

Карнов Евгений Евгеньевич

ассистент

Вальцева Ксения Дмитриевна

студентка

Сорокина Анастасия Валерьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-115731

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ДРУГИХ ФАКТОРОВ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ НОВГУ

Аннотация: в статье анализируются причины, оказывающие воздействие на ментальное здоровье студентов НовГУ, которые участвуют в профессиональном спорте, предпочитают активный образ жизни, а также студентов, ведущих более пассивный образ жизни. В работе подробно описан метод опроса для выявления характерных причин. Авторы уделяют особое внимание тому, как физическая активность, режим сна и питание могут влиять на ментальное здоровье. Подводится итог о значимости выполнения простых действий для поддержания ментального здоровья.

Ключевые слова: ментальное здоровье, правильное питание, сон, режим сна, физическая активность.

Введение. Понятие «ментальное здоровье» в его нынешнем понимании является сравнительно новым, как для научных кругов, так и для широкой общественности. Ментальное здоровье обозначает состояние благополучия, при котором индивид способен реализовать свои способности, справляться с повседневными стрессами, а также эффективно и успешно работать [1].

Ментальное здоровье имеет огромное значение в жизни, особенно в студенческой среде. По определению – это состояние нашего психического благополучия, которое влияет на то, как мы мыслим, чувствуем, принимаем решения и взаимодействуем с окружающим миром. Именно такое состояние часто расшатывается у студентов, многие из которых попали в новую среду или просто не умеют распределять свои силы. Важно уделять должное внимание ментальному здоровью. На протяжении нашего жизненного пути разнообразные индивидуальные, социальные и структурные факторы могут совместно либо защищать, либо ослаблять наше психическое здоровье. Зачастую многие не знают, как его поддерживать в хорошем состоянии и что вообще может на него повлиять.

Ментальные угрозы представляют собой серьёзную угрозу, оказывающую негативное воздействие на общество в целом. При отсутствии помощи и поддержки в решении таких трудностей, это может обернуться серьёзными последствиями как для индивидов, так и для общества в общем. Мы полагаем, что такие факторы как физическая активность, сон, питание, повышенные нагрузки влияют на ментальное здоровье студентов НовГУ.

Организация исследования. Мы провели несколько опросов среди студентов НовГУ, которых разделили на несколько категорий: студенты, занимающиеся профессиональным спортом; студенты, ведущие активный образ жизни; студенты, ведущие малоактивный образ жизни.

По итогам первого опроса среди всех категорий, мы выявили что многие знают как физическая активность влияет на ментальное здоровье. Поэтому было решено изучать и другие факторы, которые могут на него влиять.

По итогам второго опроса, который проводился среди студентов, занимающихся профессиональным спортом, были выявлены следующие факторы: физическая активность, а именно то, что, тренируясь в среднем 3 раза в неделю студенты не имеют апатии после физических нагрузок, что и даёт нам сделать вывод: физическая активность положительно влияет на ментальное здоровье студентов. Постоянно занимаясь спортом, можно избавляться от негативных эмоций.

Физические нагрузки улучшают психическое состояние за счёт выработки эндорфинов и гормонов, которые повышают общее самочувствие. Иногда для решения психических проблем требуется помощь специалистов, но физическая активность также может оказаться полезной. Спорт оказывает в основном положительное влияние на состояние психики. Эндорфины и улучшение работы нервной системы приводят к более качественному сну и повышению памяти. Хотя это может показаться парадоксальным, систематические тренировки помогают справляться с усталостью, так как даже небольшие спортивные достижения вызывают удовлетворение и укрепляют уверенность в собственных силах [2].

Ещё одним фактором стало перенапряжение, которое может быть связано с учёбой, так как в среднем студенты стараются учиться на хорошо и отлично, и параллельно совмещать профессиональный спорт. Именно это может негативно сказаться на состоянии студента, ведь большое количество домашней работы и физические нагрузки будут только усугублять ментальное состояние, поскольку студент не будет успевать отдыхать и восстанавливаться.

