

***ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ
СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Малькин А.Ю.,

преподаватель,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Халиков И.И.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Зорина А.К.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. В данном исследовании изучено влияние регулярной физической активности на уровень стресса и эмоциональное состояние студентов. Проведено анкетирование, в ходе которого были получены данные о том, что физические упражнения значительно улучшают психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и тревожности, а также способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. Наибольшее воздействие наблюдается от кардионагрузок, йоги и медитации. Исследование также выявило, что влияние физической активности на качество сна у студентов имеет индивидуальные особенности, что подчеркивает необходимость персонализированных подходов в планировании тренировок. Результаты подчеркивают важность регулярной физической активности как инструмента для поддержания психоэмоционального здоровья и повышения общей продуктивности студентов.

Ключевые слова: физическая активность, уровень стресса, эмоциональное состояние, студенты, психическое здоровье, тревожность, работоспособность.

***STUDY OF SOCIAL EFFICIENCY OF MEDICAL CARE IN HOSPITALS OF
THE CITY OF IZHEVSK AND MALOPURGINSKY DISTRICT***

Malkin A.Yu.,

Teacher,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Khalikov I.I.,

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Zorina A.K.,

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. This study examined the impact of regular physical activity on students' stress levels and emotional state. A questionnaire survey revealed that physical exercise significantly improves psychoemotional state, reducing stress and anxiety levels, and contributes to an improvement in mood and overall well-being. The greatest impact is observed for cardio, yoga, and meditation. The study also found that the impact of physical activity on students' sleep quality varies from person to person, highlighting the need for personalized approaches to training planning. The results highlight the importance of regular physical activity as a tool for maintaining students' psychoemotional health and improving their overall productivity.

Key words: physical activity, stress level, emotional state, students, mental health, anxiety, performance.

Актуальность. В современных условиях высшего образования студенты подвержены значительным психоэмоциональным нагрузкам, связанным с высоким уровнем академических требований, необходимостью подготовки к профессиональной деятельности и адаптации к социальной среде. Эти факторы в совокупности могут приводить к развитию хронического стресса, тревожных состояний и эмоциональной нестабильности, что негативно сказывается на психическом и физическом здоровье, а также на академической успеваемости и когнитивной функции. В дополнение к этому, сложность социально-экономической адаптации в переходный период к взрослой жизни усугубляет стресс, что делает особенно важной разработку эффективных стратегий поддержки психоэмоционального благополучия студентов [1,2].

Многочисленные исследования демонстрируют, что регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека, включая снижение уровня стресса, тревожности и депрессии. В основе этого воздействия лежат нейрохимические процессы, запускаемые физическими нагрузками. Во время упражнений активизируется выработка таких нейротрансмиттеров, как серотонин, дофамин и норадреналин, которые улучшают настроение и эмоциональную устойчивость. Одновременно с этим снижается уровень кортизола — гормона стресса, который в высоких концентрациях оказывает негативное влияние на психику и может вызывать тревожные расстройства и депрессию [3]. Регулярные физические нагрузки также способствуют выработке эндорфинов, известных как "гормоны счастья", которые вызывают состояние эйфории и снижают восприятие боли, улучшая общее самочувствие [4].

Влияние физической активности на когнитивные функции также неоспоримо. Исследования показывают, что упражнения улучшают память, повышают концентрацию внимания и способность к решению сложных задач за счёт усиления нейропластичности — способности мозга к адаптации и созданию новых нейронных связей. Это особенно актуально для студентов, которые

ежедневно сталкиваются с интеллектуальными нагрузками. Аэробные нагрузки, такие как бег, плавание или велосипедные прогулки, доказали свою эффективность в снижении уровня стресса и улучшении когнитивных способностей. Практики, такие как йога и медитация, развивают навыки саморегуляции и способствуют эмоциональной стабильности за счёт снижения активности симпатической нервной системы и стимуляции парасимпатической, что приводит к общему расслаблению и улучшению настроения [5,6,7].

Однако важно учитывать и культурные аспекты физической активности среди студентов. Социальные ожидания, восприятие спорта и физической активности в молодёжной среде могут значительно варьироваться, что также может оказывать влияние на уровень вовлечённости студентов в спортивную деятельность. Это подчёркивает необходимость изучения различных факторов, включая социальные, культурные и индивидуальные предпочтения, которые могут влиять на выбор физической активности [8,9].

