

УДК 378

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.04)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ: ГРАНИ СООТНОШЕНИЯ

Лопатина Ольга Алексеевна

Доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия.

E-mail: lopatinaoa@mc.asu.ru

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AND MENTAL HEALTH: FACETS OF CORRELATION

Lopatina Olga Alekseevna

Associate Professor, Department of Physical Education, Altai State University, Barnaul, Russia.

E-mail: lopatinaoa@mc.asu.ru

Следует цитировать / Citation:

Лопатина О. А. Двигательная активность студентов и ментальное здоровье: грани соотношения // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* 2022. № 1 (25). С. 32–37. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.04)

Lopatina O. A. Physical activity of students and mental health: facets of correlation *Health, Physical Culture and Sports*, 2022, №1 (25), p. 32–37 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.04)

Поступило в редакцию / Submitted 08.11.2021

Принято к публикации / Accepted 11.01.2022

Аннотация. Исследуется соотношение двигательной активности студентов и ментального здоровья, а также стресса как одного из главных аффективных факторов. Рассматривается роль двигательной активности как эффективного способа борьбы со стрессом. Подчеркивается роль спорта и физической активности в улучшении когнитивных способностей, развитии внимания, работоспособности, памяти, стрессоустойчивости, способности концентрироваться и воспринимать новую информацию, актуальных в процессе обучения. К тому же двигательная активность вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, уменьшает симптомы депрессии и тревоги, таким образом, способствуя здоровому росту, развитию молодежи и повышению общему уровню благополучия.

Отмечается негативное влияние стресса на нейрохимический баланс в организме, а также положительное влияние физической активности на стимуляцию выработки ряда гормонов и нейромедиаторов, гармонизацию эндокринной системы. В исследовании, проведенном в 2021 г. на базе Алтайского государственного университета, были применены методы анкетирования, мониторинга, анализа, синтеза и обобщения. Осуществлен педагогический анализ исследования. В ходе исследования были сделаны выводы о существовании объективной взаимосвязи объема двигательной активности и ментального здоровья, выражающейся в улучшении указанных психических и эмоциональных показателей. Проведенное исследо-

вание подтверждает, что спорт и физическая двигательная активность рассматриваются студентами как эффективный метод борьбы со стрессом, улучшения самочувствия, как психологического, так и физического. Анализ результатов исследования показывает, что спорт и физическая активность используются студентами с целью снижения стресса, а также тревожности и беспокойства, влекущих за собой высокую степень нервного напряжения. Исследована роль спорта, как одиночного, так и командного, в качестве фактора, положительно влияющего на формирование позитивной самооценки и уверенности в себе. Выявлены и конкретизированы отдельные видовые категории спорта, используемые студентами для снижения уровня стресса.

Ключевые слова: физическая активность, ментальное здоровье, стресс, учебная деятельность, студенты.

Abstract. The ratio of physical activity of students and mental health, as well as stress as one of the main affective factors, is studied. The role of motor activity as an effective way to deal with stress is considered. The role of sports and physical activity in improving cognitive abilities, developing attention, working capacity, memory, stress resistance, the ability to concentrate and perceive new information that are relevant in the learning process is emphasized. In addition, physical activity contributes to the prevention and treatment of non-communicable diseases such as cardiovascular disease, cancer and diabetes, reduces symptoms of depression and anxiety, thus promoting healthy growth, youth development and overall well-being.

There is a negative effect of stress on the neurochemical balance in the body, as well as a positive effect of physical activity on the stimulation of the production of a number of hormones and neurotransmitters, the harmonization of the endocrine system. In a study conducted in 2021 on the basis of Altai State University, the methods of questioning, monitoring, analysis, synthesis and generalization were applied. A pedagogical analysis of the study was carried out. In the course of the study, conclusions were drawn about the existence of an objective relationship between the volume of physical activity and mental health, which is expressed in the improvement of these mental and emotional indicators. The conducted research confirms that sports and physical motor activity are considered by students as an effective method of dealing with stress, improving both psychological and physical well-being. Analysis of the results of the study shows that sports and physical activity are used by students to reduce stress, as well as anxiety and anxiety, which entail a high degree of nervous tension. The role of sports, both single and team, as a factor that positively influences the formation of positive self-esteem and self-confidence has been studied. Separate types of sports used by students to reduce stress levels are identified and concretized.

