

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, СПОСОБОВ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА И ФАКТОРОВ, СВЯЗАННЫХ С ОБУЧЕНИЕМ, НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

М.Ю.Сурмач, Т.А.Бурбицкая, О.Н.Куратник

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

По материалам опроса студентов медицинского университета выявлены особенности влияния физической активности, способов проведения досуга и факторов, связанных с обучением в вузе, на психическое здоровье будущих врачей. Несмотря на положительное влияние физической культуры на физическое и психологическое самочувствие студентов (что подтверждается как данными субъективной оценки, так и результатами объективных методов анализа), у большинства опрошенных двигательная активность ограничивается занятиями по физическому обучению. Только 39% респондентов указали, что нервные срывы либо депрессия наблюдаются у них редко или же отсутствуют. Выявленные закономерности позволяют утверждать, что для укрепления психического здоровья студентов-медиков и учащейся молодежи в целом, необходимо развивать способности молодых людей к общению. Следует привлекать студентов к совместному проведению физически активного досуга. Актуальным остается и обучение студентов организации режима дня, с достаточной продолжительностью ночного сна. Группой риска нарушений психического здоровья, требующей особого внимания, являются слабо успевающие в обучении студенты; студенты, проживавшие до поступления в университет в малых городах.

Проблема психического здоровья и образа жизни молодежи не теряет актуальности. Напротив, современная медико-социальная ситуация характеризуется растущей популярностью в молодежной среде видов деятельности, связанных с отсутствием физической нагрузки, увеличением поведенческих девиаций – прежде всего, тех, которые являются наиболее характерной реакцией на психический стресс [1, 2]. У каждого четвертого пациента, обращающегося за помощью к психиатру, выявляется пограничное расстройство личности (эмоционально-неустойчивое расстройство) [3]. Подобные расстройства – основная причина суицидального поведения [4].

Пусковым фактором нарушений психического здоровья в молодом возрасте может стать вынужденное пребывание вдали от близких. Поступая в высшее учебное заведение, большинство молодых людей вынуждены учиться жить отдельно от родителей, теряя эмоциональный контакт с семьей. В то же время, многие отечественные и зарубежные исследователи подчеркивают возрастание роли эмоциональных факторов в функционировании семьи в современных условиях. Семья приобретает функцию "психологического убежища", института эмоционального контакта [5]. Одновременно, обучение в медицинском университете отличается сложностью, требует усидчивости, организованности, устойчивости к факторам психологического стресса. В процессе учебной

деятельности, в период экзаменационных сессий студенты подвергаются значительному психологическому напряжению. При длительных стрессовых нагрузках возможны патологические изменения со стороны различных функциональных систем, нарушение адекватности психических реакций средовым воздействиям, социальным обстоятельствам [6]. В поиске психологической разрядки молодые люди, в силу отсутствия четко сформированного в их возрасте локуса "Я-контроля", прибегают к девиантным формам снятия стрессового напряжения: курению, употреблению алкоголя, рискованному сексуальному поведению.

Результаты исследований факторов антириска нарушений психического здоровья подростков и молодежи показывают, что значительную роль в профилактике играет организация досуга. Наибольшим положительным эффектом обладают занятия, связанные с физической активностью. Так, по данным российского мониторинга экономического положения и здоровья, в ходе которого была получена информация о состоянии здоровья, образе и условиях жизни 815 детей в возрасте 14-17 лет [7], было установлено, что физически активные подростки (особенно мальчики) с меньшей вероятностью курят и потребляют алкоголь. Такая связь может быть объяснена тем, что подростки, занимающиеся физическими упражнениями, имеют тенденцию следовать и другим полез-

ным для здоровья привычкам [8]. Еще одна гипотеза, связывающая физическую активность и отказ от потребления ПАВ, заключается в том, что занятия спортом не оставляют времени для привычек, негативно сказывающихся на здоровье [9]. Физические упражнения, подобно никотину в сигаретах, повышают концентрацию дофамина в мозге, способствуя формированию позитивного отношения к жизни [10]. Приобщение к спорту в детском и юношеском возрасте морально и этически развивает человека, приближает к гуманистическим ценностям, формирует социально активный стиль жизни, облегчает процесс социализации и идентификации личности в обществе [11]. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в детском и юношеском возрасте имеет не только стимулирующий медико-оздоровительный, но и позитивный психосоциальный эффект [12].

