

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Шелест С.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Карпович Т.Я.*

THE INTERCONNECTION OF STUDENTS' MENTAL HEALTH AND MOTOR ACTIVITY

Shelest S.S.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Karpovich T.V.*

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье студентов. Исследование проводилось с помощью опроса студентов, на основе ответов которых делались выводы и заключения. В результате исследования было установлено, что занятия физической культурой и другая физическая деятельность положительно влияет на состояние психического здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, физическая культура, физическая активность

Abstract. The article examines the impact of physical activity on students' mental health. The research was conducted using a survey of students, based on whose answers conclusions and findings were made. As a result of the research, it was established that physical education and other physical activities have a positive effect on students' mental health.

Keywords: students, mental health, physical education, physical activity

Введение. В успешном освоении профессии и эффективном обучении студентов очевидным необходимым фактором является их здоровье, в том числе и психическое, которое заключается в отсутствии психических заболеваний и расстройств и умении адаптироваться к социуму и справляться со стрессом. А учитывая возрастающий темп жизни, поддерживать психическое здоровье становится всё трудней.

Цель исследования. Установить взаимосвязь состояния психического здоровья студентов с физической активностью.

Материалы и методы. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием анкеты среди студентов. Всего опрошены 53 человека в возрасте от 17 до 25 лет. Среди респондентов оказались лица мужского пола – 24,5% и женского – 75,5%. Анкетирование проводилось среди студентов с помощью forms.google.com.

Основная часть. В современных условиях глобального информационного всплеска, возросшего темпа жизни, задача высшего образования – это не только обучение, но и формирование здоровой личности.

Согласно определению ВОЗ, психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения.

Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. На первом году обучения существенной причиной стресса могут стать кардинальные перемены в жизни студента. Данный этап вузовского периода отличается большими трудностями, так как студент входит в новый тип взаимоотношений, приобретает новый статус и ему необходимо адаптироваться к новой среде, новым порядкам и незнакомым людям.

Студенческая жизнь не так беззаботна и легка, как кажется на первый взгляд. И, окунувшись в этот новый мир, вчерашний школьник теряет: от него требуется намного больше, чем во время учебы в школе. Для студентов вуза стресс может быть связан с недостатком сна, неумением рационально распределить свое рабочее время и время на отдых, неудовлетворенностью полученной оценки, низкой успеваемостью по определенным дисциплинам, большой учебной нагрузкой, невыполненными или выполненными неверно заданиями, неумением рационально распределить свое рабочее время и время на отдых пропусками занятий в большом количестве [1, с. 417].

В конце 2015 году Приске Бриан Педерсен в соавторстве с Бенгтом Салтином опубликовал большую статью: «Упражнения как лекарства – основания рекомендовать физические нагрузки для лечения 26 различных хронических болезней». В числе болезней названы практически все современные незаразные пандемии: депрессия, тревожность, стресс, шизофрения, деменция, болезнь Паркинсона, множественный склероз, ожирение, гиперлипидемия, метаболический синдром, синдром поликистозных яичников, диабет 1 и 2 типа, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, инсульт, хроническая обструктивная болезнь легких, астма, муковисцидоз, остеоартрит, остеопороз, ревматоидный артрит, рак [2, с. 139].

Исследования показывают, что люди, выполняющие физические упражнения, чаще демонстрируют высокие результаты в тестах на когнитивные способности, что может быть связано с увеличением нейропластичности – способности мозга адаптироваться и изменяться в ответ на новые вызовы.

Во время физической активности, особенно при выполнении аэробных упражнений, в организме происходит увеличение уровня эндорфинов, что приводит к улучшению настроения и снижению ощущения боли.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению кровообращения и, как следствие, лучшему снабжению мозга кислородом и питательными веществами. Это важно для поддержания нормального функционирования нейронов и улучшения когнитивных функций.

Во время тренировки происходит снижение уровня кортизола – гормона стресса, который в больших количествах может негативно сказываться на психическом здоровье [3, с. 405].

Также занятия спортом часто предполагают взаимодействие с другими людьми, что способствует формированию социальных связей и поддерживает чувство принадлежности к группе.

