

УДК 614.446.1

***РОЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В  
ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ***

***Хуснетдинова Д. Р.,***

*студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Галиуллина Р.А.,***

*студентка,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

***Шубин Л.Л.,***

*К.м.н., доцент,*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** Депрессивные состояния представляют собой одну из наиболее распространённых проблем психического здоровья среди студентов медицинского вуза, оказывая отрицательное влияние на успеваемость, эмоциональное благополучие и качество жизни. Настоящее исследование посвящено изучению роли регулярной физической культуры в профилактике депрессивных проявлений. В выборке приняли участие 169 студентов медицинского вуза, из которых 142 занимались физической активностью регулярно, а 28 — нерегулярно. Полученные данные показали, что студенты, не занимающиеся регулярно физической активностью, более подвержены к депрессивным состояниям.

**Ключевые слова:** Депрессия, психоэмоциональное состояние, студенты, физическая активность, профилактика, здоровье.

***THE ROLE OF REGULAR SPORTS ACTIVITIES IN PREVENTING  
DEPRESSIVE CONDITIONS IN STUDENTS***

***Khusnetdinova D. R.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Galiullina R.A.,***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Shubin L.L.,***

*KD, Associate Professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation.** Depressive conditions are one of the most common mental health problems among medical students, negatively affecting academic performance, emotional well-being, and quality of life. This study aims to explore the role of regular physical activity in preventing depressive symptoms. A total of 169 medical students participated in the study, with 142 engaging in regular physical activity and 28 engaging in irregular physical activity. The findings indicate that students who do not engage in regular physical activity are more prone to depressive conditions.

**Key words:** depression, emotional state, students, physical activity, prevention, health.

**Актуальность.** Депрессивные состояния в студенческой среде представляют собой важнейшую медико-социальную проблему. Молодой возраст традиционно рассматривается как период высокой адаптационной способности и психологической устойчивости, однако именно в студенческие Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

годы происходит формирование профессиональной идентичности, социальных связей и привычек, которые в дальнейшем определяют общее состояние здоровья. Наличие депрессивных симптомов в этот период может существенно ограничивать когнитивные возможности, снижать академическую успеваемость, ухудшать качество межличностного общения и приводить к социальной дезадаптации [1, 2].

По данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность депрессии в популяции молодежи достигает 15–20%. Среди студентов, в силу высокой психоэмоциональной нагрузки, показатели могут быть ещё выше. Важными факторами риска выступают интенсивный учебный график, недостаток сна, финансовые и бытовые трудности, а также стресс, связанный с процессом профессионального становления. В условиях медицинских вузов к этому добавляется постоянный контакт с информацией о болезнях, необходимость освоения большого объема сложного материала и регулярные практические нагрузки. Всё это может провоцировать развитие тревожно-депрессивных симптомов, которые нередко остаются нераспознанными и не получают своевременной коррекции [3, 4].

Проблема усугубляется тем, что многие студенты не обращаются за профессиональной помощью, считая депрессивные проявления естественным следствием усталости или временных трудностей. В результате формируется хроническое эмоциональное неблагополучие, которое может перейти в стойкое расстройство настроения. Поэтому профилактика депрессивных состояний в студенческой среде становится актуальной задачей, требующей комплексного подхода [5].

Одним из наиболее доступных и универсальных факторов профилактики признается регулярная физическая активность. Научные исследования последних десятилетий показали, что занятия спортом не только способствуют улучшению физического здоровья, но и оказывают выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Физическая активность активизирует

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

выработку эндорфинов и серотонина, улучшает качество сна, способствует снижению уровня стресса и тревожности, формирует чувство удовлетворенности и повышает общий жизненный тонус. Кроме того, занятия спортом могут служить важным социальным ресурсом, обеспечивая общение и формирование позитивной мотивации в студенческом коллективе [6].

Регулярность занятий играет ключевую роль. Систематическая физическая нагрузка формирует устойчивые положительные изменения в работе нервной системы и психоэмоциональной сфере, в то время как нерегулярные занятия не оказывают такого выраженного эффекта. Однако в студенческой среде именно нерегулярность становится одной из главных проблем: нехватка времени, загруженность учебной работой, несформированные привычки ведут к отказу от систематической физической активности [7].

Несмотря на растущее число исследований, вопрос о связи регулярных занятий спортом с выраженностью депрессивных симптомов в популяции студентов продолжает оставаться актуальным. Особенно важно изучение данной связи среди студентов медицинских вузов, так как именно эта категория молодежи сталкивается с наиболее высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки. Полученные данные могут иметь практическое значение для разработки профилактических программ, направленных на снижение распространенности депрессивных состояний и укрепление психического здоровья будущих специалистов [8].

