

Кашитанова Инна Ивановна

старший преподаватель

Кленникова Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Чалова Людмила Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России
г. Воронеж, Воронежская область

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема влияния регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов. Так же анализируется влияние регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов и рассматривается биохимический механизм воздействия нагрузок на выработку нейромедиаторов и гормонов стресса. Отмечается, что при регулярных занятиях физической активностью снижается тревожность, повышается самооценка, нормализуется сон, следовательно, физическая культура не только инструмент для улучшения физической формы, но и средство для поддержания ментального здоровья и качества жизни.*

***Ключевые слова:** физическая активность, тревожность, самооценка, депрессия, эндорфины, психология спорта.*

Физическая культура используется как инструмент для формирования эстетической красоты тела, развития физических качеств. Безусловно, все эти цели важны, но немало важную роль в жизнедеятельности студентов играет взаимодействие двигательной активности и психоэмоционального состояния занимающихся. Регулярность занятий двигательной активностью, является незаме-

нимым помощником для умственной деятельности студентов, способная снять перенапряжение и утомление. При занятиях физической активностью в организме запускается сложный биохимический процесс, например, вырабатываются эндорфины. Именно они создают чувство эйфории, которое помогает избежать стресса и улучшить настроение. Так же при занятиях физической активностью вырабатываются гормоны дофамин и серотонин – неотъемлемые участники настроения, мотивации и повышения работоспособности. При нехватке и недостаточной выработки этих гормонов у студентов чаще всего случаются депрессии, они постоянно находятся в тревожном состоянии, в связи с большой умственной нагрузкой, студентам-медикам, просто необходимо заниматься физической культурой и спортом.

В жизнедеятельности современного студента-медика тревожность стала спутником в процессе обучения, в связи с большой загруженностью, связанной с учебным процессом уже на первом курсе обучающиеся посещают клинические больницы, сталкиваются с больными людьми, что тоже способствует повышению их тревожности. Поэтому физическая культура предлагает действенный и неотъемлемый способ борьбы с тревожным состоянием.

В первую очередь, нагрузка помогает «сжечь» избыток кортизола и адреналина – прямых источников стресса. Во вторую очередь циклические упражнения, такие, как плавание, бег, действуют как медитация. В момент выполнения этих физических нагрузок можно спокойно отвлечься от навязчивых мыслей, позволяя повысить работоспособность головного мозга, найти душевное равновесие, повысить самооценку и уверенность в себе.

Проведя анкетирование и сделав анализ, среди студентов 1,2 курсов занимаются ли они двигательной активностью, мы выявили, что 54% занимаются физической нагрузкой, 15% занимаются редко, 48% – не чем не занимаются. Рекомендовано 48%, которые не занимаются никакой физической активностью, начать с элементарных упражнений дома, поставить себе цель – «я, смогу», «я, сумею». В будущей профессиональной деятельности врача, просто необходимо развивать физические и морально-волевые качества, при помощи физической

активности снимать свое психоэмоциональное напряжение [2; 3]. Польза физической культуры не ограничивается эмоциональной сферой, регулярные аэробные нагрузки улучшают кровоснабжение головного мозга, что способствует укреплению нейронных связей. Это напрямую воздействует на память, скорость реакции и эффективности в учебном процессе [1].

Групповые занятия или занятия в спортивной секции – это мощный катализатор командной работы, что так же поможет в дальнейшей студенческой и профессиональной деятельности. Кроме того, умеренная усталость после тренировки – лучшее натуральное снотворное. Это способствует быстрому засыпанию и переходу в фазу глубокого сна, который просто необходим для полноценного восстановления организма и психики.

Ключевой принцип в занятиях физической активности, это регулярность занятий, а не их интенсивность. Можно подобрать вид активности, который больше по душе, не обязательно сразу бежать марафон, можно начать с легкой пробежкой, легкой зарядки по утрам или, например, с танцев под любимую музыку. Прислушивайтесь к своему телу и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно помнить, что занятие физической культурой – это не только спорт в его классическом понимании, это любая регулярная деятельность заставляющая тело двигаться. Главное сформировать двигательный навык, и не отказываться от нагрузки, находя массу причин.

Психологии рекомендуют использовать метод «малых шагов» – начинается с 10–15 минут в день, постепенно увеличивая время тренировочного процесса [4; 5]. Хорошо работает принцип «привязки» – когда новая привычка (зарядки) входит в повседневное расписание жизнедеятельности студента-медика. Не маловажно создать для себя систему мотивации и поощрения, можно вести дневник самоконтроля и отслеживать свои изменения, как в объективных, так и в субъективных показателях.

Подводя итоги, физическая культура – это неотъемлемая часть жизнедеятельности студента-медика, без ее участия в процессе обучения, студенты не смогут развить свои физические способности и повысить работоспособность.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ю. Психофизиология спорта и двигательной активности / Т.Ю. Абрамова, М.С. Кадушин. – М.: Спорт, 2020. – 245 с.
2. Кандела А.А. Влияние физической активности на когнитивные функции и психическое здоровье / А.А. Кандела, В.И. Петров // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2021. – Т. 121. №4. – С. 45–51.
3. Семенова М.В. Физическая культура как средство коррекции психоэмоционального состояния / М.В. Семенова // Актуальные вопросы психологии и педагогики. – СПб.: Алетейя, 2019. – С. 234–245.
4. Петров В.И. Биохимия мышечной деятельности и ее влияние на центральную нервную систему / В.И. Петров, А.С. Сидорова. – М.: Медицина, 2018. – 318 с.
5. Иванова Л.К. Социально-психологические аспекты групповых форм физической активности / Л.К. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 18–21.