. E. Kostrykina
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

Аннотация: в статье рассматривается влияние физических нагрузок на психическое состояние студентов. Исследование было проведено среди студентов Белорусского государственного университета для выявления влияния физической активности на концентрацию, общее эмоциональное состояние и предпочтений в ее видах. По результатам анкетирования физическая нагрузка положительно сказывается на психическом состоянии студентов.

Ключевые слова: физическая нагрузка, психическое состояние, сон, концентрация, студенты; здоровье.

Abstract: the article deals with the influence of physical activity on the mental state of students. The study was conducted among the students of Belarusian State University to identify the influence of physical activity on concentration, general emotional state and preferences in its types. According to the results of the questionnaire, physical activity has a positive effect on the mental state of students.

Keywords: physical activity, mental state, sleep, concentration, students; health.

Введение. В современном мире студенческая жизнь наполнена множеством вызовов и стрессов, которые могут оказывать значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Учебная нагрузка и социальная адаптация — все это создает условия, способствующие возникновению тревожности, усталости, выгорания и других состояний. В таких условиях особенно важно находить эффективные способы управления стрессом и поддержания психоэмоционального здоровья.

Уровень физической подготовленности студентов напрямую влияет на их умственную работоспособность. Развитие двигательных качеств позволяет поддерживать стабильную умственную деятельность, особенно в период интенсивной учебной нагрузки, например, перед экзаменами. Используя физическую подготовку как инструмент, студенты могут целенаправленно повышать свою работоспособность. Регулярные физические нагрузки, в свою очередь, способствуют улучшению концентрации, переключения внимания, оперативной памяти и скорости мышления – ключевых факторов успешной умственной деятельности. [3]

Одним из наиболее доступных и эффективных методов улучшения настроения и снижения уровня стресса является физическая активность. Регулярные физические нагрузки не только способствуют поддержанию физической формы, но и оказывают благоприятное воздействие на психическое здоровье. Исследования показывают, что занятия спортом приводят к выработке эндорфинов — нейромедиаторов, известных как "гормоны счастья" (дофамин, эндорфин и т.д.). Эндорфины помогают уменьшить боль, улучшают настроение и общее психологическое состояние. Быстрое ощущение счастья достигается именно за их счет. Дофамин и серотонин, которые отвечают за передачу сигналов в мозге, также ответственны за это. Физическая нагрузка насыщает ткани кислородом и питательными веществами, тем самым повышая энергетический уровень и делая человека бодрым и жизнерадостным. [4, 6]

Физическая активность стимулирует выработку не только гормонов счастья, но и других, которые ответственны за настроение и подачу энергии.

Среди них, например, кортизол, адреналин, норадреналин. Выброс гормонов, вызванный физической нагрузкой, помогает смягчить многие проявления стресса, такие как усталость, напряжение, раздражительность и упадок сил. Для людей, склонных к тревоге, упражнения могут стать способом избавиться от избыточного напряжения, уменьшить чувство страха и беспокойства. Кроме того, физическая активность снижает чувствительность организма к тревожным реакциям и в ряде случаев уменьшает интенсивность и частоту панических атак. [2]

Ученые из разных университетов (Дюка, Висконсина, Лома-Линда) продемонстрировали, что различные виды физической активности оказывают положительное воздействие на психическое здоровье. Регулярные занятия (ходьба, бег трусцой) снижают депрессивные и тревожные симптомы, а энергичная ходьба улучшает психологическое состояние и снижает возбудимость, особенно в сравнении с малоподвижным образом жизни. Бег, согласно исследованию университета Висконсина, может быть так же эффективен, как психотерапия, в лечении умеренной депрессии. [1, 5]

Физическая активность также способствует улучшению качества сна, что является важным аспектом психоэмоционального здоровья. Студенты часто страдают от бессонницы или нарушений сна из-за высокой нагрузки и стресса. Упражнения помогают нормализовать циклы сна, повышают длительность глубокого сна что, в свою очередь, положительно сказывается на когнитивных функциях и способности к концентрации. Также после физических нагрузок из-за усталости человек чувствует себя более готовым ко сну. Качественный сон укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье сердца и помогает справляться со стрессом и тревогой. [2] Это особенно важно для студентов, которым необходимо усваивать большие объемы информации и выполнять сложные задания.

