

## Влияние физической активности на психоэмоциональное здоровье студента

© Р. А. Амбарцумян, А. Д. Алексеева, Е. В. Носова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
г. Иркутск, Российская Федерация*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается и изучается роль физической активности и спортивных нагрузок в учебной деятельности студента. В работе поставлен вопрос о влиянии физических нагрузок на психоэмоциональное здоровье студента, его работоспособность. Для ответа на поставленный вопрос требовалось тщательно изучить теоретическую часть, посвящённую данной тематике. Для этого были рассмотрены научные сведения по влиянию нагрузок на организм человека, после чего в дальнейшем для проверки наших предположений было проведено анкетирование, позволяющее выявить зависимость психического состояния студента от уровня его ежедневной физической нагрузки. В данном опросе было задействовано 94 студента, обучающихся в Иркутском национальном исследовательском техническом университете и относящихся к разным возрастным группам (но не старше 2 курса). Произведён тщательный анализ полученных сведений для выявления общего психоэмоционального состояния подростков студенческого возраста. После подсчётов полученных результатов анкетирования были сделаны наглядные диаграммы, которые легко позволили проанализировать ситуацию и сделать выводы о пользе физической активности для психоэмоционального здоровья студентов, для уровня их утомляемости, а следовательно, их работоспособности.

**Ключевые слова:** студенты, психоэмоциональное состояние, стресс, физическая активность, спорт, утомляемость, анкетирование

## Physical Activity Impact on a Student's Psycho-Emotional Health

© Rimma A. Ambartsumyan, Alina D. Alekseyeva, Ekaterina V. Nosova

*Irkutsk National Research Technical University,  
Irkutsk, Russian Federation*

**Abstract.** The article examines and studies the role of physical activity and sports loads in a student's educational activity. The article raises the question of physical activity influence on a student's psycho-emotional health and performance capability. To answer the question posed, it was necessary to carefully study the theoretical part devoted to this topic. To do this, scientific information on the effect of loads on the human body was considered, after which a questionnaire was conducted to check our assumption, which allows identifying the dependence of the student's mental state on the level of his daily physical activity. This survey involved 94 students studying at Irkutsk National Research Technical University and belonging to different age groups (but not older than the second-year students). A thorough analysis of the information obtained was carried out to identify the general psycho-emotional state of student-age adolescents. After calculating the results of the survey, the visual diagrams made easily allowed us to analyze the situation and draw conclusions about the benefits of physical activity for the psycho-emotional health of students and the level of their fatigue, and consequently, their performance capability.

**Keywords:** students, psycho-emotional state, stress, physical activity, sports, fatigue, questionnaire

### Введение

Здоровье любого современного человека неразрывно связано с его образом жизни и количеством физической нагрузки в его режиме дня.

Под психическим или психоэмоциональным здоровьем человека понимается способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители и умение уравновесить себя с окружающей средой. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие че-

ловека [1]. Канадский врач и патофизиолог Гане Селье считал, что большинство психосоматических заболеваний – это реакция на перегрузки, повышенные требования, нарушение внутреннего равновесия, которые понимают как проявление общего неспецифического синдрома адаптации, то есть стресса [2].

Движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определённые двигательные акты

обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность. Это связано с тем, что преимущества физических нагрузок основаны на нейрохимических процессах. Спорт способствует снижению уровня гормонов стресса в организме, таких как адреналин и кортизол, а также стимулирует выработку эндорфинов – химических веществ в мозге, которые являются естественными болеутоляющими. Эндорфины, которые влияют на чувство расслабления, появляются во время тяжёлых тренировок, они улучшают сон и способствуют снижению уровня стресса [3].

С течением времени улучшаются условия жизни, совершенствуются технологии, вследствие чего физическая активность у людей отходит на задний план. Данная проблема, как никогда, актуальна для студентов. Огромная учебная нагрузка студентов наносит вред их общему физическому и психоэмоциональному состоянию, а это, в свою очередь, может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, которое чаще всего совпадает по времени с обучением в университете. Преодоление стресса посредством занятий физической культурой – это самый простой и эффективный способ, позволяющий изменить в лучшую сторону психическое здоровье [4, 5].