Тем не менее, существует значительный пробел в исследованиях, касающихся специфики влияния физических нагрузок на студентов старших курсов, которые находятся в условиях высокой учебной нагрузки и подготовки к профессиональной деятельности. Изучение того, как частота, интенсивность и тип физических упражнений влияют на уровень стресса и эмоциональное состояние в этой возрастной группе, является актуальной задачей. Это позволит разработать эффективные программы профилактики эмоционального выгорания и повышения психологической устойчивости студентов в условиях образовательного процесса.

Цель. Изучить влияние регулярных физических нагрузок на уровень стресса и эмоциональное состояние студентов.

Материалы и методы. В рамках исследования было проведено анкетирование, в котором участвовали 138 студентов 4 курса лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии. Кроме того был

проведён анализ научно-методической литературы. Для обработки полученных данных использовалась программа Microsoft Office Excel 2013.

Полученные результаты. Результаты опроса показали, что 32% (44 человека) студентов занимаются физической активностью 5-7 раз в неделю, что свидетельствует о высоком уровне вовлеченности и регулярности тренировок. Еще 25% (34 человека) занимаются физическими упражнениями 3-4 раза в неделю. Эти данные указывают на значительное участие в физической активности, что, вероятно, способствует более эффективному управлению стрессом и улучшению психоэмоционального состояния. В то же время 20% (28 человек) студентов занимаются физической активностью 1-2 раза в неделю, что может быть недостаточным для достижения оптимальных результатов в снижении стресса. 15% (21 человек) занимаются физической активностью менее одного раза в неделю, а 8% (11 человек) вообще не занимаются физическими упражнениями. Полученные результаты подчеркивают необходимость повышения осведомленности о важности регулярной физической активности для общего психоэмоционального благополучия.

Наибольшее количество студентов предпочитают кардионагрузки, такие как бег и плавание (40%, 55 человек). Четверть респондентов (25%, 34 человека) выбрали йогу и медитацию, которые известны своими преимуществами для снятия стресса и улучшения эмоционального состояния. Эти данные свидетельствуют о растущем интересе к методам, способствующим психоэмоциональному восстановлению и развитию навыков саморегуляции. Силовые тренировки выбрали 20% (28 человек) студентов, а командные виды спорта — 10% (14 человек). Разнообразие в предпочтениях подчеркивает важность учета различных видов физической активности при разработке программ для студентов.

Анализ продолжительности занятий показал, что 35% (48 человек) студентов занимаются физическими упражнениями от 30 до 45 минут, а 30% (41 человек) — от 45 до 60 минут. Только 12% (16 человек) занимаются физической

активностью более одного часа, что может свидетельствовать о недостаточном времени, выделяемом на тренировки для достижения наилучших результатов в управлении стрессом. 18% (25 человек) студентов занимаются менее 30 минут, и 5% (7 человек) не занимаются физической активностью вовсе. Эти результаты подчеркивают необходимость оптимизации продолжительности тренировок для достижения более выраженного эффекта в снижении стресса и улучшении эмоционального состояния.

Согласно опросу, 22% (30 человек) студентов полностью удовлетворены уровнем своей физической активности, в то время как 30% (41 человек) частично удовлетворены. 25% (34 человека) опрошенных нейтральны к текущему уровню физической активности, 15% (21 человек) частично неудовлетворены, а 8% (11 человек) полностью неудовлетворены. Эти данные указывают на необходимость разработки программ, направленных на повышение удовлетворенности студентов своей физической активностью, что может положительно сказаться на их общем психоэмоциональном состоянии.

Опрос показал, что 45% (62 человека) студентов почти всегда замечают улучшение настроения после физических упражнений, а 35% (48 человек) — часто. Это свидетельствует о значительном позитивном влиянии физической активности на эмоциональное состояние. В то же время 15% (21 человек) отмечают улучшение настроения иногда, а 4% (6 человек) — редко. 1% (2 человека) никогда не замечают улучшений.

Почти половина (40%, 55 человек) студентов считают, что физическая активность значительно снижает их стресс. 30% (41 человек) отмечают небольшое снижение стресса. 20% (28 человек) не ощущают влияния физической активности на уровень стресса. Лишь 7% (10 человек) сообщают о незначительном увеличении, и 3% (4 человека) считают, что физическая активность значительно увеличивает их стресс. Эти результаты показывают, что физическая активность может служить эффективным инструментом в

управлении учебным стрессом, хотя ее влияние может варьироваться среди студентов.