Следует отметить, что физическая активность это не только интенсивные тренировки или профессиональный спорт. Прогулки на свежем воздухе,

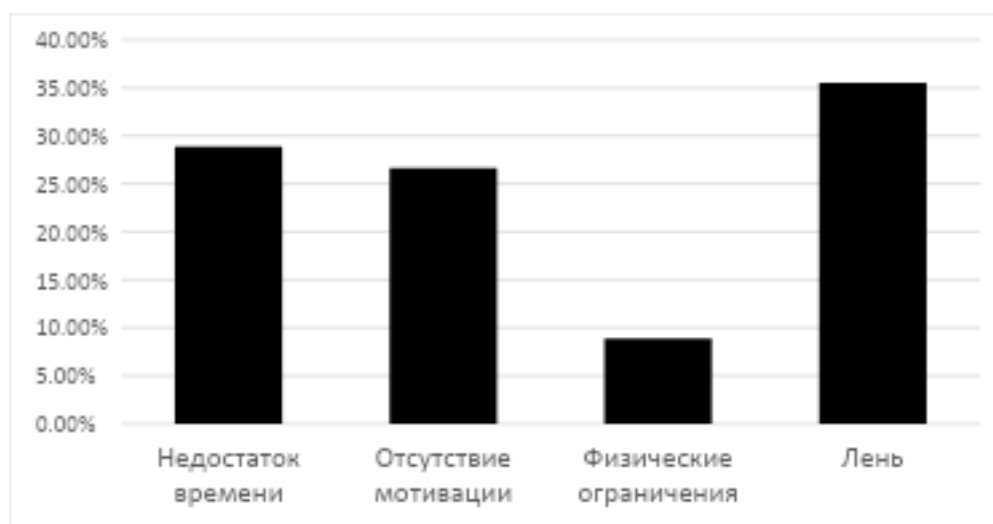
занятия танцами, йогой так же эффективны в отношении психоэмоционального состояния.

В данной статье мы рассмотрим, как именно физические нагрузки влияют на психоэмоциональное состояние студентов.

Цель исследования: анализ влияния физической активности на психическое состояние студентов БГУ. Полученные данные помогут лучше понять, как она отображается на их образе жизни и общем психическом состоянии.

Организация и методы исследования. В рамках исследования было проведено анкетирование студентов (возраст 19-22 года) для выявления регулярности и частоты занятий физической активностью, предпочтениями в ней, для установления изменения психического состояния, концентрации и качества сна. В опросе приняли участие студенты разных факультетов, курсов и учебных групп Белорусского государственного университета. Сбор данных осуществлялся через онлайн-опрос в Google Forms. В анкете был предложен ряд вопросов, в которых нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа. Всего опрос прошли 45 студентов, из которых 16 юношей и 29 девушек. Собранные данные были подвергнуты статистической обработке для вычисления процентного распределения ответов по каждому вопросу.

Результаты исследования. На первый вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» 15,56% опрошенных ответили «Каждый день»,



33,3% - «Несколько раз в неделю», 44,4% - «Реже одного раза в неделю», 6,67% - «Никогда».

Рис.1 - Как часто респонденты занимаются физической активностью.

На второй вопрос «Какие виды физической активности вам нравятся больше всего?» 20% дали ответ «Ходьба/бег», 24,44% - «Йога/пилатес», 11,11% - «Силовые тренировки», 17,78% - «Плавание», 20% – «Танцы», 6,67% «Другое». В комментариях к «Другое» 2 человека из трех указали баскетбол, 1 человек – каратэ.

