

УДК 796.011.3

Уровень физического развития студентов как фактор их благополучия

Ивченко Елена Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент

Ивченко Елена Викторовна, кандидат педагогических наук, профессор

Федоров Павел Олегович

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние уровня физического развития студентов на их благополучие. Проведен обзор существующих научных исследований, анализирующих связь между физической активностью и психосоциальным состоянием учащихся. Выявлены основные методы оценки физического состояния и благополучия, а также представлены результаты различных исследований в этой области.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, благополучие, здоровье, физическая активность, качество жизни.

The level of physical development of students as a factor of their well-being

Ivchenko Elena Anatolievna, candidate of psychological sciences, associate professor

Ivchenko Elena Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, professor

Fedorov Pavel Olegovich

National State University of Physical Education, Sport and Health named after P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg

Abstract. This article examines the impact of students' level of physical development on their well-being. A review of existing scientific research analyzing the connection between physical activity and the psychosocial state of students has been conducted. The main methods for assessing physical condition and well-being are identified, and the results of various studies in this field are presented.

Keywords: physical development, students, well-being, health, physical activity, quality of life.

ВВЕДЕНИЕ. В последние годы все больше внимания уделяется вопросам здоровья и благополучия студентов. Период обучения в вузе является критическим временем, когда молодые люди сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами, такими как учебная нагрузка, финансовые трудности и социальная адаптация. Одним из ключевых аспектов, влияющих на общее благополучие студентов, является их физическое развитие. Физическая активность играет важную роль в поддержании не только физического здоровья, но и психического благополучия. Регулярные физические упражнения помогают укрепить иммунную систему, улучшить сердечно-сосудистую систему, а также снизить риск развития хронических заболеваний [1, 2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель данного исследования – выявить, как уровень физического развития студентов влияет на их психосоциальное благополучие и качество жизни. Актуальность темы обусловлена возрастающей необходимостью интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов для поддержания их здоровья и улучшения академической успеваемости.

Для проведения данного исследования были использованы анкетирование и физические тесты. В исследовании приняли участие 200 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Участникам было предложено заполнить опросник, включающий вопросы о частоте и интенсивности физической активности, а также о самочувствии и уровне стресса. Анкеты были анонимными, чтобы обеспечить честность ответов

и максимальную точность данных. Также были проведены антропометрические измерения, включающие оценку массы тела, роста, окружности талии и бедер, и тесты на выносливость, включающие беговые тесты и тесты на велосипедных эргометрах. В ходе анкетирования учитывались различные факторы, такие как режим дня, диетические привычки, уровень социальной активности и наличие хронических заболеваний. Полученные данные были проанализированы с использованием статистических методов для выявления корреляций между уровнем физической активности и показателями психосоциального благополучия. Антропометрические измерения и тесты на выносливость проводились в лабораторных условиях с использованием стандартного оборудования и методик, рекомендованных Всемирной организацией здравоохранения [3]. Данные измерений были сопоставлены с нормативными показателями для данной возрастной группы, что позволило оценить уровень физической подготовленности участников исследования.

Существующие исследования показывают, что студенты, занимающиеся регулярной физической активностью, имеют более высокий уровень общего благополучия по сравнению с менее активными сверстниками. В частности, у них наблюдается снижение уровня депрессии и тревожности, улучшение настроения и повышение самооценки.

Например, исследование Колокольцева М.М., показало, что студенты, занимающиеся физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, имеют значительно более высокие показатели психосоциального благополучия [4]. Другое исследование, проведенное Wannamethee, S.G. и Shaper, A.G., показало, что физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает общее здоровье студентов [5]. Эти результаты подтверждают важность регулярной физической активности для поддержания психосоциального благополучия и общего здоровья студентов. Также было выявлено, что физическая активность может способствовать улучшению академической успеваемости студентов. Исследования показали, что физически активные студенты демонстрируют более высокие показатели концентрации и памяти, что положительно сказывается на их учебных достижениях.

Исследование, проведенное Сантаной и ее коллегами, выявило положительную корреляцию между уровнем физической активности и академической успеваемостью [6]. Это подтверждает, что физическое развитие студентов играет важную роль не только в их общем здоровье, но и в их образовательных достижениях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению общего самочувствия, снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшению настроения и когнитивных функций. Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние физической активности на психическое здоровье студентов. Исследование, проведенное Charls.N.C.N и Akhil Sasikumar, показало, что регулярные физические упражнения улучшают настроение и снижают уровень депрессии у студентов [7]. Аналогичные результаты были получены и в других исследованиях, которые подчеркивают важность физической активности для психосоциального благополучия студентов [8].