Keywords: physical activity, mental health, stress, learning activities, students.

Введение и цель исследования. В эру экспоненциально нарастающего темпа жизни, ежедневно увеличивающегося объема распространяющейся информации, ухудшения экологии и уменьшения объема двигательной активности одним из главных аффективных факторов является стресс (Алексеев, Бокулева, Феофанов, Давыдов, 2020, с. 612–615). Стресс как явление может привести к огромному количеству негативных последствий как на физическом, так и на ментальном

уровне, а устойчивость человека к испытываемому стрессу является одним из важнейших личностных качеств, особенно в процессе обучения.

Ментальное (психическое, душевное) здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневным стрессом, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить

вклад в жизнь своего сообщества (Всемирная организация здравоохранения, 2021). Стресс является одним из главных факторов, оказывающих негативное влияние на ментальное здоровье человека.

Интересом многих исследователей является взаимосвязь физической активности и ментального здоровья человека, обусловленная очевидной зависимостью обоих факторов друг от друга. Также ряд авторов отмечают, что устойчивость к психологическому стрессу, во многом определяющая способность человека противостоять его отрицательному влиянию на успешность деятельности и организованное поведение, чаще всего обозначаемая специалистами как стрессоустойчивость, в последние годы становится одним из приоритетных направлений психологических исследований деятельности человека в экстремальных условиях, в том числе в сфере спорта (Волосатых, 2006, с. 11–13, Мандриков, Ушакова, Замятина, 2019, с. 503–506).

Стресс, как фоновый, так и активный, в течение продолжительного времени оказывает негативное влияние на здоровье, что проявляется как в общем ухудшении самочувствия, появлении проблем с эндокринной, сердечно-сосудистой и пищеварительной системами (Хаснулин, 2012, с. 32–35), так и в слабости, эмоциональными проблемами и нарушении самовосприятия, что, разумеется, отрицательно сказывается на учебной деятельности.

Спорт и физическая активность стимулируют выработку гормонов и нейромедиаторов, в частности, таких как серотонин, дофамин, ацетилхолин и норадреналин, а также мелатонин, выступающий регулятором режима сна и бодрости, требующегося для снижения негативного влияния стресса на организм; усиление выработки мелатонина осуществляется, в числе прочего, посредством регулярной и систематической физической активности (Романчук, Пятин, 2019, с. 32–35). Таким образом, регуляция и приведение в норму нейрохимического баланса является фундаментом для ментального и физического здоровья человека, достижение которого возможно посредством физической активности, что в совокупности играет значительную роль в процессе противодействия стрессу.

Наиболее актуальным в аспекте выявления способов и результатов воздействия физической активности на ментальное здоровье в жизни студентов является рассмотрение следующих вопросов:

- сравнение субъективной оценки своего психоэмоционального состояния физически неактивных студентов и студентов, соблюдающих рекомендованный объем двигательной активности;
- сравнение параметров внимания, концентрации и памяти до и после введения в образ жизни регулярной физической активности;
- выявление и конкретизация отдельных видов физической активности, используемых студентами для борьбы со стрессом;
- изменение “я-концепции” — самовосприятия до и после введения регулярных физических нагрузок в образ жизни.

Материалы и методы (процедура, или организация исследования)

В исследовании применены методы анкетирования, мониторинга, анализа, синтеза и обобщения. Исследование было проведено в 2021 г. на базе Алтайского государственного университета. В анкетировании приняли участие 236 респондентов.

