

Каштанова 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.

Психологи 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. Кадурин. – 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.