Данные исследования показывают разнообразное влияние физической активности на качество сна студентов. 30% (41 человек) респондентов отмечают значительное улучшение сна благодаря физическим упражнениям, что свидетельствует о высоком уровне их эффективности для этой группы. Еще 40% (55 человек) студентов сообщают о небольшом улучшении качества сна, указывая на позитивное, хотя менее выраженное воздействие тренировок. Однако, 20% (28 человек) не заметили изменений в качестве сна, что свидетельствует о недостаточной систематичности физической активности или индивидуальных особенностях. В то же время, 7% (10 человек) студентов испытывают небольшое ухудшение сна, что может быть связано с переутомлением или неправильным временем тренировок. Небольшой процент студентов, 3% (4 человека), отмечают значительное ухудшение сна, что подчеркивает необходимость индивидуального подхода к физическим нагрузкам. В целом, данные указывают на то, что физическая активность оказывает разное влияние на качество сна, что требует персонализированного подхода к тренировкам для оптимизации их эффективности.

34% (47 человек) студентов считают, что физическая активность значительно улучшает их общую работоспособность и продуктивность. Это указывает на то, что регулярные тренировки могут способствовать повышению эффективности учебного процесса и выполнению повседневных задач. 36% (50 человек) отмечают незначительное улучшение работоспособности. 20% (28 человек) не замечают значительных изменений в своей работоспособности от физической активности, а 7% (10 человек) и вовсе считают, что физическая активность вызывает небольшое ухудшение работоспособности, возможно из-за переутомления или неправильного распределения времени. 3% (4 человека) полагают, что физическая активность значительно снижает их продуктивность, что может быть связано с индивидуальными особенностями

восприятия нагрузки или с недостаточной адаптацией тренировок к их личным нуждам. Эти данные подчеркивают, что физическая активность может оказывать как положительное, так и негативное влияние на работоспособность в зависимости от индивидуальных особенностей и условий тренировочного процесса.

Вывод. Результаты проведенного исследования подчеркивают значительное влияние регулярной физической активности на уровень стресса и эмоциональное состояние студентов. Физическая активность существенно снижает уровень стресса и тревожности, улучшает настроение и общее психоэмоциональное состояние. Регулярные тренировки способствуют повышению удовлетворенности от занятий, улучшению качества сна и увеличению общей работоспособности и продуктивности.

Наиболее эффективными для управления стрессом и улучшения эмоционального состояния оказались кардионагрузки, йога и медитация. Внедрение элементов йоги и медитации в учебную программу может способствовать не только улучшению настроения и снижению стресса, но и повышению общего уровня жизненной энергии. Однако необходимо учитывать индивидуальные предпочтения и особенности восприятия физической активности, поскольку не все студенты испытывают одинаковое влияние от тренировок. Это подчеркивает важность разработки персонализированных программ физической активности, которые могут наиболее эффективно поддерживать психоэмоциональное благополучие студентов и способствовать их академической и личной успешности.

Библиографический список:

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22–26.
2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №12 (70).
3. Грязных А.В. Индекс тестостерон/кортизол как эндокринный маркер процессов восстановления висцеральных систем после мышечного напряжения / А.В. Грязных // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. – №20.
4. Пильник Л.А. Психологические проблемы современной молодежи: причины и пути решения / Л.А. Пильник // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38, № 3. – С. 41-53.
5. Смирнова Е.М. Физическая активность и эмоциональное состояние студентов в условиях учебной деятельности / Е.М. Смирнова // Педагогический журнал. – 2016. – Т. 30, № 1. – С. 15-28.
6. Лебедева, Н.И. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов: современные подходы. // Психологические исследования, 2020, Т. 15, № 2, С 33-46.
7. Козлов В.С. Физическая активность и ее влияние на психическое здоровье студентов / В.С. Козлов // Журнал психологии и педагогики. – 2018. – Т. 20, № 4. – С. 75-88.
8. Иванова О.Н. Эмоциональное состояние студентов и его влияние на учебную деятельность / О.Н. Иванова // Вестник Московского университета. – 2019. – Т. 52, № 2. – С. 110-122.
9. Савеков П.О. Умственная работа мозга или физические нагрузки / П.О. Савеков // Наука в современном обществе. – 2023. – № 14. – С. 75-85.

Оригинальность 92%