

Лунева Дарья Юрьевна

преподаватель

Губин Александр Александрович

преподаватель

Азаров Алексей Николаевич

студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический

университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема психического и эмоционального благополучия студентов в условиях современной жизни, характеризующейся повышенными требованиями и ускоренным темпом. Подчеркивается рост числа студентов, обращающихся за помощью в связи с тревожными состояниями, депрессией и трудностями адаптации. Особое внимание уделяется изучению влияния двигательной активности на психическое здоровье студентов, рассмотрению ее как потенциального фактора улучшения их эмоционального состояния. Описываются различные виды двигательной активности и механизмы ее воздействия на психику. Обосновывается необходимость дальнейших исследований для разработки эффективных программ двигательной активности, направленных на поддержание психического здоровья студентов.

Ключевые слова: психическое здоровье, эмоциональное состояние, студенты, двигательная активность, стресс, депрессия, эндорфины.

В современном обществе, где темп жизни постоянно ускоряется и предъявляются повышенные требования к каждому человеку, вопрос психического и эмоционального благополучия становится особенно существенным, в первую

очередь среди студентов. Согласно информации, предоставленной Министерством здравоохранения Российской Федерации, за последние десять лет наблюдается стабильный рост числа студентов, обращающихся за квалифицированной помощью из-за тревожных состояний, депрессии и трудностей с адаптацией к учебному процессу. Статистические данные указывают на то, что более сорока процентов российских обучающихся вузов и колледжей подвержены продолжительному стрессу, а около тридцати процентов испытывают проблемы со сном, вызванные увеличенной эмоциональной нагрузкой. Данные факты подчеркивают острую необходимость в поиске действенных способов поддержания психического здоровья данной категории лиц [7].

В связи с этим, изучение того, как двигательная активность влияет на психическое и эмоциональное состояние студентов, становится крайне значимым. Двигательная активность является неотъемлемым элементом здорового образа жизни и рассматривается как один из возможных факторов, способных оказывать положительное воздействие на психику и эмоции.

И.В. Стрельникова указывает, что физическая активность охватывает любые движения тела, совершаемые с помощью скелетных мышц и приводящие к расходу энергии. Понятие включает в себя широкий спектр действий, от повседневной активности, например, ходьбы и домашних дел, до организованных тренировок и занятий спортом [8, с. 117].

О.С. Васильева предлагает классифицировать ее по различным критериям: силе, продолжительности, виду и цели [3, с. 46].

По силе выделяют незначительную активность, требующую минимальных усилий (спокойная прогулка или легкая работа по дому); умеренную двигательную, вызывающую небольшое увеличение пульса и частоты дыхания, (быстрая ходьба или езда на велосипеде в среднем темпе); интенсивную, требующую значительных усилий и приводящую к заметному увеличению пульса и частоты дыхания (бег, плавание или участие в спортивных играх).

По виду физическая активность делится на аэробную (кардио), направленную на укрепление сердечно-сосудистой системы (бег, плавание, велосипед);

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

силовую, направленную на укрепление мышц (поднятие тяжестей, отжимания, приседания); физическую активность на гибкость, направленную на улучшение подвижности суставов (растяжка, йога, пилатес) [3, с. 78].

А.С. Кузнецов считает, что специфика студенческой жизни вносит определенные ограничения, но и предоставляет уникальные возможности для занятий физической активностью. Обучающиеся в вузах и колледжах девушки и юноши часто испытывают дефицит времени из-за учебы, работы и общественной жизни. Но многие учебные заведения предлагают широкий выбор спортивных секций и клубов, доступных для студентов [4, с. 346].

Чаще всего студенты занимаются следующими видами физической активности: занятия в спортивных секциях и клубах (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика, единоборства и другие); посещение тренажерного зала для силовых и кардиотренировок; участие в групповых фитнес-программах по аэробике, зумбе, пилатесу, йоге; самостоятельные занятия бегом, ходьбой, ездой на велосипеде; активные виды отдыха (как походы, катание на лыжах, коньках, роликах); участие в спортивных соревнованиях, марафонах, фестивалях; использование спортивных площадок и залов университета, участие в спортивных командах [1, с. 54].

А.Ю. Николаев считает необходимым, чтобы выбор двигательной активности соответствовал индивидуальным предпочтениям, физическим возможностям и целям студента [6, с. 55].

Психическое и эмоциональное состояние студентов имеет ряд особенностей, обусловленных спецификой этого возрастного периода и условиями обучения. Студенчество – это время интенсивного развития интеллекта, формирования личности и адаптации к новым социальным ролям. Данный этап сопровождается повышенными эмоциональными нагрузками, стрессами и переживаниями.

А.Н. Андреева называет следующие основные факторы, оказывающие влияние на психическое и эмоциональное состояние студентов.

1. Большая учебная нагрузка, включающая большой объем информации, экзамены, сессии, курсовые и дипломные работы.

2. Неопределенность будущего, связанная с выбором профессии, трудоустройством и адаптацией к взрослой жизни.

