

# ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Буфетова К.С.

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Хонякова Т.В.

**Актуальность.** Проблема сохранения психического здоровья в студенческой среде и, в особенности, среди студентов-медиков приобретает в современном мире глобальный характер. Будущие врачи на этапе своего профессионального становления сталкиваются с уникальным сочетанием интенсивных психоэмоциональных нагрузок. Высокая психологическая нагрузка детерминирована целым рядом факторов. К ним относятся: исключительно высокий объем академической нагрузки, необходимость усвоения колоссальных массивов информации, перфекционизм и высочайший уровень личной ответственности, закладываемые на этапе обучения.

Традиционные подходы к психологической помощи в высших учебных заведениях (вузах) такие, как психологическое консультирование, зачастую не охватывают всю нуждающуюся аудиторию в силу сохраняющейся стигматизации обращения за психиатрической и психологической помощью. Таким образом, поиск и научное обоснование доступных, интегративных и экономически эффективных методов профилактики и коррекции психических нарушений становятся приоритетным направлением в области медицинского образования. Велоспорт представляет собой идеального кандидата для включения в программы укрепления психического здоровья будущих врачей.

**Цель.** Изучить влияние велопередвижения на укрепление психического здоровья студентов-медиков.

**Методы исследования.** Изучение, анализ и обобщение литературных источников.

**Результаты и их обсуждение.** Однажды возникший негативный стресс может стать хроническим. Чтобы это предотвратить, необходимо соблюдать некоторые правила, которые помогут стать более устойчивым к стрессу, а взгляд на ситуацию сделать менее негативным. Одним из таких правил являются регулярные физические нагрузки, которые оздоравливают организм, являются средством восстановления психофизиологического состояния. Особенно актуальна физическая активность для студентов-медиков, которые, помимо работы за компьютером и учебниками, долгое время проводят в сидячем положении, пока находятся на занятиях. Кроме ограниченности двигательной активности, студенты-медики находятся в условиях напряжённого умственного труда, что без смены деятельности может привести к неврозам.

Систематическая двигательная активность оказывает огромное влияние на весь организм человека, стимулирует и его умственную деятельность, повышает продуктивность мышления. Во время любого рода физических нагрузок в организме человека происходят колоссальные изменения. Активность влияет на выработку таких гормонов, как андрогены, эстрогены, эндорфины, инсулин, тироксин, адреналин, глюкагон. Именно эти биологически активные соединения оказывают огромное влияние на все внутренние процессы, регулирующие жизнедеятельность человеческого организма, а также улучшают эмоциональное состояние.

Легкие регулярные физические нагрузки оказывают значительное влияние на формирование личностных качеств человека, что дает преимущества студенту в учебе, труде, социальной и других видах деятельности. Особенную важность приобретает формирование психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрации [1].

Велодвижение – это один из самых оптимальных и доступных видов физической нагрузки для студентов медицинских вузов.

Езда на велосипеде помогает улучшить выносливость, что может быть полезно в будущей профессиональной деятельности, когда требуется длительное время находиться на ногах или выполнять физически сложные задачи.

Сегодня велосипед занимает лидирующие позиции среди средств здорового образа жизни. Причины тому кроются в его эффективности, доступности и практичности. Велоспорт оказывает исключительно положительное влияние на организм человека. Любительский велоспорт практически не требует финансовых затрат, за исключением возможной аренды велосипеда

За долгую историю существования велосипед претерпел значительные модификации и усовершенствования. В современных моделях используются лёгкие и прочные материалы способные выдерживать максимальные нагрузки. Все больше людей отдают предпочтение велосипеду перед автомобилем. Такой выбор обусловлен экономичностью, удобством и практичностью. Велосипед не требует трат на топливо, редко нуждается в ремонте. Это особенно важно для студентов, которые зачастую живут в режиме постоянной экономии. Кроме того, велосипед занимает немного места, что также является плюсом в условиях жизни в общежитии или съемном жилье.

Рассмотрим влияние велопередвижения на психическое состояние человека. Регулярные велосипедные прогулки оказывают положительное влияние как на психическое, так и на физическое здоровье человека:

1. Велосипедные прогулки – натуральный усилитель настроения. Езда на велосипеде стимулирует выработку эндорфинов, широко известных как «гормоны хорошего самочувствия», таких, например, как дофамин,

серотонин. Эти природные вещества взаимодействуют с рецепторами мозга, снижая уровень стресса и повышая настроение.