Далее мы проводили опрос среди двух других категорий студентов, по итогам которого также выявили несколько важных факторов, влияющих на ментальное здоровье. А именно это сон, что малое количество сна негативно влияет на состояние студентов. Определили, что студенты, которые спят 8–9 часов, чувствуют себя лучше и активнее, чем те студенты, которые спят меньше и больше нормы. Сон и психическое здоровье связаны очень тесно. Если говорить более научным языком, существует целый ряд биохимических процессов, связывающих сон и психическое здоровье. У людей, которые плохо или мало спят, гораздо более высокий риск развития депрессии и тревожных расстройств; им также сложнее справляться со стрессом. Установлено, что постоянный недостаток сна значительно увеличивает вероятность развития таких заболеваний, как тревожные расстройства или даже тяжёлая депрессия. Недавнее исследование показало, что отсутствие полноценного сна уменьшает у человека способность сопереживать окружающим, и мы начинаем хуже различать эмоции людей вокруг. Даже

после одной ночи без сна, с которой сталкивался почти каждый, человек чувствует усталость, снижается концентрация внимания и возникают проблемы с выполнением сложных задач. Если не спать в течение 2–3 ночей, координация движений и фокусировка зрения существенно ухудшаются. В дальнейшем появляются раздражительность, замедленные движения, неясная речь, галлюцинации и странности в поведении. Человеку становится сложно поддерживать разговор, он теряет интерес к окружающему миру и у него возникают трудности с выполнением простейших бытовых задач. Все это подтверждает, насколько важен качественный сон для нашего организма.

Ещё одним важным фактором стало питание. Студенты, которые придерживаются режима питания, а также правильности питания чувствуют себя гораздо лучше. Питание очень сильно влияет на настроение и самочувствие студентов. Именно в кишечнике вырабатываются серотонин и другие нейромедиаторы, отвечающие за настроение, сон и психическое благополучие. Зачастую с питанием связаны многие проблемы с ментальным здоровьем. Согласно исследованиям, жирная пища ухудшает приток кислорода к мозгу. Это увеличивает выработку гормона стресса и способствует появлению тревожности. Также жирная пища в некоторых случаях может вызвать навязчивые состояния.

Чтобы функционировать полноценно, мозг нуждается в определённых питательных веществах. Среди них – аминокислоты, витамины и микроэлементы. Они помогают нейротрансмиттерам передавать сигналы, и тем самым влияют на способность к концентрации и мышлению. Недостаток этих питательных веществ вызывает проблемы с работой мозга. Дефицит витаминов может влиять на состояние психики. Например, недостаток витамина D способствует развитию депрессии и других психических расстройств. А рацион, полный этих веществ, наоборот положительно влияет на ментальное здоровье [3].

Выводы. Все факторы, которые мы нашли, перекликаются среди всех категорий студентов, которых мы опрашивали. Тем самым, наша гипотеза подтвердилась, и такие факторы как питание, сон, физическая активность в той или иной степени влияют на внутреннее состояние студентов НовГУ. Ментальное здоровье – это

неотъемлемая часть нашего организма, к которой нужно внимательно относиться. Важно спать не менее 7 часов в день, при этом соблюдать режим сна, и стараться ложиться до 23.00. Правильно питаться, избегать большого количества жирной пищи, добавлять в свой рацион аминокислоты, витамины и микроэлементы, соблюдая режим питания, то есть питаться 3–4 раза в день. Также нужно заниматься спортом, умеренные физические нагрузки положительно влияют на психику человека. Соблюдая эти простые действия, ваше ментальное здоровье будет в норме, и вы будете полны сил и идей для постановки и достижения своих целей.

Список литературы

1. Ветрова А.В. Влияние здорового образа жизни на развитие ментальных навыков и улучшение психического состояния в молодёжной среде / А.В. Ветрова, Е.И. Владимирова // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Международной научно-практической конференции (Ульяновск, 22 ноября 2023 г.). – Ульяновск: УлГПУ, 2023. – С. 728–733. EDN RAYLEB
2. Ким Д.Е. Влияние физической нагрузки на ментальное здоровье человека / Д.Е. Ким // Студенческий вестник. – 2023. – №47–2 (286). – С. 22–23. EDN PNB RPX
3. Сиверская Т.И. Ментальное здоровье. Почему стоит учитывать ментальное здоровье / Т.И. Сиверская, Д.М. Мороз // Актуальные вопросы современной науки: сборник статей по материалам XX международной научно-практической конференции (Томск, 11 апреля 2019 г.). – в 3-х ч. Ч. 3. – Томск: Дендра, 2019. – С. 76–80. – EDN EMHBZM