

4. The neurocognitive connection between physical activity and eating behaviour / R. J. Joseph, M. Alonso-Alonso, D. S. Bond [et al.] // Obesity Reviews. – 2011. – Vol. 12, № 10. – P. 800-812.

5. Childs, E. Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults / E. Childs, H. Wit // Frontiers in Physiology. – 2014. – Vol. 5. – P. 161.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Шевчук В.В.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Баркова В.В.

Актуальность. Двигательная активность очень важна для поддержания физического и психологического здоровья человека. Она способна предотвращать ряд заболеваний, таких как гипертония, инфаркт, ожирение, диабет второй степени, а также снижает риск развития болезни Альцгеймера и деменции. Кроме того, она способствует уменьшению стресса и улучшению качества сна.

Цель. Изучить влияние двигательной активности на физическое и психологическое здоровье студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников и проведение социологического опроса студентов 1-3 курсов Гродненского государственного университета имени Я. Купалы с последующим анализом результатов.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса 34 студентов 1-3 курсов Гродненского государственного университета имени Я. Купалы выяснилось, что лишь 5 человек ведут активный образ жизни, 22 студента ведут умеренно активный образ жизни, а 7 оставшихся ведут малоактивный образ жизни. К факторам, препятствующим реализации регулярной двигательной активности студентов, были отнесены: низкая информированность о влиянии двигательной активности на физическое и психологическое здоровье, дефицит времени и финансовые ограничения. Каждому студенту был задан список вопросов, по которому в дальнейшем проводился анализ:

1) Как вы считаете, необходимо ли наличие регулярных занятий спортом?

2) Удовлетворены ли вы своим образом жизни?

3) Как вы оцениваете ваше физическое состояние от 1 до 10?

4) Как вы оцениваете ваше эмоциональное состояние от 1 до 10?

5) Сколько часов сна вам в среднем необходимо, чтобы чувствовать себя полностью выспавшимся?

Из 34 студентов 28 (что составляет 82%) считают, что регулярные занятия спортом важны для поддержания здоровья. Это свидетельствует о высоком понимании студентами важности двигательной активности в повседневной жизни. На второй вопрос об удовлетворённости своим образом жизни 24 человека (70%) ответили, что вполне удовлетворены своим образом жизни, 7 студентов (21%) – частично удовлетворены, а 3 оставшихся студента (9%) – не удовлетворены своим образом жизни в данное время. На вопросы 3 и 4 студентам была предложена шкала оценивания от 1 до 10. Варианты ответа были сгруппированы следующим образом: от 1 до 4 – низкий показатель, от 5 до 7 – средний показатель, от 8 до 10 – высокий показатель. На вопрос «Как вы оцениваете ваше физическое состояние от 1 до 10?» 2 человека (6%) вошли в группу с низким показателем, 22 студента (65%) – вошли в группу среднего показателя удовлетворённости своим физическим состоянием, 10 оставшихся (29%) – вошли в группу высокого показателя. К группе с высоким показателем относятся все студенты, ведущие активный образ жизни, а также 5 студентов с умеренно активным и ни одного человека с малоактивным образом жизни. Студенты с высоким, а также частично со средним показателем удовлетворённости своим физическим здоровьем отмечают, что им гораздо легче справляться с нагрузками, требующими выносливости и углублённого внимания. Им также удаётся длительное время сохранять концентрацию во время обучения, что позволяет им поддерживать результативность в учёбе и улучшать как фундаментальные, так и практические навыки, необходимые для построения их дальнейшего карьерного роста как хорошего специалиста в своей сфере. Студенты, составившие группу с низким показателем удовлетворённости своим физическим состоянием, напротив, говорят, что им сложно сохранять концентрацию, а также самоконтроль во время процесса обучения, что замедляет усвоение знаний и негативно сказывается на их академической успеваемости. У данной группы студентов часто отмечается выраженная одышка даже при незначительных нагрузках, а также боли в суставах, которые постоянно вызывают дискомфорт. На вопрос «Как вы оцениваете ваше эмоциональное состояние от 1 до 10?» 3 студента (9%) вошли в группу с низким показателем, 20 человек (59%) – со средним показателем и оставшиеся 11 студентов (32%) – вошли в группу с высоким показателем удовлетворённости своим эмоциональным состоянием. Из 5 человек, ведущих активный образ жизни, 4 вошли в группу с высоким показателем, оставшиеся 7 являются студентами с умеренно активным образом жизни. В группу с низким показателем вошли 3 студента с малоактивным образом жизни. Каждому респонденту было задано