Результаты

В процессе исследования были выявлены следующие аспекты:

Во-первых, спорт и физические нагрузки положительно влияют на когнитивную деятельность человека посредством выработки серотонина и увеличения притока кислорода к головному мозгу; также утверждается, что данный механизм оказывает позитивное влияние на долговременную память, внимание и может повлечь за собой повышение работоспособности (Ермакова, 2019, с. 44–46). Успешный и плодотворный процесс обучения невозможен без высокого показателя работоспособности студента, а также способности воспринимать, анализировать и запоминать новую информацию.

Во-вторых, физическая активность является способом повышения самооценки, которая тесно связана с ментальной стабильно-

стью и ментальным здоровьем человека как таковым. Самооценка, согласно определению, представляет собой оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей (Карпенко, Петровский, Ярошевский, 1998). По данным отечественных исследователей, спорт, как одиночный, так и командные его виды, обладает высокой эффективностью в аспекте формирования положительной самооценки студентов и уверенности в себе (Ермакова, 2020, с. 53–56).

В-третьих, физическая активность является эффективным средством снижения уровня тревожности, которая может оказывать демотивирующее влияние на психологическое состояние человека ввиду повышенного уровня напряженности и беспокойства. Специалистами утверждается, что спорт влияет на снижение тревожности и уровня умственной усталости, а также минимизирует влияние стресса (Максимова, Алексеенков, 2020, с. 73–76).

В ходе исследования было выявлено, что 89% физически активных студентов отмечают улучшение своего психоэмоционального состояния после введения в свой образ жизни регулярных физических нагрузок ввиду улучшения настроения, снижения уровня тревожности и значительного улучшения качества сна, также опрошенными отмечается высокий уровень бодрости.

При сравнении параметров внимания, концентрации и памяти до и после введения в образ жизни регулярной физической активности, большая часть респондентов (70%) отмечают, что данные параметры значительно увеличились; 42% из них говорят о более высоком уровне концентрации и работоспособности, 26% отмечают улучшение академической успеваемости.

Что касается изменений в «я-концепции», а именно представлений индивида о себе, 84% опрошенных заявляют об улучшении самооценки, 16% не отмечают каких-либо изменений. Студенты, отметившие позитивную динамику в данном вопросе, называют следующие причины: 64% говорят об улучшении самооценки за счет улучшения внешнего вида, достигнутого посредством физических упражнений или спорта; 19% называют причиной новообретенное восприятие себя как человека, способного на достижение успехов в спорте; оставшиеся 17% называют среди причин следование ими современным тенденциям, относящимся к здоровому образу жизни и репрезентацию себя как человека, имеющего разнообразный досуг.

При конкретизации видов физической активности, используемых студентами в целях борьбы со стрессом, наиболее распространенными оказались следующие (рис.).



Наиболее распространенные виды физической активности

Оставшиеся 38% опрошенных утверждают, что физическая активность так или иначе влечет за собой снижение уровня стресса и не используется ими исключительно с этой целью.

Методы борьбы со стрессом

1	При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом.	Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.
2	Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению.	Его используют для психической релаксации.
3	Непродолжительные прогулки на свежем воздухе	
4	Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений.	Театр, выставка, кино и др.
5	Общение с друзьями.	
6	Хорошим лекарством от стресса является смех.	Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, снижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон.
7	Массаж.	Можно прибегнуть также к самомассажу.
8	Занятия спортом (плавание, спортивные игры и т.д.)	Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

Выводы

Анализ результатов проведенного исследования показывает, что существует объективная взаимосвязь объема двигательной активности и ментального здоровья, выражающаяся в улучшении указанных психических и эмоциональных показателей. Проведенное исследование подтверждает, что спорт и физическая активность рассматриваются студентами как эффективный метод борьбы со стрессом, улучшения самочувствия, как психологического, так и физического. Вместе с тем подчеркивается важность двигательной активности и спорта в формировании позитивной самооценки и восприятия себя студентами. Анализ ответов респондентов подтверждает, что физическая активность может рассматриваться как фак-

