

УДК 796.011.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1042

Филимонова Д. А., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна
и искусств имени А.Д. Крячкова

Filimonova D. A., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов

The Impact of Physical Activity on the Psychological Health of Students

В статье представлены результаты исследования влияния физической активности на психологическое здоровье студентов, полученные посредством изучения литературы, а также проведения опроса среди студентов на данную тему. Цель исследования – выявление связи между физической активностью и психологическим здоровьем студентов. Актуальность данной статьи подчеркивает важность физической активности для поддержания психологического здоровья студентов, особенно в условиях сидячего образа жизни, характерного для учебного процесса.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое здоровье, эмоциональное состояние студентов

The article presents the results of a study of the impact of physical activity on students' psychological health, obtained through a literature review and a survey among students on this topic. The purpose of the study is to identify the relationship between physical activity and students' psychological health. The relevance of this article emphasizes the importance of physical activity for maintaining students' psychological health, especially in the context of a sedentary lifestyle typical of the educational process.

Keywords: physical activity, psychological health, emotional state of students

Физическая активность – это любые движения тела, которые происходят при работе мышц и ведут к расходу энергии. Это может быть как специально

организованная деятельность (спорт, тренировки), так и повседневные действия (прогулки, уборка, работа в саду). Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, снижению риска многих хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония, ожирение и болезни сердца, а также улучшает психологическое здоровье человека, его настроения, повышает уровень энергии, снижает стресс и борется с депрессией [1].

Психологическое здоровье – это состояние психики, при котором человек чувствует себя эмоционально сбалансированным, способен эффективно справляться с жизненными трудностями, поддерживает гармоничные отношения с окружающими и ощущает внутреннюю удовлетворенность и смысл жизни. Оно включает в себя такие аспекты, как психоэмоциональная стабильность, адекватное восприятие реальности, способность адаптироваться к изменениям и стрессам, а также наличие устойчивости к трудностям [2].

Поддерживать психологическое здоровье необходимо, так как оно напрямую связано с физическим состоянием человека. Стресс и эмоциональные перегрузки могут провоцировать развитие различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищевого поведения, бессонницу и другие психосоматические проблемы.

Психологическое здоровье помогает строить гармоничные отношения с другими людьми. Когда человек психологически здоров, он лучше справляется с поставленными задачами, проявляет большую мотивацию и инициативу в различных сферах жизни, будь то учеба, работа или хобби. Психологическое здоровье способствует улучшению когнитивных функций, концентрации, творческого потенциала и продуктивности.

Психологическое здоровье является одним из составляющих здоровья студентов. Студенческий возраст – это период значительных изменений, как в личностном, так и в социальной сфере. Молодые люди сталкиваются с новыми обязанностями, требованиями и стрессовыми ситуациями, которые могут оказывать влияние на их психоэмоциональное состояние. Студенческая жизнь часто сопряжена с повышенными нагрузками, как учебными, так и социальными. Кроме того, студенты испытывают проблемы в адаптации к жизни вдали от дома, одиночество или нехватку социальной поддержки. Для поддержания психологического здоровья студентами используются различные способы для борьбы с психологическими переживаниями и стрессом, они зависят от индивидуальных предпочтений и доступных ресурсов и носят как конструктивный, так и деструктивный характер.

К конструктивным методам относят: медитацию, общение и социальную поддержку, занятие творчеством и хобби, психологическую помощь и консультирование у психолога, планирование и управление временем.

К деструктивным методам относят: злоупотребление. Студентам и молодым людям свойственно использовать алкоголь, наркотики или курение как способ временно снять стресс и переживания.

Питкин В.А.—преподаватель физической культуры со стажем более 37 лет провел исследования в данной области и выяснил, что физическая активность оказывает глубокое, многогранное влияние на психологическое здоровье человека [3]. Во время занятия физической активностью происходит выработка эндорфинов — нейрорхимических веществ, которые обладают обезболивающим и расслабляющим эффектом. Например, занятия бегом, плаванием или йогой помогают снизить уровень кортизола, гормона стресса, а также улучшить качества сна, с помощью выработки мелатонина — гормона, который регулирует цикл сна и бодрствования.