Результаты опроса о физической активности и психологическом состоянии студентов представлены на рисунке 1.

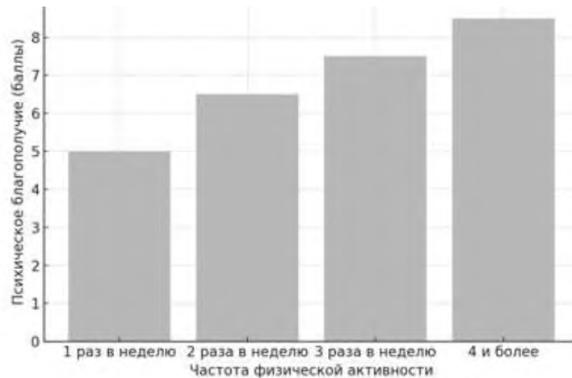


Рисунок 1 – Физическая активность и психическое благополучие

Исследования показали, что физическая активность не только улучшает качество сна, что, в свою очередь, положительно сказывается на общей энергии и концентрации студентов в течение дня, но и оказывает положительное влияние на успеваемость студентов (рис. 2).

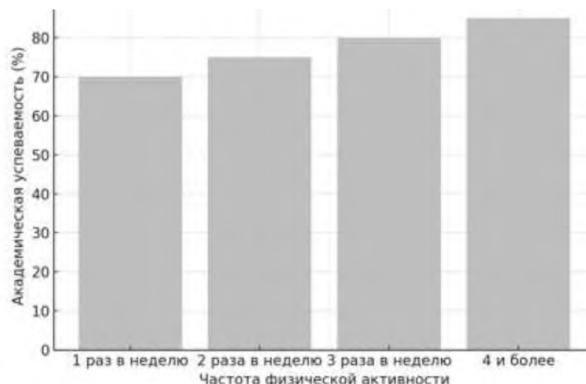


Рисунок 2 – Физическая активность и академическая успеваемость студентов

Анализ данных показал, что студенты, занимающиеся физической активностью хотя бы три раза в неделю, имеют более низкие показатели стресса и депрессии. Также была обнаружена положительная корреляция между уровнем физической активности и академической успеваемостью (рис. 3).

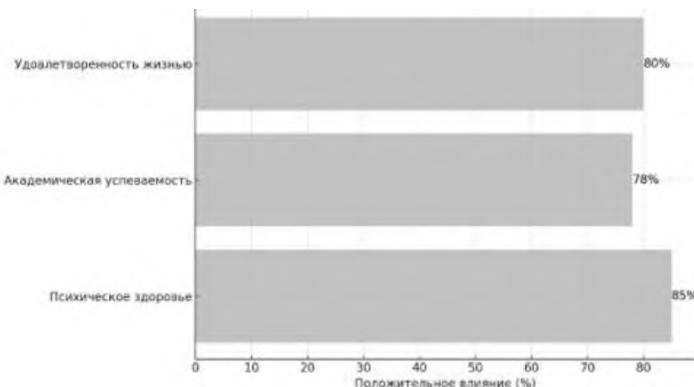


Рисунок 3 – Влияние физической активности на благополучие студентов

Студенты, ведущие активный образ жизни, имели более высокие средние баллы по сравнению с менее активными сверстниками. Полученные результаты подтверждают, что уровень физического развития студентов оказывает значительное влияние на их благополучие. Студенты, занимающиеся регулярной физической активностью, имеют более высокие показатели психосоциального благополучия, что подтверждается снижением уровня стресса и депрессии, улучшением настроения и повышением самооценки (рис. 4).