Физическая активность также способствует улучшению сна, что является важным фактором для поддержания психического здоровья.

Быть физически активными – это одно из самых важных действий, которое люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья возникает уже сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны. Более того, исследования показывают, что преимущества от занятий физической культурой получают практически все: мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные или недавно родившие женщины (особенно в первый год после родов), люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также люди, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний [4, с. 35].

В ходе опроса было установлено, что 54,7% респондентов занимаются только физической культурой в вузе, а 11,3% не занимаются вообще. При этом 22,6% ходят в тренажерный зал, 7,5% посещают спортивные секции (рис. 1).

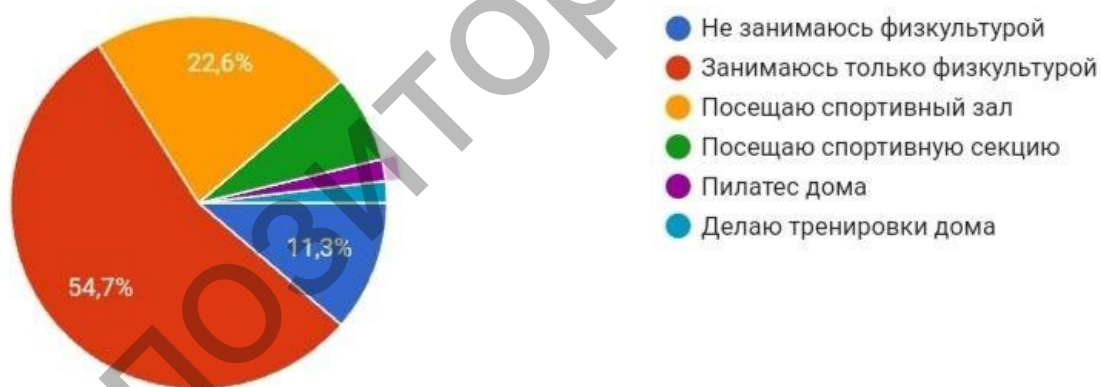


Рисунок 1 – Физическая активность студентов

Из тех респондентов, которые вообще не занимаются физической активностью 40% ответили, что у них возникают чувства стойкого ощущения эмоционального дискомфорта, проблемы со сном и засыпанием, резкие перепады настроения, и 33,3% отметили присутствие подавленности и повышения утомляемости (рис. 2).

Ответы 48,9% занимающихся физической культурой и другими видами физической активности отрицают наличие нарушений в поведении, эмоциях, засыпании и обучении. По данным, 36,2% опрошенных отмечают присутствие подавленности и повышения утомляемости, но некоторые чувствуют ухудшение

памяти и концентрации, имеют проблемы со сном и не умеют отстаивать свои границы и интересы (рис. 3).

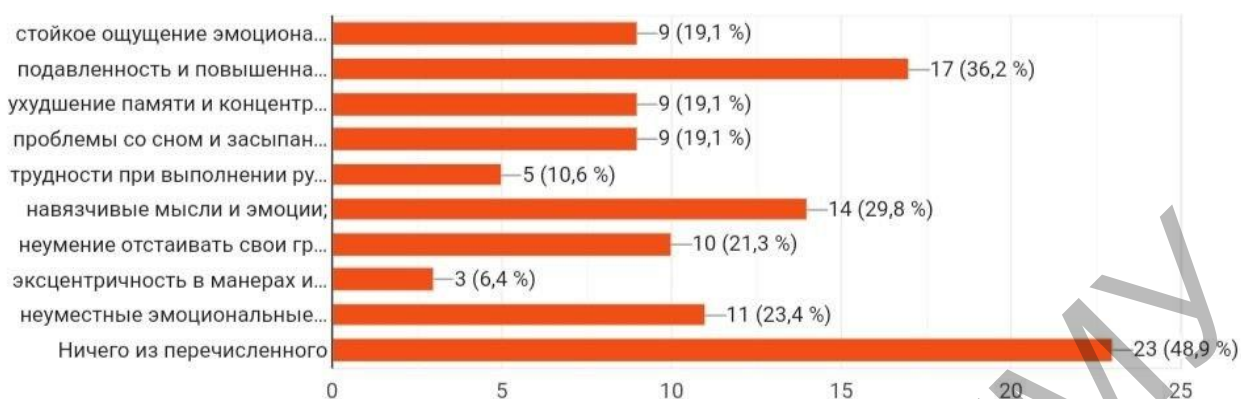


Рисунок 2 – Ощущения нарушения психического здоровья у лиц, не занимающихся физической культурой и другой физической деятельностью