Регулярные занятия стимулируют выработку не только эндорфинов, но и серотонина, который считается "гормоном счастья". Этот нейромедиатор играет ключевую роль в регулировании настроения, и его уровень повышается при физической активности. Исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут быть столь же эффективными, как и некоторые антидепрессанты при лечении легких форм депрессии.

Физическая активность не только улучшает психоэмоциональное состояние, но и способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация, помогает развивать стрессоустойчивость и способность справляться с трудными ситуациями, выработать определенную дисциплину, терпимость к боли и усталости, а также устойчивость к эмоциональным и физическим нагрузкам.

В рамках углубления изучения темы влияния физической активности на психологическое здоровье человека был проведен онлайн опрос студентов 2 курса университета НГУАДИ, обучающихся на специальности «Коммуникационный дизайн». Студенты данной специальности в силу ее особенностей ведут продолжительный сидячий образ жизни. Подобный образ жизни не только пагубно влияет на физическое, но и на психологическое здоровье человека. Опрос, проведенный среди учащихся, позволил выяснить их отношение к спорту и его влияние на психологическое состояние.

Отношение к физической активности. Большинство респондентов (78,9%) относятся к физической активности положительно, а 21,1% выразили негативное отношение (рис. 1). Среди предпочтительных видов активности лидирует ходьба (26,3%), затем йога, пилатес и активные игры (15,8%). Танцы и полный отказ от активности набрали по 10,5% (рис. 2).

Как вы относитесь к физической активности?
19 ответов

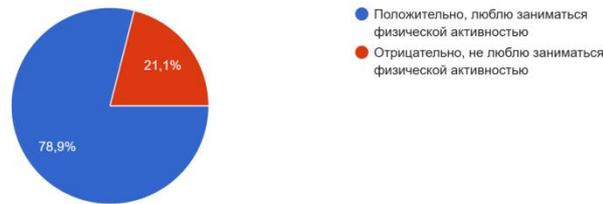


Рисунок 1. Отношение студентов к физической активности

Какой именно физической активностью вы любите заниматься больше?
19 ответов

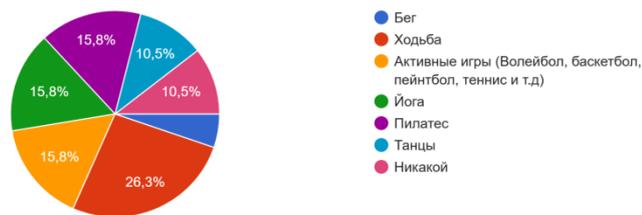


Рисунок 2. Любимая физическая активность студентов

Связь физической активности с психологическим здоровьем. Все участники (100%) уверены, что спорт положительно влияет на психологическое состояние (рис. 3). Кроме того, 84,2% отметили, что он помогает справляться со стрессом (рис. 4).

Как вы считаете физическая активность может влиять на психологическое здоровье человека?
19 ответов

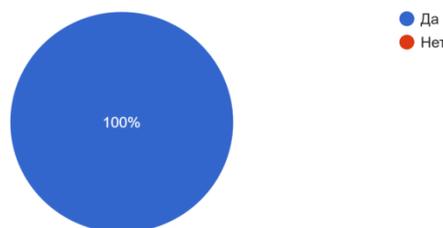


Рисунок 3. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека

Может ли физическая активность помочь вас справиться со стрессом, переживаниями?
19 ответов

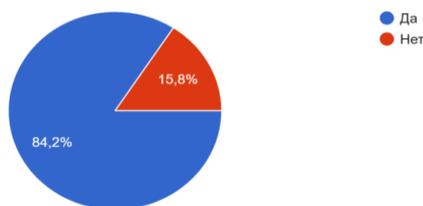


Рисунок 4. Может ли физическая активность помочь справиться со стрессом и переживаниями

Физическая активность вне университета. Около 47,4% студентов занимаются спортом вне учебных занятий, но большинство (52,6%) ограничиваются только университетской программой (Рис.5).