Профессиональная деятельность современных студентов подразумевает определённую физическую работу, поэтому студент должен иметь хорошую физическую форму и отличное здоровье. Добиться всего этого он может благодаря регулярным занятиям спортом и физической культурой [6].

Уровень работоспособности студентов в период учебной и трудовой деятельности может претерпевать значительные изменения в течение дня, недели, полугодия и всего учебного года [7]. Результатом занятия физической активностью является увеличение работоспособности студента, то есть его способности выполнять значительную работу за определённый промежуток времени. С повышением работоспособности у человека в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Он начинает больше работать и меньше уставать. Отдых и сон используются организмом целиком и полностью, что очень важно в студенческой жизни [8].

Особую значимость приобретает форми-

рование психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация. Известно использование физических упражнений для оптимизации работоспособности, для повышения продуктивности учебного труда студентов и дальнейшей продуктивности их профессиональной деятельности [9]. Кроме этого, физические упражнения применяются в качестве профилактических мер против нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Значительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов оказывает сессия. Это, пожалуй, самый эмоционально и энергозатратный период в студенческой жизни. В эту пору к студентам предъявляются повышенные требования. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Как следствие, восстановительные процессы после сессии могут быть недостаточно эффективны в связи с недостатком физических нагрузок и спорта в жизни студента [10].

**Цель исследования** – изучить влияние физической активности на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность студентов.

#### **Материалы и методы исследования**

Для определения изучения влияния физической активности на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность студентов были применены следующие методы:

- анонимный опрос;
- методы математической статистики;
- анализ полученных данных.

Исследование проводилось среди студентов города Иркутска. Осуществлено анонимное анкетирование 94 студентов, обучающихся на первом и третьем курсах Иркутского национального исследовательского технического университета. Средний возраст опрошенных составляет 19 лет.

#### **Результаты исследования**

В опросе участвовали респонденты с разным уровнем физической подготовки. Из них 28 % студентов, которые ведут малоподвижный образ жизни. Малоподвижным образом жизни называют практически полное

или полное отсутствие физической активности в жизни человека. В свою очередь, 31,2 % опрошенных ведут активный образ жизни, то есть регулярно занимаются спортом и совершают много физических дей-

ствий ежедневно. Также 40,9 % опрошенных ведут умеренно активный образ жизни, что означает примерно равное распределение активной физической нагрузки и малоподвижного состояния (рис. 1).

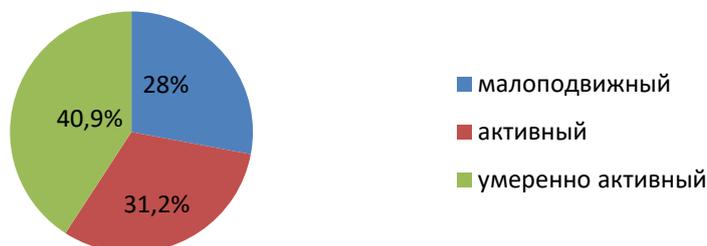


Рис. 1. Уровень физической подготовки респондентов

У 71,3 % опрошенных (67 человек) после физической нагрузки наступает стадия эмоционального подъёма, у 9,6 % (9 человек) эмоциональное состояние остаётся неизменным, у 16 % (15 человек) возникает состояние апатии, утомлённости, у 3,2 % респондентов (3 человека) физическая активность способствовала повышению уровня

агрессии, произошёл эмоциональный спад (рис. 2). По результатам опроса была выявлена связь между физической активностью и эмоциональным состоянием человека. Мы можем наблюдать, что у большинства опрошенных улучшается эмоциональный фон после занятий спортом.