Стереотипы поведения в сфере здоровья, особенности образа жизни усваиваются, как правило, в семье, до поступления в университет. В то же время, занятия по физической культуре продолжаются и в вузе. Их особенность на данном возрастном этапе развития личности четко сформулирована В.Ю. Филипповым: "Система физического воспитания в вузе должна быть ориентирована не на развитие физических качеств личности, а на развитие самой личности средствами физического воспитания. Физическое воспитание призвано помочь молодому человеку развить более позитивную "Я-концепцию", стать более ответственным в своих действиях и поступках; ... выработать способность к преодолению трудностей; сформировать у себя внутренний локус контроля; обрести веру в самого себя" [13, с. 42].

Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить особенности влияния физической активности, способов проведения досуга и факторов, связанных с обучением в вузе, на психическое здоровье студентов-медиков.

Использован оригинальный социологический инструментарий. Опрос проведен в период с ноября по декабрь 2010 г. на основании добровольного согласия опрашиваемых методом случайного бесповторного отбора. Выборка включала 200 студентов Гродненского государственного медицинского университета всех курсов и факультетов. Применялся сравнительный анализ с помощью пакетов прикладных программ STATISTICA 6,0, SPSS 13,0; для сравнения групп по экстенсивным показателям использованы методы непараметрической статистики (построение таблиц сопряженности с расчетом критерия χ^2). При анализе влияния тех или иных факторов на психи-

ческое здоровье студентов в качестве индикаторного использовался вопрос: "Часто ли Вы поддаетесь депрессии, нервным срывам?".

Результаты и их обсуждение

Социальные особенности опрошенных. Возраст опрошенных студентов находился в интервале от 17 до 26 лет со средним значением ($M \pm m$) $19,87 \pm 0,16$ лет. Опрошено 43 юноши и 157 девушек, что соответствует распределению студентов УО "ГрГМУ" по полу. Около половины (47,5%) опрошенных проживают в общежитии. Снимают жилье 37,5%. Еще 12,5% проживают совместно с родителями. Менее 2% имеют собственное жилье. Единицы проживают с родственниками, опекунами. До поступления в университет 35,5% опрошенных являлись жителями крупного города, 43% – небольшого города, 14% – села.

Характеристика физической активности студентов медицинского университета. Большинство (95,5%) студентов указали, что знают, что такое здоровый образ жизни. В то же время, регулярно занимаются физкультурой только 53%, нерегулярно – еще 19,5% респондентов. Почти четверть (24%) указали, что на занятиях в университете занимаются в специальной группе либо группе лечебной физкультуры. Около 14,5% студентов занимаются спортом профессионально. Отметим, что физкультурой не занимаются, 27,5% опрошенных.

Анализ физической активности в зависимости от пола показал, что принадлежность к тому или иному полу никак не влияет на отсутствие занятий физической культурой. Было выявлено, что чем старше возраст опрошенных, тем ниже их физическая активность. Очевидно, что такая связь объясняется организацией занятий по физической культуре на младших курсах. Данный вывод подтверждает также тот факт, что большинство из указавших на занятия физкультурой ответили, что занимаются два раза в неделю (40% всех опрошенных и 78,4% ответивших положительно на вопрос о том, занимаются ли они физической культурой).

Утреннюю гимнастику делают 29% студентов, причем 24% делают ее иногда и только 5% ежедневно. В числе положительно ответивших на вопрос об утренней гимнастике статистически незначимо выше доля юношей ($\chi^2=1,73$, $p=0,18$).

Регулярно ходят на занятия и с занятий пешком 43%, иногда – 50%; никогда – 7% опрошенных студентов. В группе регулярно добирающихся до университета пешком с равной долей вероятности были как юноши, так и девушки; среди никогда не использующих пеший способ передви-

жения несколько чаще оказывались юноши ($\chi^2=1,74$, $p=0,19$).

В качестве причин недостаточной физической активности 35% указали нехватку времени, 22,5% выбрали вариант ответа "устаю и так", у 23,5% нет желания, 11% указали, что это "дорого". Реже встречались другие варианты ответа: "так как скучно одному" (8,5%), "не позволяет здоровье" (6%), "нет условий" (2,5%).