Занимаетесь ли вы физической активностью вне занятий физкультуры в университете?
(Тренажерный зал, секции и т.д.)
19 ответов

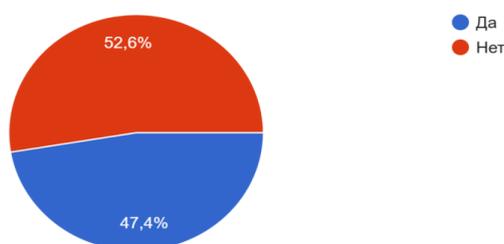


Рисунок 5. Физическая активность вне университета

Мотивация и ощущения после занятий. Основные причины занятий спортом: поддержание формы (68,4%), укрепление здоровья (63,2%) и необходимость зачёта (36,8%). Интересно, что лишь 26,3% рассматривают активность как способ снятия стресса (Рис.6). После занятий 94,7% ощущают усталость, но также присутствуют воодушевление (57,9%) и уверенность (36,8%) (рис. 7).

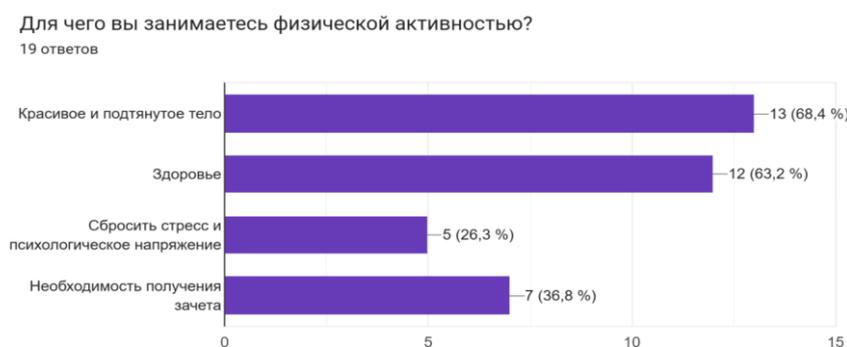


Рисунок 6. Мотивация

Какие чувства вы испытываете после занятия физической активностью?
19 ответов

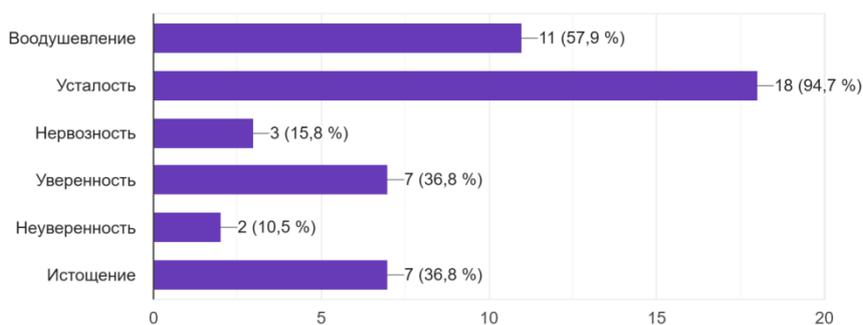


Рисунок 7. Ощущения после занятий

Физическая активность и нервная система. Большинство студентов (52,6%) считают, что занятия помогают поддерживать психологическое здоровье, 21,1% хотели бы попробовать, но не ощущают необходимости, а 10,5% относятся к спорту негативно (Рис.8).