Таким образом, актуальность исследования определяется высокой распространенностью депрессивных симптомов в студенческой среде, их негативным влиянием на личностное и профессиональное развитие, а также необходимостью поиска доступных и эффективных профилактических мер, среди которых регулярные занятия спортом занимают особое место.

**Цель.** Целью исследования является изучение взаимосвязи регулярных занятий спортом и выраженности депрессивных симптомов у студентов медицинского вуза.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 169 студентов медицинского вуза в возрасте от 18 до 25 лет. Участие было добровольным и анонимным. Для оценки уровня депрессивных симптомов использовалась валидизированная опросная шкала PHQ-9, которая позволяет выявить как лёгкие проявления депрессии, так и клинически значимые состояния. Регулярность занятий физической активностью определялась на основании анкетирования. Критерием регулярных занятий считалось выполнение не менее трёх тренировок в неделю продолжительностью от 30 минут каждая. Респонденты, занимающиеся реже указанного уровня, относились к группе нерегулярной активности. Данные обрабатывались с использованием методов описательной статистики. Уровень депрессивных симптомов сравнивался между группами студентов, регулярно занимающихся физической активностью, и теми, кто не придерживался регулярных тренировок.

**Результаты и обсуждение.** В исследовании приняли участие 169 студентов медицинского вуза в возрасте 18–23 лет. Среди них 142 человека (83,5 %) занимались физкультурой регулярно, что соответствовало критерию  $\geq 3$  занятий в неделю по 30 минут и более, а 28 студентов (16,5 %) занимались нерегулярно. Регулярные занятия включали различные виды физической активности: аэробные тренировки, силовые упражнения, что обеспечивает комплексное воздействие на физическое и психическое здоровье.

Средний показатель PHQ-9 по всей выборке составил  $5,53 \pm 3,36$ , что отражает лёгкую выраженность депрессивных симптомов в общей популяции студентов. В группе регулярных занятий средний показатель PHQ-9 был  $5,07 \pm 2,96$ , что указывает на относительно стабильное психоэмоциональное состояние и низкий уровень депрессивных проявлений. Напротив, студенты, занимающиеся нерегулярно, показали среднее значение PHQ-9  $7,86 \pm 4,27$ , соответствующее умеренной выраженности депрессии, при этом значительная вариабельность результатов ( $SD=4,27$ ) свидетельствует о широком диапазоне эмоциональных реакций среди этой группы.

Анализ доли студентов с клинически значимыми проявлениями депрессии (PHQ-9  $\geq 10$ ) выявил существенные различия между группами. В группе регулярных занятий физкультурой лишь 11 из 142 человек (7,7 %) имели выраженные депрессивные симптомы, тогда как среди нерегулярно занимающихся таких студентов оказалось 12 из 28 (42,9 %). Таким образом, студенты, ведущие нерегулярный образ жизни, демонстрируют более чем шестикратное превышение вероятности наличия выраженных симптомов депрессии по сравнению с регулярно тренирующимися сверстниками.

Различия между группами могут быть объяснены комплексом биологических и психологических факторов. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов и серотонина, улучшает настроение, снижает уровень стресса и тревожности, нормализует сон и поддерживает общее чувство благополучия. Психологические механизмы включают повышение самооценки, развитие чувства контроля над собственной жизнью, формирование устойчивости к стрессовым ситуациям, а также улучшение социальных взаимодействий через участие в спортивных мероприятиях и командных тренировках.

Наблюдается, что студенты, занимающиеся регулярно, демонстрируют более высокий уровень социальной активности и большую вовлечённость в учебный процесс. Их психоэмоциональное состояние характеризуется стабильностью, меньшей раздражительностью и повышенной мотивацией к достижению целей. В то же время студенты, занимающиеся нерегулярно, чаще отмечают утомляемость, снижение концентрации внимания, эмоциональную нестабильность и склонность к изоляции. Эти факторы напрямую коррелируют с более высокими значениями PHQ-9 и большей вероятностью развития депрессивных состояний.

Помимо индивидуальных различий, результаты исследования подчёркивают значимость формирования систематической привычки к физической активности. Регулярные занятия создают устойчивый

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

психофизиологический эффект, который обеспечивает долгосрочную поддержку эмоционального состояния. Нерегулярные занятия, напротив, не дают стабильного влияния на уровень нейротрансмиттеров, стрессоустойчивость и эмоциональную регуляцию, что объясняет более высокие показатели депрессии в соответствующей группе.