Способы проведения досуга. Большинство опрошенных студентов, независимо от пола, предпочитают на досуге проводить время с друзьями (77%). Почти две трети (61,5%) – на природе (несколько чаще девушки: $\chi^2=3,08$, $p=0,08$). Около половины студентов в свободное время любят слушать музыку. Равные доли студентов (по 48% соответственно) предпочитают посещать кафе, рестораны, дискотеки (чаще девушки: $\chi^2=3,8$, $p=0,05$) либо проводить время в кругу семьи (независимо от пола). Каждый третий (31,5%) во время отдыха отдает предпочтение художественной литературе, каждый четвертый (24%) – компьютерным играм, Интернету. Около 5,5% указали на другой способ отдыха: "сплю", "посещаю театр", "хожу на рыбалку", "пишу стихи", в том числе на такие формы отдыха, как "активный отдых", "бассейн". При этом на вопрос "Есть ли у вас возможность посещать тренажерный зал, бассейн?" отрицательно ответили только 19,5% студентов.

Большая часть опрошенных (80,5%) ежедневно проводят от 1 до 3 часов за компьютером, еще 8% – 5-6 часов.

В выходные дни занимаются физической культурой 43% опрошенных студентов, причем 32,5% – нерегулярно, 10,5% – регулярно. В числе не занимающихся физической культурой в выходные дни выше оказалась доля девушек (60,5% девушек против 44% юношей, $\chi^2=3,7$, $p=0,05$).

В проводимых в университете спортивных и оздоровительных мероприятиях участвуют регулярно только 7% опрошенных. Еще 24,5% указали, что принимают участие иногда. Большая часть (68,5%) никогда не участвовали в подобных мероприятиях.

Некоторые особенности психического здоровья студентов. Алкоголь и курение как возможная реакция на стрессовые факторы. Согласно данным опроса, поддаются депрессии, нервным срывам часто 13% студентов, иногда – 48%. Около 39% указали, что нервные срывы наблюдаются у них редко либо отсутствуют. В группе психологически устойчивых значимо выше оказалась доля юношей (34,4% девушек и 55,8% юношей; $\chi^2=6,5$, $p=0,01$).

Из тех студентов, которые до поступления в университет проживали в крупном городе, около 52% ответили, что редко (либо никогда) поддаются депрессии или нервным срывам. В числе проживавших ранее в небольшом городе таких студентов оказалось 26,7%. Среди приехавших поступать в медицинский университет из городского поселка либо деревни доля психологически устойчивых студентов составила 41,9%.

Продолжительность ночного сна у наибольшей части респондентов (59,5%) составляет 5-7 часов. У 23% ночной сон длится более 7 часов (чаще – девушки, $\chi^2=4$, $p=0,045$), у 17,5% (независимо от пола) – менее 5 часов.

Более четверти студентов положительно ответили на вопрос о курении: регулярно курят 13,5%, нерегулярно – 14% опрошенных. Различия по полу оказались статистически незначимыми. Максимальное количество выкуриваемых студентами сигарет составило 2 пачки (40 штук) в день.

Только 17% опрошенных студентов не употребляют алкоголь (незначимо чаще – девушки, $\chi^2=1,12$, $p=0,3$). Почти 40,5% выпивают спиртное несколько раз в месяц; 35,5% – реже 1 раза в месяц. Около 7% употребляют алкоголь несколько раз в неделю либо ежедневно.

Факторы, связанные с обучением в вузе. Успеваемость большинства опрошенных студентов университета составляет 6-7 баллов (48,5%). По четверти опрошенных учатся на 5-6 баллов и на 8 баллов и выше соответственно (чаще девушки). На успеваемость ниже 5 баллов указали 4,5% студентов (независимо от пола).

Затраты времени на подготовку к занятиям у наибольшей доли студентов медицинского университета (39,5%) составили 3 часа в день. Почти 27% готовятся около часа-двух; 24,5% – в среднем по 5 часов. Небольшое количество опрошенных тратят на подготовку к занятиям менее часа (около 2%, независимо от пола) либо более 5 часов в день (чаще девушки). Примечательно, что среди отличников доля тех, кто готовится 1 час в день и менее, составила 20%, среди успевающих на 5-6 и ниже 5 – около 26%: различия оказались статистически незначимыми. В то же время, среди тех, кто тратит на подготовку к занятиям 5 часов в день и более, доля отличников составила 12,7% и оказалась в 3,4 раза ниже доли успевающих на 5-6 и ниже 5 (43,6%).

Выявлена взаимосвязь между продолжительностью ночного сна и успеваемостью: так, слабо успевающие студенты значительно чаще, по сравнению с отличниками, спят менее 5 часов в сутки

(40% и 5,7% среди тех, кто спит менее 5 часов, соответственно; $\chi^2=11,67$, $p=0,0006$). Среди тех, кто спит более 7 часов, 15,2% слабо успевающих студентов и 39,1% отличников ($\chi^2=6,7$, $p=0,001$).

