

Список литературы

1. Полкова, К. А. Физическая подготовленность студентов ТИ (ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях / К. А. Полкова. – URL: <https://s/ eduherald.ru/pdf/2017/3/17233.pdf> (дата обращения: 20.01.2025).
2. Костюнина, Л. И. Проблемы интеграции ВФСК ГТО в систему современного общего образования / Л. И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. науч.-метод. тр. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2017. – С. 32-41.
3. Бельский, И. В. Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения / И. В. Бельский, П. Г. Сыманович // Мир спорта. – 2016. – № 2. – С. 79-82.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Хонякова Т.В., Хоняков А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. Современный мир характеризуется целым комплексом факторов, негативно влияющих на психоэмоциональное состояние. Среди них – стремительное ускорение темпа жизни, постоянный информационный перегруз, неблагоприятная экологическая обстановка и широко распространенный малоподвижный образ жизни. В этих условиях стресс становится ключевым фактором, определяющим наше эмоциональное состояние. Он способен вызывать множество негативных последствий для физического и психического здоровья. Устойчивость к стрессу – важнейшее качество личности особенно значимое в процессе обучения. Ментальное здоровье, определяемое Всемирной организацией здравоохранения как состояние благополучия, позволяющее человеку раскрывать свой потенциал, справляться с жизненными трудностями, эффективно работать и быть полезным обществу напрямую подвержено негативному воздействию стресса. Согласно Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье представляет собой состояние, в котором человек ощущает себя хорошо, может реализовать свои возможности, справляться с повседневными вызовами, продуктивно работать и быть полезным обществу. К сожалению, стресс является одним из наиболее значимых факторов, негативно сказывающихся на этом состоянии.

Цель. Изучить влияние двигательной активности на качество жизни и уровень стресса у студентов медиков.

Методы исследования. Анализ и обобщение научных литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Одной из ключевых проблем современного образовательного процесса является высокая распространенность тревожности среди студенческой молодежи, достигающая более 50% обучающихся. В этом контексте регулярная физическая активность рассматривается как значимый фактор способный сгладить уровень тревожности и сбалансировать психоэмоциональное состояние, что связано с физическим и ментальным здоровьем. Отмечается, что развитие стрессоустойчивости, особенно в условиях экстремальных видов деятельности, включая спорт, становится главным направлением научных исследований [1].

Физическая активность оказывает значительное влияние на умственные способности. Такие процессы как серотониновая регуляция и улучшение кислородного обмена благодаря физическим нагрузкам способствуют повышению эффективности долговременной памяти, концентрации внимания и общей работоспособности. Данный аспект напрямую взаимосвязан с академической успеваемостью, поскольку способность к анализу и запоминанию новой информации является одним из главных приоритетов для студентов-медиков [2].

Регулярные занятия спортом и любая двигательная активность благотворно сказываются на самооценке. Самооценка является неотъемлемой частью психического здоровья, представляет собой то, как человек воспринимает свои личные качества и способности. Научные данные свидетельствуют о том, что индивидуальные и командные виды спорта способствуют укреплению уверенности в себе и формированию уверенности и веры в себя, что особенно актуально для подрастающего поколения. Другим значимым преимуществом физической активности является снижение уровня тревожности. Регулярные тренировки помогают снять умственное напряжение и уменьшить воздействие стрессовых факторов. Это имеет особое значение для студентов-медиков, которые часто сталкиваются с тяжелыми учебными нагрузками. В противоположность этому недостаток движения (гипокинезия) связан с возникновением эмоционального выгорания, снижением способности организма адаптироваться к изменениям и общим ухудшением психофизиологического состояния. Длительное пребывание за компьютером в условиях малоподвижного образа жизни провоцирует развитие патологических состояний, затрагивающих нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную и другие системы организма [3, 4].

Исследование подтверждает, что физическая активность значительно улучшает эмоциональное состояние, общую работоспособность и жизнь студентов, что положительно сказывается на их способности мыслить. Регулярные тренировки способствуют выработке серотонина и улучшают снабжение мозга кислородом, что напрямую влияет на память, внимание

и аналитические навыки, необходимые для успешного обучения. Занятия спортом, будь то командные игры или индивидуальные тренировки, укрепляют уверенность студентов в себе и их самооценку, что является фундаментом для ментального здоровья. Физическая активность также доказала свою эффективность в борьбе с тревогой и умственным переутомлением, снижая воздействие стрессовых факторов, неизбежных в условиях интенсивной учебы. В то же время малоподвижный образ жизни, связанный с долгим сидением за компьютером, подрывает адаптационные ресурсы организма, ведя к эмоциональному истощению и развитию различных заболеваний, включая неврозы и зависимости.

Выводы. Физическая активность играет решающую роль в поддержании высокого качества жизни и психоэмоционального благополучия студентов. Эти результаты говорят о том, что регулярные физические нагрузки должны стать неотъемлемой частью учебного процесса для профилактики стресса и эмоциональных нарушений.

Список литературы

1. Мандриков, В. Б. Физическая культура как средство адаптации студентов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. трудов Всероссийской науч.-практ. конф., Саратов, 14-15 мая 2021 г. / отв. ред. С. С. Павленкович. – Саратов, 2021. – С. 503-506.

2. Ермакова, Е. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 10-1(37). – С. 44-46.