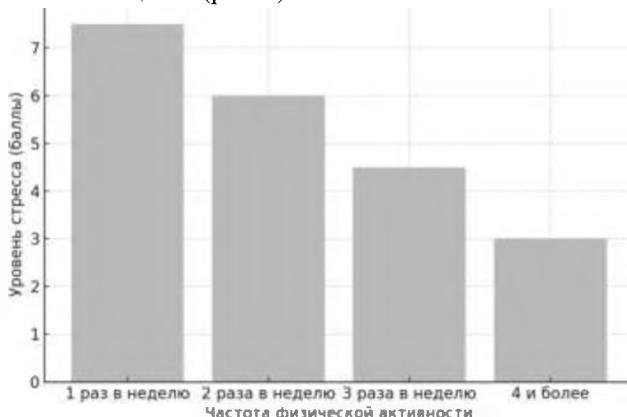


Рисунок 4 – Физическая активность и уровень стресса

Эти данные согласуются с результатами предыдущих исследований, проведенных в различных странах и на различных выборках студентов [1, 2, 6, 8]. Кроме того, результаты исследования показали, что физическая активность способствует улучшению социальных взаимодействий среди студентов. Активные студенты чаще участвуют в командных видах спорта и групповых физических упражнениях, что способствует развитию навыков командной работы и улучшению межличностных отношений. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их общей социальной адаптации и удовлетворенности жизнью.

ВЫВОДЫ. Регулярная физическая активность способствует улучшению психосоциального состояния и повышению качества жизни студентов. Важно отме-

тить, что физическая активность должна быть регулярной и соответствовать рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по физической активности для различных возрастных групп. Для достижения максимального эффекта рекомендуется также интеграция физической активности в учебные программы, создание условий для регулярных занятий спортом и проведение мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни среди студентов. Важно подчеркнуть, что поддержка физической активности на уровне учебных заведений и со стороны администрации играет ключевую роль в формировании здорового и активного студенческого сообщества.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Есенкова Н. Ю. Особенности мотивационных процессов и их влияние на удовлетворенность студентов медицинского вуза // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. № 112. С. 256–260.
2. Лукманова Н. Б., Пухов Д. Н., Малинин А. В., Самигуллина Г. З. Сравнительный анализ самооценки факторов физической активности у студентов во внеучебное время // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 256–260. EDN: OVLQPT.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья // Министерство здравоохранения Российской Федерации. URL: https://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/016/375/original/9789244599976_rus.pdf?1389768711 (дата обращения: 11.05.2024).
4. 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. № 5. С. 150–168.
5. Ваннамети С. Г., Шапер А. Г. Физическая активность в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Sports Med. 2001. № 31. С. 101–114.
6. Сантьяго К., Азеведо Л., Каттузо М. Т., Хилл Д., Андраде Л., Прато В. Физическая подготовка и академическая успеваемость среди молодежи: систематический обзор // Скандинавский журнал медицины и науки в спорте. 2017. № 27 (6). С. 579–603.
7. Чарльз Н. С., Сасикумар А., Булинга Ф. Влияние физической активности на психическое здоровье // IJARIE. 2023. № 9 (6). С. 1635–1642.
8. Гету Т. Влияние физической активности на академическую успеваемость и психическое здоровье: систематический обзор // Американский журнал науки, инженерии и технологий. 2020. № 5 (3). С. 118–123.

REFERENCES

1. Esenkova N. I. (2009), “Peculiarities of motivational processes and their influence on student satisfaction medical university”, *Izvestiya RGPU named after A.I. Herzen*, No 112, pp. 256–260.
2. Lukmanova N. B. (2022), “Comparative analysis of self-assessment of physical activity factors in students in extracurricular activities. Analysis of self-assessment of physical activity factors in students in extracurricular time”, *Scientific Notes of Lesgaft University notes of Lesgaft University*, No 9, pp. 256–260.
3. “Global Recommendations on Physical Activity for Health”, *Ministry of Health of the Russian Federation*, URL: https://minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/016/375/original/9789244599976_rus.pdf?1389768711 (accessed 11.05.2024).
4. Kolokoltsev M. M. [et al.] (2020), “Physical Activity as a factor in improving the quality of life of students”, No 5, pp. 150–168.
5. Wannamethee S. G., Shaper A. G. (2001), “Physical Activity in the Prevention of Cardiovascular Disease”, *Sports Med*, No 31, pp. 101–114.
6. Santana Carla & Azevedo, Liane & Cattuzzo, Maria Teresa & Hill, James & Andrade, L & Prado, Wagner (2017), “Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review”, *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, № 27 (6), pp. 579–603.
7. Charls N. C. (2023), “The impact of physical activity on mental health”, *IJARIE*, No 9, pp. 1635–1642.
8. Getu T. (2020), “The Effect of Physical Activity on Academic Performance and Mental Health: Systematic Review”, *American Journal of Science, Engineering and Technology*, No 5, pp. 118–123.

Поступила в редакцию 23.09.2024.

Принята к публикации 21.10.2024.