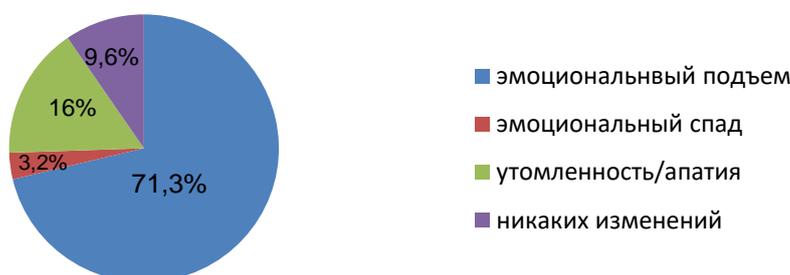


Рис. 2. Эмоциональное состояние после занятия спортом

На вопрос «Чувствуете ли Вы себя хуже, если долго не совершаете физических нагрузок?» 71,3 % студентов (67 человек) ответили «да, чувствую себя хуже», 2,1 % (2 человека) выбрали ответ «нет, даже лучше», а 22,6 % (25 человек) не отметили никаких изменений. Два раза в году все студенты вузов находятся в длительном эмоциональном стрессе, связанном с сессией. По результатам анкетирования 71,3 % респондентов (68 человек) испытывают стресс по причине учёбы и работы, 13,8 % (13 человек) указали в причинах вопросы личной жизни, 7,4 % опрошенных (7 человек) не испытывают стресс. Мы задали вопрос студентам, насколько сильно они переживают о предстоящей сессии.

Оценка производилась по десятибалльной шкале. Более 56 % (53 человека) оценили свой уровень переживаний от 8 до 10 баллов, 25,5 % опрошенных (24 человека) поставили от 5 до 7 баллов, 18,1 % (17 человек) поставили оценку от 1 до 4 баллов. При этом респонденты, которые ведут активный образ жизни, оценивали свой уровень стресса перед сессией от 5 и ниже баллов, а малоподвижные студенты ставили оценку от 6 баллов и выше. Это доказывает, что регулярные тренировки отлично способствуют социальной адаптации и устойчивости к стрессам. С другой стороны, часть людей сознательно избегает регулярных физических нагрузок, так как считает их неприятными. Так, на вопрос «Нравится

ли Вам заниматься физической активностью?» 67,7 % (63 человека) ответили «да», 19,4 % (18 человек) отметили, что им всё равно, и 12,9 % (12 человек) написали «нет». В свою очередь, ответ «нет» в большинстве своём дали малоподвижные студенты.

Утомление играет важную роль для человека, служит предупредительным сигналом о возможном перенапряжении рабочего органа или всего организма. На вопрос «Испытываете ли Вы переутомление во время учёбы?» 78,7 % респондентов (74 человека) ответили «да» и только 21,3 % (20 человек) поставили ответ «нет». При этом 68,1 % опрошенных (64 человека) замечают повы-

шение работоспособности после занятий спортом, остальные 31,9 % (30 человек) не замечают этого. Физические нагрузки можно смело отнести к эффективным средствам восстановления организма после утомления и переутомления.

Физическая активность также неплохо зарекомендовала себя в период сессии, когда необходимо справиться с эмоциональным напряжением. На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом во время сессии?» 43,6 % опрошенных (41 человек) дали ответ «нет», «да, но редко» ответили 38,3 % респондентов (36 человек), лишь 18,1 % (17 человек) написали, что занимаются спортом во время сессии довольно часто (рис. 3).

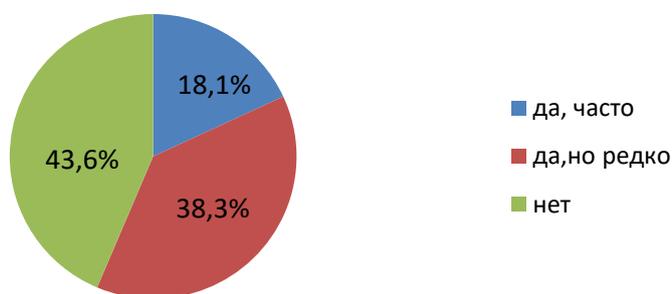


Рис. 3. Объём тренировок у студентов во время сессии

Большая часть тех, кто ответили «нет», относится к малоподвижным студентам, а те, кто занимаются спортом во время сессии, ведут либо активный, либо полуактивный образ жизни. Из них 54,3 % (51 человек) – это те, кому физическая нагрузка помогает справиться с эмоциональным напряжением в период сессии, они занимаются спортом во время сессии независимо от частоты тренировок. В то же время 45,7 % опрошенных (43 человека) указали, что спорт не помогает им с эмоциональным напряжением в период сессии, так ответили люди, которые вообще не занимаются физической активностью во время сессии, а также ведут малоподвижный образ жизни.