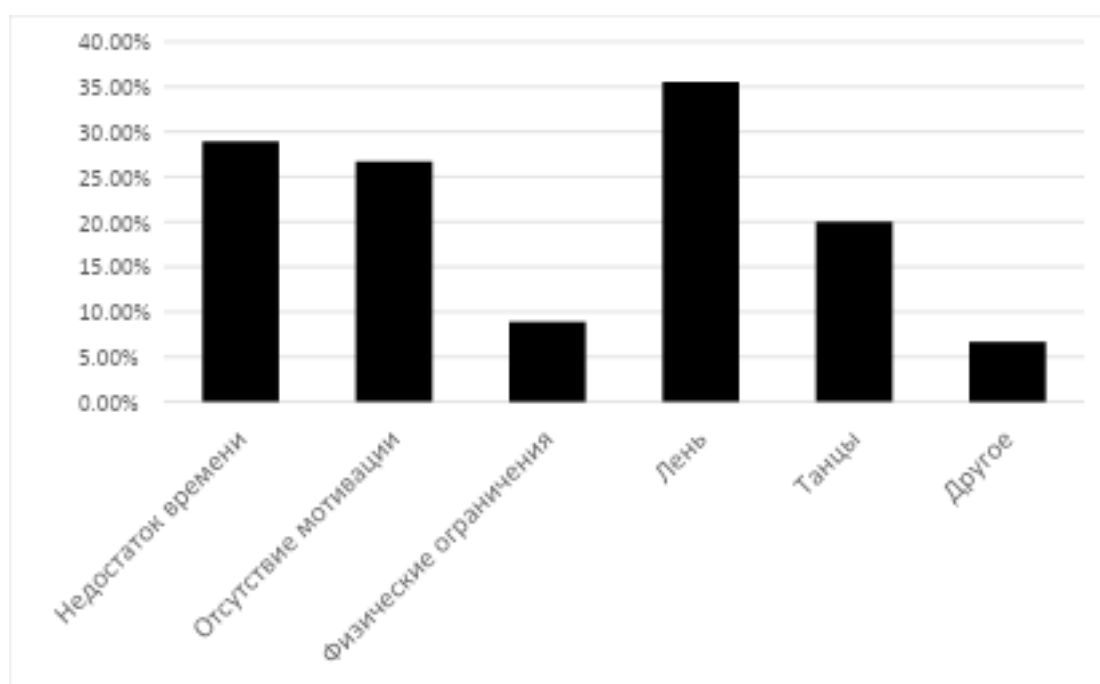


Рис.2 – Какие виды спорта предпочитают респонденты.

На третий вопрос «Заметили ли вы улучшение настроения после занятий спортом?» 66,67% ответили «Да, всегда», 28, 89% – «Иногда», 4, 44% – «Редко», 0% – «Нет».

На четвертый вопрос «Считаете ли вы, что физическая активность помогает справляться со стрессом?» все ответили – «Да».

На пятый вопрос «Влияет ли регулярная физическая активность на качество вашего сна?» 86,67% ответили «Да», 2,22% - «Никаких изменений»,

11,11% - «Затрудняюсь ответить». Никто не ответил, что их сон однозначно ухудшился.

На шестой вопрос «Какой эффект оказывает физическая активность на вашу концентрацию внимания?» ответили 91,1%, «Улучшает», 8,89% - «Никакого эффекта». Никто не ответил, что физическая активность ухудшает концентрацию.

На седьмой вопрос «Что мешает вам заниматься физической активностью регулярно?» 28,89% ответили «Недостаток времени», 26,67% - «Отсутствие мотивации», 8,89% - «Физические ограничения», 35,55% - «Лень».