Эндорфины – химические соединения, вырабатываемые в головном мозге. В пределах своей саморегуляции организм выделяет эти вещества в качестве обезболивающего средства, что особенно важно после занятий тяжелыми физическими нагрузками. Таким образом, боль и усталость сменяются чувством удовольствия и радости.

Недостаток гормонов радости ведет к сужению сосудов, потере настроения, чувства бодрости, ухудшению работы нервной системы.

Дофамин мотивирует человека, а иногда его запасы помогают адаптироваться в стрессовых ситуациях, что очень важно для студентов медицинских университетов.

Серотонин – гормон, вырабатываемый на 95% в кишечнике и лишь на 5% в головном мозге. Это сложное химическое вещество, которое действует на весь организм и контролирует такие процессы, как улучшение внимания, координации, памяти, снижение болевого порога, а также способствует хорошему настроению. Серотонин активно взаимодействует с витамином D. Именно лучи солнца помогают обеспечить его синтез и позволить активно функционировать [2, с. 137].

Езда на велосипеде помогает противодействовать негативному воздействию кортизола, гормона, связанного со стрессом. В результате вы испытаете чувство спокойствия, увеличите ясность ума и общее приподнятое настроение.

2. Терапия на открытом воздухе. Давно известно, что активный отдых на свежем воздухе связан с улучшением психического здоровья. Езда на велосипеде предлагает прекрасную возможность вырваться за пределы стен и погрузиться в природу. Если выбирать велосипед как транспорт, на котором можно добраться до университета, тогда свежий воздух, солнечный свет и меняющиеся пейзажи обеспечат заряд бодрости на предстоящий учебный день. Красота природы помогает снять стресс и найти утешение в настоящий момент, например, поездки после напряженного дня в университете могут расслабить и успокоить нервную систему.

3. Физические упражнения для психического благополучия. Дозированные нагрузки выравнивают уровень сахара в крови и устраняют хроническое мышечное перенапряжение, которое характерно для постоянно нервничающих людей, что характерно для студентов медицинских университетов. Такие физические нагрузки позволяют держать уровень стресса под контролем, так как спорт способствует выплеску накопившейся агрессии.

Известно, что регулярные физические упражнения являются мощным средством снятия стресса и улучшения настроения. Езда на велосипеде, будучи аэробным упражнением с низкой нагрузкой, предлагает множество преимуществ как для тела, так и для ума. Ритмическое движение педалей

увеличивает кровообращение, что, в свою очередь, доставляет больше кислорода и питательных веществ в мозг. Быстрый кровоток улучшает когнитивные функции, память и общее психическое благополучие. Поскольку мышцы работают, а частота сердечных сокращений увеличивается, езда на велосипеде также помогает снять напряжение в теле, способствуя ощущению расслабления и уменьшению беспокойства.

Безусловными плюсами велоспорта являются нормализация работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, устранение застоя крови в ногах и предупреждение развития варикоза в будущем, укрепление суставов, устранение отеков, повышение выносливости, увеличение силы мышечной системы, повышение иммунитета, улучшение настроения. Таким образом, велоспорт является прекрасной альтернативой циклическим тренировкам в дорогостоящих фитнес-клубах [3].

4. Социальные связи. Езда на велосипеде может быть занятием в одиночку, но она также предоставляет возможности для общения и установления связей. Сейчас очень популярны «умные часы», которые считают количество шагов в день, позволяют фиксировать веломаршрут: количество пройденных километров, скорость передвижения во время велопогулки.

Участие в групповых поездках, вступление в велосипедные клубы или просто обмен опытом езды на велосипеде с другими могут способствовать развитию чувства принадлежности и товарищества. Взаимодействие с единомышленниками, обмен историями и советами, а также поддержка целей друг друга в велосипедном движении могут обеспечить чувство общности, необходимое для борьбы со стрессом и плохим настроением.

**Выводы.** Таким образом, непосредственное влияние на психическое состояние имеют физические нагрузки. Занятия велоспортом содействуют положительному прогрессу качеств личности, её гармоничному развитию, служат барьером на пути возникновения вредных привычек. Благодаря физической активности у студентов развивается мышление, двигательная память, воля и способность к контролю психических состояний.

#### Список литературы

1. Алдошина, Е. А. Психологические основы физической культуры / Е. А. Алдошина, А. С. Прилепский // Автономия личности. – 2022. – № 1 (27). – С. 86-90.
2. Уэнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2021. – 229 с.
3. Чекунова, Л. В. Морфологический анализ моделирования процессов коррекции здоровья человека / Л. В. Чекунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 246-250.