

УДК 613.867

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Ланочкина С.И.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Ризванова Э.Р.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Ямщикова Т.В.

Ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация

В статье рассматривается воздействие физической активности на уровень стресса у студентов-медиков. Результаты исследований показали низкий уровень физической активности и средний уровень стресса среди обучающихся. Данное исследование подчеркивает важность и необходимость заботы о состоянии физического здоровья для достижения психологического благополучия у студентов.

Ключевые слова: стресс, физическая активность, студент, тренажерный зал, спорт.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS' STRESS LEVELS

Lanochkina S.I.

4th year student at the Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Rizvanova E.R.

4th year student at the Faculty of Medicine,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Yamshchikova T.V.

assistant of the Department of Public Health and Healthcare

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation

The article discusses the impact of physical activity on the level of stress in medical students. The results of the studies showed a low level of physical activity and an average level of stress among students. This article emphasizes the importance and need to take care of the state of physical health in order to achieve psychological well-being in students.

Keywords: stress, physical activity, student, gym, sport.

Введение.

В современном обществе всё больше прослеживается тенденция к уменьшению подвижности, что противоречит биологическому началу человека. В результате нарушаются функции разных систем организма, снижается работоспособность, повышается уровень стресса и заболеваемости [2].

Во время информационного прогресса одним из факторов, провоцирующих стресс, является нескончаемый поток информации, которую
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

человек не в силах обработать и усвоить за столь короткий период. Особенно это актуально для студентов высших учебных заведений, так как к ежедневной потоковой информации добавляется учебный материал [1]. Так же факторами, способствующими возникновению стресса у студентов, являются недостаточность сна, высокие учебные нагрузки, большой объем информации для самостоятельного изучения, сдача экзаменов, зачётов, конфликтные ситуации с другими студентами, преподавателями, коммуникация с пациентами [1;3].

Во время стресса изменяются все когнитивные способности, особенно внимание и память, а, следовательно, и способность к воспроизведению необходимой информации [5].

Снижению уровня стресса и напряжения способствуют физические упражнения. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует уделять физической активности средней интенсивности не менее 2,5-5 часов в неделю [4]. Изучено, что во время физической нагрузки вырабатываются биологически активные вещества, например, эндорфины, которые борются с депрессией, уменьшают стресс и тревогу, повышают самооценку, вызывают чувство легкости и удовольствия [3; 5].

Цель: определение влияние физической активности на уровень стресса у студентов.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме.
2. Провести анкетирование студентов медицинской академии.
3. Провести анализ полученных данных.
4. Выявить влияние физической активности на уровень стресса у студентов-медиков.
5. Дать рекомендации, как с помощью физической активности уменьшить уровня стресса.

Материалы и методы исследования.

Проведено анкетирование студентов медицинской академии по авторской анкете об уровне физической активности, а так же тестирование по шкале PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion) для определения уровня стресса.

Результаты исследования.

В опросе приняли участие 57 студентов, которые обучаются в ИГМА (Ижевская государственная медицинская академия). Возраст участников составил от 19 до 22 лет (19 лет – 1 студент, 20 лет – 33 студента, 21 год – 18 студентов, 22 года – 5 студентов). Из них девушек – 84,2%, юношей – 15,8%.

Результаты анкетирования показали, что лишь 45,6% опрошенных занимаются каким-либо видом физической активности. Чаще всего студенты отдают предпочтение занятиям в тренажерном зале (13 студентов), танцам (4 студента) и плаванию (4 студента). Реже студенты занимаются бегом, боксом, волейболом, баскетболом, растяжкой, домашними тренировками (рис.1).