Таким образом, прослеживается положительная взаимосвязь между физической активностью и улучшенными показателями памяти и концентрации внимания. На вопрос «Хорошая ли у Вас память?» 20,2 % (19 человек) ответили «да», 43,6 % (41 человек) указали, что скорее хорошая, 21,3 % (20 человек) написали, что у них скорее плохая память, 14,9 % (14 человек) оказались со слабой памятью. Почти идентичными получились показатели по концентрации внимания. Среди опрошенных

22,3 % (21 человек) указали, что у них хорошая концентрация внимания, 45,7 % (43 человека) ответили, что скорее хорошая, 18,1 % (17 человек) написали, что у них скорее плохая концентрация внимания, 13,8 % (13 человек) оказались с плохими показателями концентрации внимания. При этом ответы «скорее нет» и «нет» давали студенты с малоподвижным образом жизни. Соответственно, ответы «да» и «скорее да» давали респонденты с активным или полуактивным образом жизни.

### Заключение

Анкетирование показало прочную связь между физической активностью и психоземotionalным здоровьем студентов. Большое количество студентов пренебрегает занятием спортом, в основном именно у них отмечается постоянная усталость, утомляемость, апатия, физическое недомогание и частое стрессовое состояние. Эти недуги оказывают негативное влияние на успеваемость в учёбе, что провоцирует ещё больший стресс. У студентов, которые регулярно совершают физические нагрузки и ведут активный образ жизни, подобные симптомы либо отсутствуют, либо встречаются намного реже. Кроме того, у таких

студентов наблюдаются лучшие показатели памяти и концентрации внимания, также они испытывают меньше стресса во время сессии. Таким образом, спорт приносит

только пользу как для физического, так и для психоэмоционального состояния студента.

#### Список источников

1. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 73–76.
2. Шишков В. В. Выше стресса! Школа саморегуляции. СПб.: Скифия, 2019. 396 с.
3. Балькова Д. В., Савельева О. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2020. № 4 (44). С. 58–62.
4. Каинков И. В. Физическая культура в жизни студента // Наука-2020. 2018. № 4 (20). С. 85–88.
5. Колокольцев М. М., Ермаков С. С., Третьякова Н. В., Крайник В. Л., Романова Е. В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 5. С. 150–168.
6. Ярлыкова О. В., Сапронова Е. В., Сапронова В. В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 141–145.
7. Веснина Т., Рыбина Ю., Ткачук А. Функциональное состояние студентов II курса в период экзаменационной сессии // Врач. 2018. № 9. С. 72–74. <https://doi.org/10.29296/25877305-2018-09-17>.
8. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2015. 172 с.
9. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. Т. 8. № 1. С. 51–56.
10. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7. С. 100–101.

#### Сведения об авторах / Information about the Authors

##### **Амбарцумян Рима Агасовна,**

старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,  
e-mail: rima.ambarcumyan@mail.ru

##### **Rima A. Ambartsumyan,**

Senior Lecturer of Physical Education Department,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,  
e-mail: rima.ambarcumyan@mail.ru

##### **Алексеева Алина Дмитриевна,**

студентка группы АРБ-18-1,  
Институт архитектуры, строительства и дизайна,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,  
e-mail: graduus2001@mail.ru

##### **Alina D. Alekseyeva,**

Student,  
Institute of Architecture, Construction and Design,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,  
e-mail: graduus2001@mail.ru

##### **Носова Екатерина Вадимовна,**

студентка группы АРБ-18-1,  
Институт архитектуры, строительства и дизайна,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,  
e-mail: c.nsv@yandex.ru

##### **Ekaterina V. Nosova,**

Student,  
Institute of Architecture, Construction and Design,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,  
e-mail: c.nsv@yandex.ru