несколько уточняющих вопросов, которые помогли определить влияние двигательной активности на психологическое состояние студентов. Так, студенты с высоким показателем отмечают, что наличие достаточного количества двигательной активности помогает им справляться со стрессом во время академических трудностей (экзаменов, защиты докладов и конференций), что связано со снижением кортизола и адреналина, накопленных в результате учебных нагрузок. У них также хорошо развита дисциплина, которая помогает лучше распределять время между учёбой и отдыхом, что является огромной проблемой для студентов с более низким показателем эмоциональной удовлетворённости.

Также следует отметить, что студенты с низким уровнем двигательной активности часто испытывают неуверенность в своих социальных и личных качествах, что приводит к снижению их амбиций и не позволяет им полностью раскрыть свой внутренний потенциал.

На вопрос «Сколько часов сна вам в среднем необходимо, чтобы чувствовать себя полностью выспавшимся?» ответы респондентов с активным образом жизни (5 человек) и частично студентов, ведущих умеренно активный образ жизни (9 человек), что составляет 41% от общего числа, варьировались от 6 до 8 часов. Это является нормой для взрослого человека, поскольку соответствует общепринятым рекомендациям. Следующим 12 студентам (35%), которые ведут умеренно активный образ жизни, для достижения максимального уровня бодрости необходимо от 8 до 9 часов, что также является нормой для большинства взрослых. Оставшимся 8 студентам (24%), из которых 7 ведут малоактивный образ жизни, для полного чувства бодрости необходимо от 11 до 12 часов. Это не является нормой для взрослого человека и может указывать на серьёзные проблемы со здоровьем. Кроме того, эти студенты часто сталкиваются с головными болями, плохой концентрацией с утра и повышенной усталостью на протяжении всего дня, что негативно сказывается на их режиме дня и поддержании работоспособности.

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что двигательная активность является не просто дополнением к улучшению повседневной жизни, а необходимым фундаментом для поддержания физического и психологического здоровья. Так, студенты, ведущие активный образ жизни, чаще оценивали своё физическое состояние выше, а также демонстрировали более высокие показатели удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия. Наличие систематических занятий физической культурой и спортом помогает студентам поддерживать академическую успеваемость без ущерба для здоровья, продуктивно использовать своё свободное время. Для успешной реализации образовательного потенциала всем учебным заведениям необходимо оптимизировать условия для вовлечения студентов в регулярную спортивную деятельность путём создания благоприятной

среды для реализации физического потенциала студентов, а также модернизировать систему информационно-просветительской работы среди студентов, направленную на формирование осознанной потребности в систематической двигательной активности. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение конкретных видов двигательной активности разных подходов к стимулированию физической активности в университетской среде.

Список литературы

1. Абрамова, Т. Я. Психофизиологические маркеры стрессоустойчивости: роль кортизола и катехоламинов в адаптации к психоэмоциональным нагрузкам / Т. Я. Абрамова // Журнал высшей нервной деятельности имени И. П. Павлова. – 2021. – Т. 71, № 2. – С. 147-159.

2. Ковалева, А. К. Влияние физической активности на концентрацию внимания и память студентов / А. К. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Чебоксары, 5 июня 2023 г. – Чебоксары, 2023. – С. 269-270.