

## **КОРРЕЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Берулава Марта Зазаевна**

студент, Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, РФ, Москва

**Даниелян Эмма Суреновна**

студент, Ростовский государственный медицинский университет, РФ, г. Ростов-на-Дону

**Мкртычева Каринэ Борисовна**

научный руководитель, канд. соц. наук, доцент, Ростовский государственный медицинский университет, РФ, г. Ростов-на-Дону

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, астенические расстройства, психоэмоциональное состояние.

**Актуальность:** С каждым годом, с нарастанием напряженности ритма жизни, изменением структуры ценностей и «виртуализацией» жизни населения, оптимальная физическая активность стала терять свою значимость для современного общества. Гиподинамия и вынужденное длительное статичное положение за рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма человека, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном пребывании в сидячем положении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ замедляется, происходит застой крови в нижних конечностях, что, в свою очередь, ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация, повышается раздражительность и появляется апатия.

Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий [1]. Еще в 1974 году П.Ф. Лесгафт – анатом, врач, педагог, создатель научной системы физического воспитания, рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. П. Ф. Лесгафт утверждал, что физическое образование – целенаправленное формирование организма и личности под воздействием как естественных, так и специально подобранных движений, физических упражнений, которые со временем постоянно усложняются, становятся напряженнее, требуют большей самостоятельности и волевых проявлений человека [2]. Современные исследования, которые проводились с 2016 года по 2020 год, также говорят о положительном влиянии физической нагрузки на развитие силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, способствованию хорошей работы органов пищеварения, активации деятельности печени и почек, желез внутренней секреции. [3,4].

По данным Всемирной организации Здравоохранения в глобальном масштабе отсутствие физической активности является основной причиной приблизительно 21–25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и приблизительно 30% случаев ишемической болезни сердца [5]. Ряд факторов, обусловленных окружающей средой,

связанных с урбанизацией, могут препятствовать повышению уровня физической активности людей. Среди них следующие факторы: опасения подвергнуться насилию и стать жертвой преступления на улицах, интенсивное движение транспорта, плохое качество воздуха, его загрязнение, отсутствие парков, тротуаров и спортивных/рекреационных сооружений [1].

Однако недостаточная физическая активность может привести к серьезным последствиям – особенно повышается риск развития сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета и других неинфекционных заболеваний. Физические нагрузки напрямую влияют на нервную систему, в связи с чем недостаток или полное отсутствие активности приводит к психоэмоциональным нарушениям. В частности увеличивается риск развития астенических расстройств (АР) и повышение уровня субъективного одиночества. Реактивная форма (физическая и психическая) АР обратима и возникает у исходно здоровых лиц при воздействии условно-патогенных физических факторов. Им наиболее подвержены лица со сниженными адаптивными возможностями, например, студенты, жизнь которых характеризуется напряженным ритмом, снижением физической активности, высокими психоэмоциональными нагрузками, нарушением режима сна и бодрствования[6]. Данное исследование направлено на определение роли физической нагрузки на общее состояние студенческой молодёжи г. Ростов-на-Дону.

**Цель исследования:** изучить влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов г. Ростов-на-Дону.

**Материалы и методы.** В качестве материалов использовались научно-информационные источники, находящиеся в открытом доступе, содержание которых подвергалось вторичному анализу и синтезу. Базисом к научному исследованию послужили результаты прикладных исследований в сфере изучения астенических расстройств и проявлений тревоги и депрессии среди студенческой молодежи г. Ростова-на-Дону. Исследование проводилось на базе РостГМУ с октября 2018 г. по январь 2020г. Выборочная совокупность составила n=350 студентов. Дизайн исследования: 1-ый этап - вторичный анализ материалов по данной проблематике; 2-ой этап - прикладной: социологический опрос и анализ полученных данных

(октябрь 2018- январь 2020 г.). Для статистического анализа данных была использована программа Microsoft(Office)Excel.

**Результаты и обсуждение.** При оценке по шкале Multidimensional Fatigue Inventory - 20 было выявлено, что признаки астенических расстройств наблюдались у 97,7% опрошенных. При этом наблюдалась заметная корреляция между физической формой AP и физической активностью в неделю ( $r=0.6$ ). Это говорит о том, что студенты, которые занимались спортом 4 и более раз в неделю, менее склонны к проявлениям физической формы AP (2,3 %). У другой части студентов, в жизни которых отсутствует достаточная физическая активность, помимо физической формы AP присутствует психическая форма, которая является реактивной. Если не придерживаться рекомендаций, реактивная форма может перейти в патологическую, а в дальнейшем к серьезным психическим нарушениям. От недостатка физической активности страдает психоэмоциональное состояние, что может привести к повышению уровня тревоги и депрессии, а это, в свою очередь, является причиной субъективного одиночества [7].

#### **Выводы:**

1. Оптимальная физическая нагрузка снижает у студентов вероятность проявлений психоэмоциональных нарушений, так как наблюдается заметная корреляция между физической формой AP и уровнем физической активностью( $r=0.6$ ).
2. Студенты, ведущие здоровый образ жизни, менее склонны к проявлениям тревоги и депрессии.
3. Двигательная активность является одним из основных фактором психоэмоциональной стабильности, так как повышает толерантность по отношению к раздражительности и утомляемости.

#### **Список литературы:**

1. Физическая активность // Всемирная организация Здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Лесгафт П.Ф. и его вклад в систему физического воспитания в России // Student URL: <https://student.zoomru.ru/pedagog/lesgaft-pf-i-ego-vklad/282227.3343542.s1.html>

2. А.М. Задоя Влияние физической активности на внутренние органы человека // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018.

3. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью // Всемирная организация Здравоохранения URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ru/>

4. Воробьева О.В. Многогранность феномена астении // Русский медицинский журнал. 2016. №13.

5. Даниелян Э.С., Берулава М.З. Проблема субъективного одиночества в студенческой среде // ИНК-73. Ростов-на-Дону: 2019.

6. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>