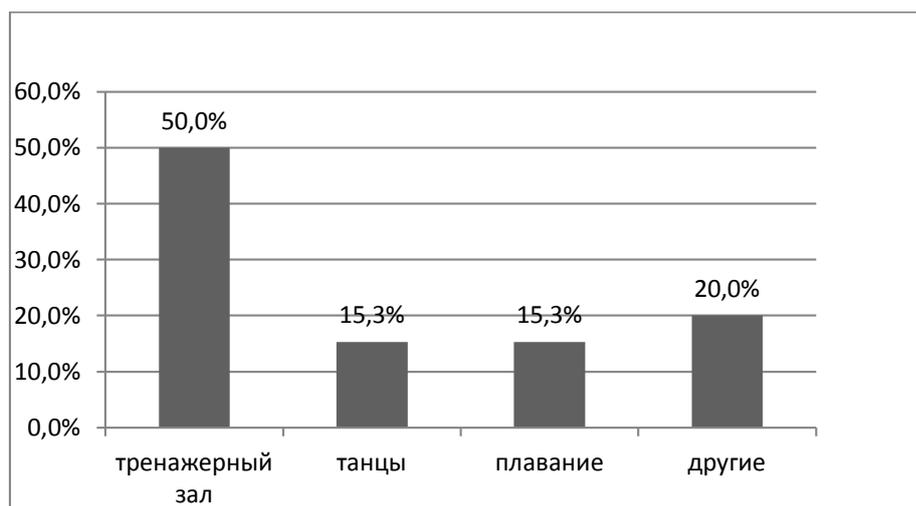


Рис. 1 – Виды физической активности у студентов (примечание: авторская разработка).

На вопрос анкеты «Как часто вы занимаетесь спортом?» 57,1% студентов ответили 1-2 раза в неделю, 35,7% - 3-4 раза в неделю и 7,1% - 4-5 раз в неделю (рис.2).

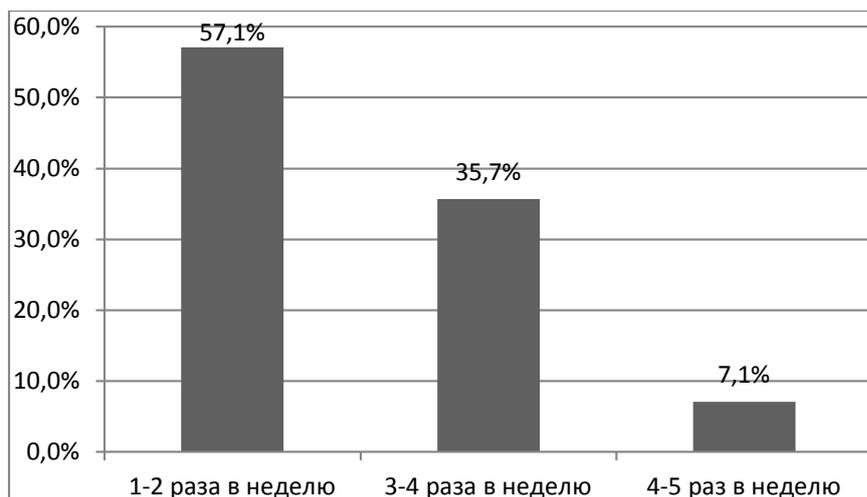


Рис. 2 – Частота занятия студентов спортом (примечание: авторская разработка).

У 35,7% длительность одной тренировки составляет от 30 мин до 1 часа, у 32,1% - от 1 часа до 1,5 часов, у 21,4% - от 1,5 до 2 часов и у 10,7% - более 2 часов (рис.3).