Практическая значимость данных результатов очевидна. Систематическое вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительные программы может служить эффективным инструментом профилактики депрессии и укрепления психического здоровья. Внедрение регулярных занятий спортом в расписание студентов, организация групповых тренировок, клубов по интересам и программ по формированию привычки к регулярной активности могут существенно снизить риск развития депрессивных симптомов и повысить качество жизни студентов.

Результаты исследования демонстрируют явную связь между регулярными занятиями физкультурой и снижением выраженности депрессивных симптомов у студентов медицинского вуза. Регулярная физическая активность выступает как один из ключевых немедикаментозных факторов профилактики депрессивных состояний, укрепления психоэмоционального здоровья и формирования здорового образа жизни. Полученные данные подтверждают необходимость системного подхода к организации физической активности в образовательных учреждениях и подчеркивают её значимость для поддержания психологического благополучия студентов.

**Вывод.** Проведённое исследование показало, что регулярные занятия физической активностью оказывают значимое положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза. Студенты, систематически выполняющие физические нагрузки не менее трёх раз в неделю, демонстрируют более низкие показатели депрессивных симптомов по

шкале PHQ-9 и значительно меньшую долю лиц с клинически значимыми проявлениями депрессии по сравнению с нерегулярно занимающимися.

### Библиографический список.

1. Кубекова А.С., Абдуллаев С.С., Сергеева М.А. Уровень депрессивности и отношение к депрессии в студенческой среде / А.С. Кубекова, С.С. Абдуллаев, М.А. Сергеева // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №6. [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-depressivnosti-i-otnoshenie-k-depressii-v-studencheskoy-srede> (Дата обращения: 09.09.2025).
2. Попова А.Д., Лукьянова Л.М. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / А.Д. Попова, Л.М. Лукьянова // Наука-2020. 2021. №8 (53). [Электронный ресурс]. —Режим доступа—URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-nervnuyu-sistemu-cheloveka> (Дата обращения: 09.09.2025).
3. Рязанова Е.В., Мухачева Е.В., Толмачев Д.А. Анализ состояния тревожности у студентов первого курса / Е. В. Рязанова, Е. В. Мухачева, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/4/medicine/Ryazanova\\_Mukhacheva\\_Tolmachev.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/4/medicine/Ryazanova_Mukhacheva_Tolmachev.pdf) (Дата обращения: 09.09.2025).
4. Сорокина Е.Л., Бабенко М.А., Назарова Н.Н., Черночуб Е.Г. Определение связи психоэмоционального состояния и посещаемости занятий физической культурой студентов вуза / Е.Л. Сорокина, М.А. Бабенко, Н.Н. Назарова, Е.Г. Черночуб // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. №1. [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-svyazi-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-i-poseschaemosti-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-studentov-vuza> (Дата обращения: 09.09.2025).

5. Стрижев В. А., Бойко Е. О., Ложникова Л. Е., Зайцева О. Г. Тревожно-депрессивные расстройства в медицинской студенческой среде / В. А. Стрижев, Е. О. Бойко, Л. Е. Ложникова, О. Г. Зайцева // Кубанский научный медицинский вестник. 2016. №2. [Электронный ресурс].—Режим доступа— URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhno-depressivnye-rasstroystva-v-meditsinskoy-studencheskoy-srede> (Дата обращения: 09.09.2025).
6. Толмачев, Д.А., Мингазова Н.Н., Галеева Л.Д. Анализ уровня депрессии у студентов первого курса / Д. А. Толмачев, Н. Н. Мингазова, Л. Д. Галеева // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации (шифр -МКСТР): Сборник материалов XXIII Международной научно-практической конференции, Москва, 30 апреля 2024 года. – Москва: ООО "Издательство "Экономическое образование", 2024. – С. 276-279.—Режим доступа— URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67951178> (Дата обращения: 09.09.2025).
7. Филиппова И. Д. Изучение риска развития депрессивных состояний в студенческой среде / Филиппова И. Д. // Смоленский медицинский альманах. 2021. №4. [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-riska-razvitiya-depressivnyh-sostoyaniy-v-studencheskoy-srede> (Дата обращения: 09.09.2025).
8. Халимова А.М. Влияние физической активности на здоровье: исследования в области спорта и здорового образа жизни / А.М. Халимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. №1. [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-zdorovie-issledovaniya-v-oblasti-sporta-i-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения: 09.09.2025).

Оригинальность 78%