

Самусенков Олег Иосифович, Доктор педагогических наук,  
профессор, заведующий кафедрой физвоспитания  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Samusenkov Oleg Iosifovich, S.G. Stroganov FGBOU RGHPU

Лемешко Ярослава Александровна, студент,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS

**Аннотация:** Большинство студентов сталкиваются с высоким уровнем стресса и эмоциональным дисбалансом в связи с учебными и социальными требованиями. Данная статья раскрывает, что периодическое занятие спортом или физическими упражнениями способно существенно снизить уровень стрессовых гормонов в организме студентов и улучшить их настроение.

**Abstract:** Most students face high levels of stress and emotional imbalance due to academic and social demands. This article tells us that periodic sports or physical exercise can significantly reduce the level of stress hormones in the body of students and improve their mood.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическое воспитание, ментальное здоровье, студенты вузов.

**Keywords:** physical activity, physical education, mental health, students.

Современная студенческая жизнь часто сопровождается стрессами, напряжением и высокими требованиями к учебной успеваемости. Всё это может негативно сказываться на ментальном здоровье студентов, вызывая различные виды депрессии, тревогу и в дальнейшем эмоциональное истощение. В этом контексте физическая активность, как эффективный инструмент поддержания психологического благополучия, привлекает всё больше внимания и имеет важное значение.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и создаёт многочисленные положительные физиологические и психологические эффекты. Однако, её влияние на ментальное здоровье студентов является особенно значимым. Поскольку образовательный процесс требует высокой концентрации, активности ума и умения эффективно управлять временем, именно ментальное благополучие студентов определяет их способность успешно справиться с этими возникающими вызовами.

Физическая активность — это любая форма движения, которая увеличивает энергозатраты организма. Она может быть умеренной, такой как прогулки или езда на велосипеде; интенсивной, такой как бег или плавание; или высокой интенсивности, включающей силовые и игровые тренировки.

Ментальное или психическое здоровье — это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Отражением ментального здоровья является психологическое благополучие человека.

Прежде всего, хотелось бы отметить взаимосвязь физических упражнений с гормоном «бета-эндорфин» в организме человека. Во время занятий спортом у человека активизируется кровообращение и углубляется дыхание, что содействует повышенному снабжению мозга кислородом и кровью, повышается сосредоточенность внимания, а выполнение различных движений снимает нервное напряжение. После завершения тренировки, длящейся хотя бы 30 минут, физически неподготовленный человек ощущает легкую приятную усталость в организме. Это напрямую связано с содержащимся в крови бета-эндорфином. Исследования показывают, что концентрация данного гормона повышается после 10-минутной пробежки на 42%, а после 20-минутной на 110%.



В Канаде было проведено исследование, связанное с физической активностью и психологическим благополучием. Участвовало более тысячи людей, которые в течение трёх лет предоставляли достоверные данные своего физического и психического здоровья. Около 82 % всех испытуемых отметили улучшение самочувствия, повышение активности и понижение психических расстройств, 9 % отметили, что в результате занятий не выявили для себя отличительных особенностей, 9 % высказались отрицательно, что было связано с высокой загруженностью на работе или семейными проблемами, а также нехваткой времени. Данное исследование стало убедительным доказательством того, что физическая активность связана с улучшением психического благополучия и уменьшением симптомов психических расстройств.

Физическая активность имеет положительное влияние на когнитивные функции, такие как память, внимание, креативность и продуктивность.

*Улучшение памяти:* Физическая активность способствует улучшению циркуляции крови в мозге, что приводит к усилению поступления кислорода и питательных веществ к клеткам мозга. Это помогает улучшить функционирование гиппокампа, ответственного за формирование и сохранение памяти. Исследования показывают, что регулярная физическая активность может повысить объем гиппокампа и улучшить способность к запоминанию.

*Повышение внимания:* Физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как норадреналин и серотонин, которые улучшают активность мозга. Это может помочь повысить уровень внимания и концентрации. Более того, физическая активность также может снизить уровень стресса и тревоги, которые могут отвлекать от выполнения задач.

*Повышение креативности:* Физическая активность стимулирует выделение эндорфинов, которые улучшают настроение и стимулируют мыслительный процесс. Это может способствовать появлению новых идей и развитию креативности. Исследования показывают, что физическая активность может стимулировать рождение новых нейронов в гиппокампе, который, помимо памяти, также отвечает за креативность.

*Повышение продуктивности:* Физическая активность улучшает физическую выносливость и энергию. Регулярное занятие спортом улучшает качество сна и снижает уровень стресса, что позволяет легче сосредотачиваться и более эффективно использовать время.

Первая и самая важная рекомендация для студентов - поддерживать достаточный уровень физической активности. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), взрослым, включая студентов, рекомендуется проводить минимум 150 минут умеренной интенсивности физической активности в неделю. Это может быть, например, занятия спортом, бег, езда на велосипеде, водные прогулки или прогулки на свежем воздухе. Неизбежное сидение за письменным столом и компьютером делает физическую активность всё более необходимой для студентов.

Следующей рекомендацией является разнообразие видов физической активности. Различные виды активности обладают специфическими преимуществами и могут помочь достичь наилучшего воздействия на ментальное здоровье. Кардио-тренировки способствуют выработке эндорфинов и улучшению настроения. Йога и медитация, в свою очередь, помогают снять стресс, улучшить концентрацию, способствуют общей релаксации. Важно выбирать те виды активности, которые приносят удовольствие и соответствуют индивидуальным потребностям студента.

Практически важно не только заниматься физической активностью, но и делать это достаточно регулярно. Создание расписания и следование ему вносят элемент дисциплины в жизнь студента, что благотворно влияет на психическое здоровье. Мотивирующие факторы, такие как тренировка с друзьями или музыкальное сопровождение, также помогают студентам в поддержании регулярной физической активности.



Можно сделать вывод, что систематическая физическая активность приносит положительную динамику в ментальное состояние молодого человека. Активный образ жизни предоставляет возможность укрепить иммунную систему человека, установить режим, бороться с напряжением, проблемами со сном, даёт возможность быть увереннее в себе. Введение в привычку вечерних тренировок способствует снятию накопившегося за день учебного стресса. Важно отметить, что физическая активность также является профилактикой различных болезней. Если человек стремится к гармонии с самим собой, ежедневная физическая активность представляет собой более полезную альтернативу лекарственным препаратам.

*Список литературы:*

1. Игнатов А.А. Основы физического воспитания. - М.: БЕК, 2004.
2. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 22. С. 193-197.
3. Рютина Л. Н., Агеева Л. А. Индивидуализация занятий по физической культуре студентов с сахарным диабетом 1-го // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. С. 1-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42918236>.