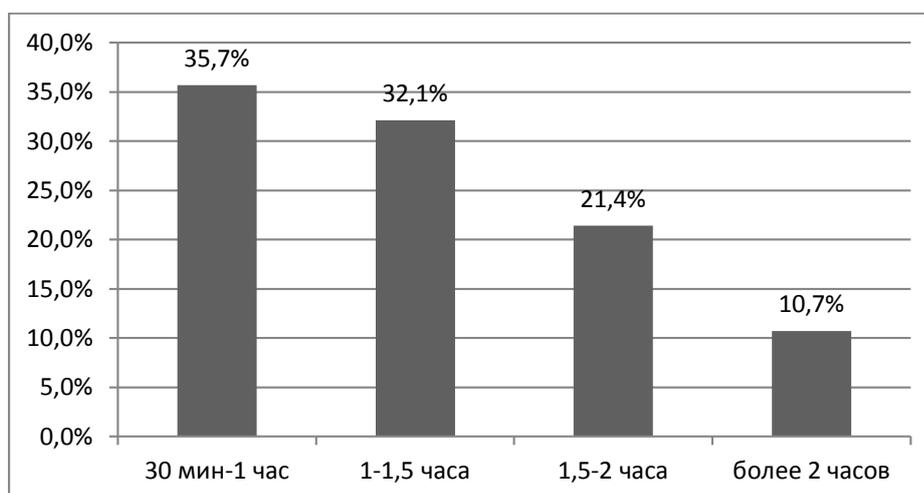


Рис. 3 – Длительность одного занятия (примечание: авторская разработка).

Результаты теста по определению уровня стресса показали, что у 22 опрошенных (38,6%) низкий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. У 34 студентов (59,6%) средний уровень стресса, что говорит о том, что человеку необходимо чуть больше времени, чтобы адаптироваться к стрессовой ситуации. У 1 студента

(1,8%) высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта (рис.4).

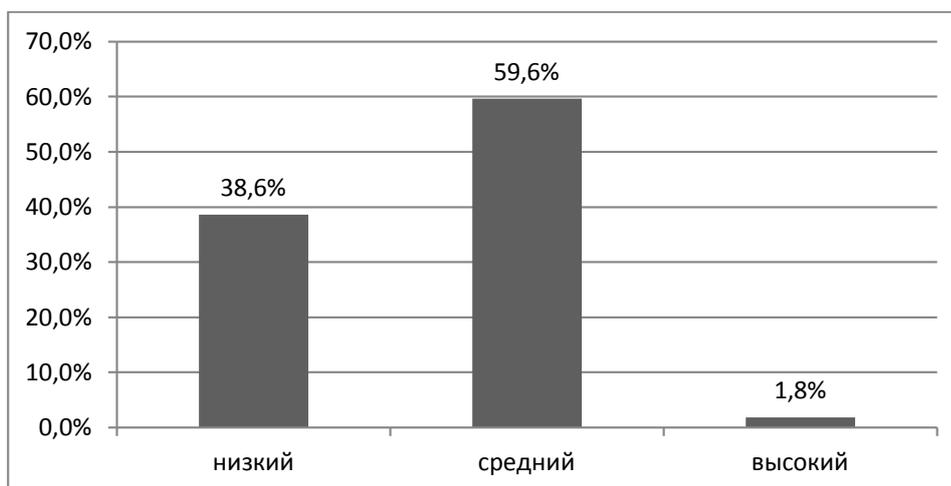


Рис. 4 – Уровень стресса у студентов (примечание: авторская разработка).

Заключение:

Результаты исследования показали, что лишь 45,6% опрошенных занимается каким-либо видом физической активности. Из них большая часть уделяют спорту 1-2 раза в неделю от 30 мин до 1,5 часов, а исходя из рекомендаций ВОЗ, занятия физической нагрузкой должны занимать не менее 2,5 часов в неделю. При этом большинство анкетированных подвержены стрессу, что свидетельствует о недостаточной психологической адаптированности к учебным нагрузкам.

Учитывая то, что спорт способствует снижению стресса, студентам рекомендуется повысить физическую нагрузку за счёт увеличения продолжительности одного занятия либо частоты тренировок. В борьбе со стрессом помогут любые виды физической активности. Наиболее популярные и эффективные из них: плавание, бег, йога, спортивные игры и танцы. Исходя из личных предпочтений и желаний, каждый студент может выбрать то, что ему будет интересно. При этом занятия спортом должны быть регулярными и соответствовать индивидуальным возможностям организма.

Библиографический список:

1. Галкина Наталья Юрьевна Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-2.
2. Физиология спорта: учебное пособие / Л.В.Капилевич – Томск: 2011. - 138-140с.
3. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018 – 7-22 с.
4. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 12-25 с.

Оригинальность 86%