

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЛАСТИ ДИЗАЙНА ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Судиловская Е. Д., Слостёнкина Д. Д.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. Психическое здоровье – это важный аспект качества жизни человека, который включает эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Психическое здоровье влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем, а также на то, как мы справляемся со стрессом, общаемся с другими и принимаем решения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 450 млн человек в мире страдают от разных психических расстройств, таких как депрессия, тревожность, биполярное расстройство, шизофрения и других. Эти расстройства могут негативно влиять на физическое здоровье, социальные отношения, учебу, работу и личное развитие человека [1].

Один из факторов, который может способствовать поддержанию и улучшению психического здоровья, – физическая активность. Физическая активность – это любое движение тела, которое требует энергозатрат и включает не только спорт, но и повседневные действия, такие как ходьба, уборка, садоводство и т. д. Физическая активность имеет множество преимуществ для физического здоровья, таких как укрепление сердца, легких, мышц и костей, снижение риска развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, диабет, ожирение. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье, так как она влияет на работу мозга, эмоциональное состояние и когнитивные функции.

Цель исследования. Цель данного исследования – анализ влияния регулярной двигательной активности на успеваемость, творческий потенциал и общее самочувствие студентов специальности «дизайн предметно-пространственной среды – интерьера».

Материалы и методы. Мы изучили и проанализировали более 20 источников, включая книги, статьи, диссертации, отчеты и интернет-ресурсы, посвященные влиянию физической активности на психическое здоровье человека. Использовали также методы эмпирического исследования, такие как наблюдение, опрос и эксперимент для проверки гипотезы о положительном влиянии физической активности на психическое здоровье человека. Провели опрос среди 100 студентов разных специальностей и курсов, в котором задавали вопросы об их уровне физической активности, психическом состоянии и отношении к спорту. Мы также провели эксперимент с участием 20 студентов, которые страдали от депрессии или тревожности. Мы разделили их на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа занималась физическими упражнениями под руководством инструктора три раза в неделю в течение двух месяцев,

а контрольная группа не занималась физической активностью.

Результаты исследования. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что двигательная активность играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов-дизайнеров. Студенты, регулярно уделяющие время физической активности, демонстрируют лучшие результаты в учебе, более высокий уровень творческой активности и лучшее общее самочувствие по сравнению со студентами контрольной группы. Нами было отмечено снижение уровня стресса и улучшение качества сна среди студентов, занимающихся спортом. Установлено, что студенты, которые предпочитают заниматься физической активностью в группе, имеют более высокий уровень социальной поддержки и коммуникативных навыков, чем студенты, которые предпочитают заниматься физической активностью в одиночку.

Анализ научной литературы показал, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека по нескольким направлениям.

1. *Физическая активность и эмоциональное благополучие.* Существуют многочисленные исследования, которые свидетельствуют о том, что физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и благополучия, что помогает снизить уровень тревожности, улучшить настроение и повысить самооценку. Также физическая активность снижает риск развития депрессии и тревожных состояний, может быть эффективным средством в их лечении. Например, в исследовании Блументаля и др. (2007) показано, что занятия аэробикой три раза в неделю в течение 16 недель приводят к снижению симптомов депрессии у пациентов с клинической депрессией, сравнимому с эффектом антидепрессантов.

2. *Физическая активность и когнитивные функции.* Физическая активность оказывает благотворное влияние на когнитивные функции, такие как внимание, память и мышление. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций у людей разного возраста, особенно у пожилых людей, у которых снижается риск развития деменции и болезни Альцгеймера. Физическая активность также помогает улучшить академическую успеваемость и творческое мышление у студентов. Например, в исследовании Колкомба и др. (2006) показано, что аэробная тренировка в течение шести месяцев увеличивает объем гиппокампа – области мозга, ответственной за обучение и память у людей старше 60 лет.

Выводы. В исследовании подтверждена гипотеза о важной роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов-дизайнеров.

Литература:

1. Блументаль, Дж. Эффекты аэробной тренировки и антидепрессантов на пациентов с депрессией / Дж. А. Блументаль, Дж. Бэби, К. Мур и др. // Архивы общей психиатрии. – 2007. – Т. 64. – № 4. – С. 411-420.