тор, влияющий на увеличение объема внимания, концентрации и долговременной памяти, влекущий за собой, в числе прочего, повышение академической успеваемости. Многими респондентами, использующими отдельные виды физической активности и спорта как способ борьбы со стрессом, отмечается позитивная динамика в вопросе снижения уровня стресса и тревожности, влекущих за собой высокую степень нервного напряжения. Этот факт может послужить основанием для пересмотра и совершенствования уже существующих программ, направленных на укрепление физического здоровья студентов, и внедрения данных видов упражнений с целью снижения уровня стресса обучающихся и улучшения их ментального здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Алексеев М. В., Бокулева Е. С., Феофанов В. В., Давыдов М. В. Оценка стрессоустойчивости студентов-спортсменов различной специализации и студентов, не занимающихся спортом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 612–615.

Волосатых О. О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. 2006. №11. С. 11–13.

Всемирная организация здравоохранения. Информационные бюллетени. Психическое здоровье(дата обращения: 05.11.2021).

Ермакова Е. Г. Формирование позитивной самооценки студента посредством участия в командных видах спорта // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2020. Vol. 4-1 (43). С. 53–56.

Ермакова Е. Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2019. Vol. 10-1 (37). С. 44–46.

Карпенко Л. А., Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону : Феникс, 1998.

Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Физическая активность и психическое состояние человека // *Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы*. 2020. № 4(29). С. 73–76.

Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В. Физическая культура как средство адаптации студентов // *Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. С. С. Павлекович*. 2019. С. 503–506.

Романчук Н. П., Пятин В. Ф. Мелатонин: нейрофизиологические и нейроэндокринные аспекты // *Бюллетень науки и практики*. 2019. Т. 5, №7. С. 71–85.

Хаснулин В. И. Особенности психоэмоционального стресса у жителей регионов Севера и Сибири с дискомфортным климатом при высоком и низком содержании гормонов стресса в крови // *Мир науки, культуры, образования*. 2012. №5 (36). С. 32–35.

REFERENCES

1. Alekseev M. V., Bokuleva E. S., Feofanov V. V., Davydov M. V. Evaluation of stress resistance of students-athletes of various specializations and students not involved in sports. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft*. 2020. No. 11 (189) S. 612–615.

2. Hairy O. O. Influence of stress resistance and volitional control of a coach on the personal qualities of an athlete // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, scientific-theoretical journal*. 2006. No. 11. From 11–13.

3. World Health Organization - Fact Sheets - Mental Health. Date of access: 05.11.2021.

4. Ermakova E. G. Formation of a student's positive self-esteem through participation in team sports // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2020. Vol. 4-1 (43). P. 53–56.

5. Ermakova E. G. The influence of physical exercises on human mental activity and their relationship // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2019. Vol. 10-1 (37). P. 44–46.

6. Karpenko L. A., Petrovsky A. V., Yaroshevsky M. G. Brief psychological dictionary. Rostov-on-Don: Phoenix, 1998.

7. Maksimova E. N., Alekseenkov A. E. Physical activity and mental state of a person // *Science-2020: Physical culture, sport, tourism: problems and prospects*. 2020. No.4 (29). P. 73–76.

8. Mandrikov V. B., Ushakova I. A., Zamyatina N. V., Physical culture as a means of student adaptation // *Topical issues of physical education of youth and student sports. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference*. Managing editor S.S. Pavlekovich. 2019. P 503-506.

9. Romanchuk N. P., Pyatin V. F. Melatonin: neurophysiological and neuroendocrine aspects // *Bulletin of science and practice*. 2019. V. 5. No. 7. P. 71-85.

10. Khasnulin V. I. Peculiarities of psycho-emotional stress in residents of the regions of the North and Siberia with a uncomfortable climate with high and low levels of stress hormones in the blood // *World of Science, Culture, Education*. 2012. No. 5 (36). P. 32–35.