Считаете ли вы нужным заниматься физической активностью именно с целью разгрузки нервной системы?
19 ответов

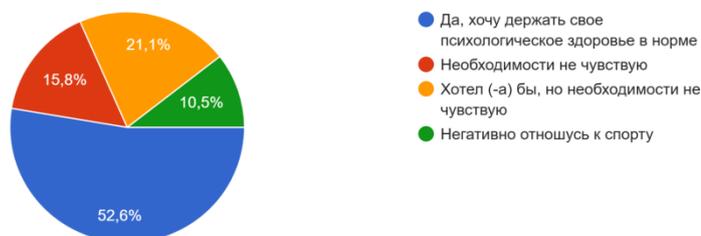
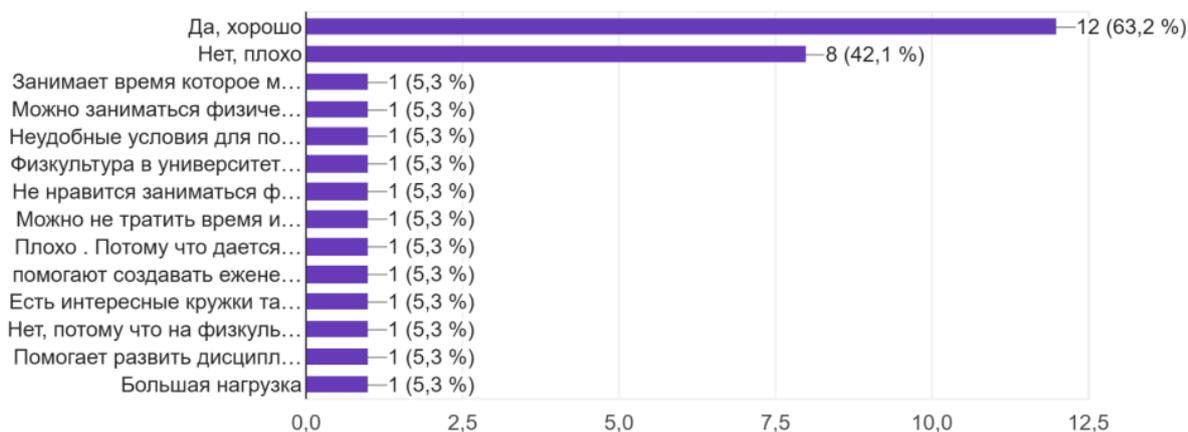


Рисунок 8. Физическая активность и нервная система

Физическая культура в университете: за и против. Большинство (63,2%) поддерживают наличие физической культуры в вузе, отмечая её пользу для организма и возможность заниматься спортом без траты дополнительного времени. Однако 42,2% считают её обременительной из-за высокой нагрузки и отсутствия свободы выбора. Студенты отмечают, что занятия могли бы быть более индивидуализированными (Рис.9).

Как вы считаете, это хорошо или плохо, что в нашем университете есть занятия физической культурой? Пожалуйста аргументируйте свой ответ в поле "Другое".
19 ответов



Рисунок—9. Физическая культура в университете: за и против

Анализ опроса показал, что физическая активность по мнению студентов может влиять на их психологическое состояние как положительно, так и отрицательно. Наибольшее количество учащихся НГУАДИ практикуют занятие физической активностью с целью разгрузки нервной системы, но все-таки

они больше преследуют иные цели, такие как: «красивое и подтянутое тело», «здоровье», ну и конечно же «необходимость получения зачета», если рассматривать этот вопрос с точки зрения учебного процесса. Некоторые студенты посещают спортивные залы и различные кружки. Так как в нашем университете преобладает женский коллектив, студенты отдают предпочтения таким физическим активностям, как танцы, йога и пилатес. Проанализировав вопрос 9, выяснилось, что некоторая часть обучающихся негативно относится к занятиям физической культуры в университете, в большей степени это обусловлено тем, что им хотелось бы выбрать самим, каким именно видом физической активности они хотят заниматься. Некоторые опрошенные упомянули, что нагрузка на занятиях для них слишком тяжелая. Данный вопрос очень индивидуален, но заниматься физической активностью нужно. В силу нашей профессии в наших буднях преобладает сидячий образ жизни, который пагубно влияет не только на физическое, но и на психологическое здоровье. Длительная работа за компьютером перегружает нервную систему нашего организма. Важно заниматься хотя бы минимальной физической активностью, такой как ходьба. Именно по этой причине в университете введены занятия физической культурой, потому что не каждый студент сможет сам дисциплинированно заниматься ей в свое свободное время.

Библиографический список

1. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
3. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 8. С. 260–264.