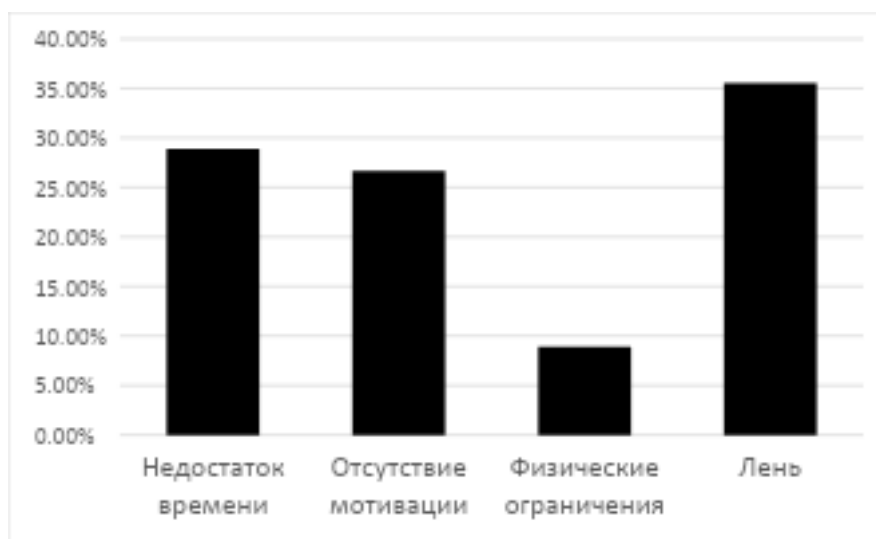


Рис.3 – Что препятствует регулярным занятиям физической активности.

Выводы. Анализ результатов опроса позволяет сделать несколько важных выводов о взаимосвязи состояния студентов и физической активности в их жизни.

Опрошенные студенты в своем большинстве занимаются какой-либо физической активностью (15,56% - «Каждый день», 33,3% - «Несколько раз в неделю», 44,4% «Реже одного раза в неделю»), предпочитая самые разнообразные виды (от ходьбы до каратэ).

Данные опроса подтверждают значительное положительное влияние физической активности на различные аспекты жизни, включая настроение, устойчивость к стрессу, качество сна и концентрацию внимания.

Подавляющее большинство студентов (66,67% "всегда" и 28,89% "иногда") отмечают улучшение настроения после физической активности. Это говорит о том, что она является эффективным способом повышения эмоционального благополучия.

Все анкетированные студенты уверены, что физическая активность помогает справляться со стрессом, что подчеркивает важность спорта как инструмента для поддержания психического здоровья.

Большая часть опрошенных (86,67%) сообщает об улучшении качества сна благодаря регулярной физической активности. Этот факт подтверждает пользу физической нагрузки для нормализации сна.

Подавляющее большинство участников (91,1%) отмечают улучшение концентрации внимания после физической активности. Это указывает на то, что она может быть полезна для повышения когнитивных функций.

Однако существуют препятствия для регулярных занятий физической активностью, основными из которых являются недостаток времени (28,89%), лень (35,55%) и отсутствие мотивации (26,67%). Физические ограничения оказывают меньшее влияние (8,89%). Это указывает на необходимость поиска решений для преодоления этих барьеров, таких как планирование времени, поиск мотивации и формирование привычки к физической активности.

На основе этих результатов, студентам рекомендуется планировать время для физической активности и искать виды спорта, которые приносят удовольствие. В заключение, физическая активность является важным компонентом психического благополучия, и существует необходимость создавать условия для ее поддержания и развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

Ахмедов, А. О. Анализ влияния физической активности на психическое здоровье человека / А. О. Ахмедов, С.-М. М. Джулагов, А. А.-К. Умаров // Известия Чеченского государственного педагогического университета. Сер. 1, Гуманитарные и общественные науки. – 2021. - №1. – С. 47-49.

Батурин, А.Е. Влияние физической активности на качество жизни студентов / А.Е. Батурин, А. Адамиду, А.В. Сорока, А.Е. Курицына // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. науч. ст. / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 86-90.

Каменский, Д. А. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента / Д. А. Каменский, Г. З. Гаджимурадова, А. Г. Сергеева, В. В. Сердюковский // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: сб. науч. ст. / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого". – Санкт-Петербург, 2020. – С. 80-82.

Копылова, Н. Е. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / Н. Е. Копылова, С. И. Бочкарева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19-20 мая 2020 г. / Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. – Москва, 2020. – С. 546-550.

Новак, Е. С. Физическая активность и психическое здоровье человека / Е. С. Новак, В. П. Акатьев, Л. В. Зимина, Т. М. Илютина // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: сб. науч. ст. / Пензенский государственный университет, под ред. А. А. Пашина [и др.]. – Пенза, 2015. – С. 134-136.

Шергина, И.П., Чугин М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И.П. Шергина, М.А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2. – С. 64.