3. Финансовые трудности, такие как зависимость от родителей, подработка и стипендия.

4. Социальная адаптация, включающая новые знакомства, отношения и конфликты.

5. Проблемы в личной жизни, связанные с отношениями с партнером, семьей и друзьями.

6. Недостаток сна и отдыха, приводящий к переутомлению и бессоннице.

7. Неправильное питание, включая употребление фастфуда и нерегулярный прием пищи.

8. Недостаточная двигательная активность, приводящая к сидячему образу жизни [2, с. 347].

М.Н. Максимова указывает, что под влиянием данных факторов студенты могут испытывать стресс, проявляющийся в повышенном чувстве тревоги, раздражительности и напряжения; депрессию, характеризующуюся подавленным настроением, потерей интереса к жизни и усталостью; тревожность, проявляющуюся в чрезмерном беспокойстве, страхе и панических атаках; эмоциональное истощение, характеризующееся истощением эмоциональных ресурсов, цинизмом и снижением продуктивности; проблемы со сном, такие как бессонница, кошмары и сонливость; трудности с концентрацией внимания, проявляющиеся в рассеянности и забывчивости; снижение самооценки, характеризующееся неуверенностью в себе и чувством неполноценности [5, с. 26].

Многочисленные исследования подтверждают существование прочной связи между физической активностью и психическим и эмоциональным состоянием студентов. Регулярные занятия оказывают благоприятное воздействие на психическое здоровье, снижают уровень стресса, тревоги и депрессии, улучшают настроение, повышают самооценку и улучшают когнитивные функции.

Механизмы, лежащие в основе данной взаимосвязи, включают выработку эндорфинов, нейромедиаторов, обладающих обезболивающим и эйфорическим

эффектом; снижение уровня гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин; улучшение сна, способствующее более быстрому засыпанию, увеличению продолжительности и глубины сна; повышение самооценки за счет улучшения физической формы и повышения уверенности в себе; социализацию, поскольку групповые занятия двигательной активностью способствуют общению, установлению новых контактов и расширению круга общения; улучшение когнитивных функций за счет стимуляции кровообращения в мозге, улучшения памяти, внимания и концентрации.

Таким образом, физическая активность является единственным способом поддержания и улучшения психического и эмоционального состояния студентов.

На наш взгляд, необходимо проводить дальнейшие исследования влияния двигательной активности на психическое и эмоциональное состояние студентов, которые должны быть направлены на изучение действенности различных видов двигательной активности с целью определения наиболее эффективных видов для студентов с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей.

Целесообразно проведение длительных исследований, чтобы оценить влияние двигательной активности на психическое и эмоциональное состояние студентов в долгосрочной перспективе. Подобного рода исследования должны быть направлены на поиск наиболее эффективных и доступных способов использования двигательной активности для поддержания и улучшения психического здоровья студентов, что будет способствовать их успешной учебе, развитию личности и адаптации к взрослой жизни.

Таким образом, исследование влияния физической активности на психоэмоциональное состояние студентов актуально в связи с ростом психологических проблем среди молодежи. Такая активность включает различные виды деятельности, аэробную, силовую и на гибкость. Студенты занимаются спортом в секциях, фитнесом, самостоятельно, участвуют в мероприятиях. Психоэмоциональное состояние студентов подвержено влиянию академической нагрузки, финансовых трудностей, социальной адаптации, что может вызывать стресс, депрессию, тревожность и нарушения сна. Исследования подтверждают

взаимосвязь физической активности и психического здоровья, поскольку физическая активность снижает стресс, улучшает настроение, сон, повышает самооценку. Дальнейшие исследования должны быть направлены на анализ эффективности различных видов физической активности, разработку индивидуальных программ, исследование влияние на академическую успеваемость и профилактику психических расстройств, а также внедрение программы физической активности в учебный процесс.

Список литературы

1. Александров Д.А. Влияние физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / Д.А. Александров, Е.В. Кузнецова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. №2. – С. 53–57.
2. Андреева А.Н. Физическая активность как фактор профилактики стресса у студентов / А.Н. Андреева, О.В. Петрова // Вестник спортивной науки. – 2018. – №6. – С. 34–38.
3. Васильева О.С. Психологические аспекты физической активности / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
4. Кузнецов А.С. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов / А.С. Кузнецов, И.П. Волкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2017. – Т. 12. №1. – С. 345–349.
5. Максимова М.Н. Физическая культура как средство повышения психоэмоциональной устойчивости студентов / М.Н. Максимова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №4. – С. 25–27. EDN ZTWURL
6. Николаев А.Ю. Психофизиологические механизмы влияния физической нагрузки на эмоциональное состояние человека / А.Ю. Николаев // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Естественные и медицинские науки. – 2016. – №3. – С. 53–60.

7. Статистика заболеваемости в России // Минздрав РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/documents> (дата обращения: 21.05.2025).
8. Стрельникова И.В. Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов / И.В. Стрельникова // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – №5 (73). – С. 117–120.