Рисунок 3 – Ощущения нарушения психического здоровья у лиц, занимающихся физической культурой и другой физической деятельностью

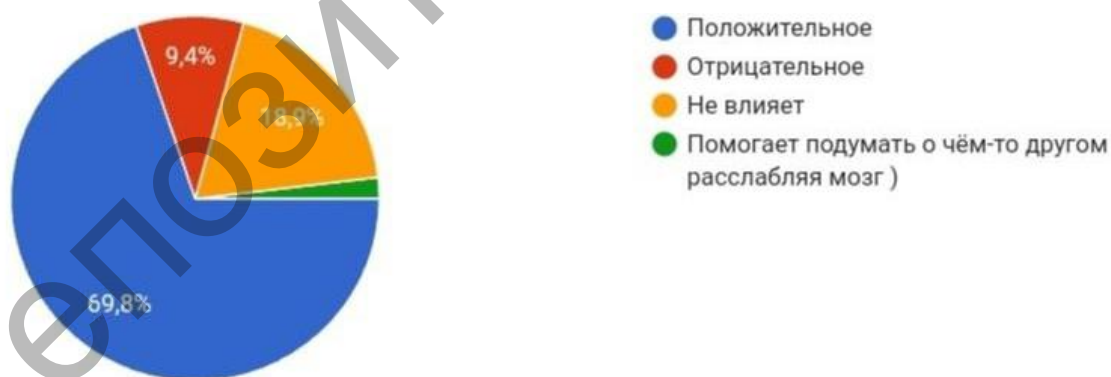


Рисунок 4 – Мнение респондентов о влиянии физической культуры на процесс обучения

Закключение. В результате исследования было установлено, что занятия физической культурой и двигательной активностью положительно влияют на состояние психического здоровья студентов, обучение. Психологические преимущества физической активности включают снижение стресса и тревожности, а также улучшение общего психологического состояния.

Список литературы:

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419.
2. Пальцын, А. А. Миокины / А. А. Пальцын // Патологическая физиология и экспериментальная терапия – 2020. – Т. 64, № 1. – С. 135–141.
3. Копачевская, М. И. Здоровье и фитнес: влияние регулярных тренировок на психическое благополучие / М. И. Копачевская, А. Ф. Шмакова // Вестник науки. – 2023. – № 10 (67). – С. 604–606.
4. Липатов, С. А. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности / С. А. Липатов, С. Ю. Махов // Наука-2020. – 2021. – № 2 (47). – С. 34–38.

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

Юрчик Н.А., Тараник В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

NUTRITION OF AN ATHLETE-SHOOTER

Yurchik N.A., Taranik V.A.

Belarusian State University of Physical Culture

Аннотация. В статье рассматривается вопрос индивидуального питания спортсменов-стрелков и влиянии специально разработанных программ питания спортсменов на спортивный результат в стрельбе.

Ключевые слова: программа питания, питание спортсменов, спортивный результат, спортивная подготовка

Abstract. The article discusses the issue of individual nutrition of shooters and the influence of specially developed nutrition programs for athletes on the sports result in shooting.

Keywords: nutrition program, nutrition of athletes, sports result, sports training

Введение. Питание любого человека должно быть осознанным, то есть разумно необходимым и целесообразным под потребность каждого индивидуума.

Особое значение питание имеет для спортсменов, деятельность которых связана с поддержанием высокой физической нагрузки в разные этапы жизни, необходимостью быстрого восстановления как во время тренировочного процесса, так и в период соревнований, формирование определенного композиционного состава тела в межсезонье и во время выступлений.

Из-за высоких физических нагрузок во время тренировок спортсмены теряют огромное количество энергии, их организм подвергается постоянному стрессу, поэтому необходимо вовремя восполнять запасы макро- и микронутриентов.