Влияние физической активности, способов отдыха и факторов, связанных с учебой, на психическое здоровье студентов-медиков. Считают, что двигательная активность помогает им в борьбе со стрессом, 49% студентов. Каждый пятый затруднился с ответом. По 15% ответили отрицательно либо "не всегда". Занятия физическими упражнениями приводят к положительным изменениям самочувствия у 61% студентов. Отрицательно ответили 15%, ответ "иногда" выбрали 20,5%. Около 3,5% студентов ответили, что "иногда от них даже хуже". Различия по полу оказались статистически незначимыми.

Анализ взаимосвязи физической активности и успеваемости студентов выявил несколько неожиданные результаты. Так, в группе отличников учебы доля не занимающихся физической культурой составила 47,8%, занимающихся регулярно – 32,6%. В группе же тех, чья успеваемость составляет 5 и ниже, регулярно занимаются физической культурой более 77%. Результат частично объясним: в числе студентов с низким средним баллом преобладали учащиеся младших курсов, у которых занятия физической культурой обязательны. В то же время, значительная доля физически неактивных студентов среди отличников настораживает. Вероятно, причина низкой физической активности кроется в нехватке времени на занятия физкультурой из-за подготовки к занятиям.

При анализе влияния частоты занятий физкультурой ("регулярно", "нерегулярно", "не занимаюсь") на частоту нервных срывов и депрессий, результаты оказались следующими. В числе тех, кто не занимается физической культурой, доля часто испытывающих затруднения психологического плана составила 18,2%. Среди положительно ответивших на вопрос о физической активности доля часто поддающихся депрессии, нервным срывам равна 11%. Различия статистически незначимы ($\chi^2=2,6$, $p=0,1$), однако составляют 1,7 раза.

В числе отличников доля редко либо никогда не поддающихся нервным срывам, депрессии составила 25,6%. Среди успевающих на 5-6 и ниже 5 эта доля оказалась равной 28,2%. Различия незначимы. В то же время среди студентов, которые указали, что часто испытывают психологические проблемы, приводящие к нервным сры-

вам либо депрессии, оказалось 75% слабо успевающих студентов и только 7,7% отличников (почти в 10 раз меньше).

Среди тех студентов, у которых продолжительность ночного сна составляет менее 5 часов, доля редко поддающихся нервным срывам, депрессии составила 28,5%. В то же время, в числе ответивших, что они спят более 7 часов в сутки, психологически устойчивых студентов оказалось 41,3%. Различия статистически незначимы ($\chi^2=1,4$, $p=0,2$), однако доли отличаются в 1,4 раза.

При анализе влияния форм проведения досуга на психическое здоровье студентов установлено, что распределение (структура) студентов по склонности к депрессиям, нервным срывам, в группах, предпочитающих либо не предпочитающих ту или иную форму досуга, не зависит по таким вариантам предпочтений, как "отдыхать на природе", "проводить досуг в кругу семьи", "читать художественную литературу", "посещать кафе, рестораны, дискотеки".

Среди тех студентов, которые предпочитают проводить время отдыха с друзьями, доля никогда не испытывающих депрессию и нервные срывы оказалась значимо выше по сравнению со студентами, данную форму отдыха не выбравшими (42,9% против 25,5%, $\chi^2=4,2$, $p=0,04$).

В числе студентов, которые предпочитают играть в компьютерные игры либо использовать во время отдыха Интернет, почти 31,3% ответили, что редко поддаются депрессии. Среди студентов, не предпочитающих данную форму проведения досуга, доля психологически устойчивых опрошенных оказалась равной 41,1% (тем не менее, статистическая значимость различий низка: $\chi^2=1,6$, $p=0,2$). Похожие результаты выявлены для такой формы досуга, как "слушать музыку". Среди студентов, предпочитающих эту форму досуга, несколько меньше ответивших, что никогда (либо редко) не поддаются депрессии, нервным срывам (34%), по сравнению со студентами, не выбравшими вариант ответа "слушать музыку" (около 43,1% соответственно; $\chi^2=1,8$, $p=0,18$).

Взаимосвязи между количеством времени, затрачиваемого студентами на подготовку к занятиям, и частотой нервных срывов (депрессии) установить не удалось.

Выводы

Только половина студентов-медиков регулярно занимаются физической культурой. У большинства из них физическая активность связана с занятиями по физическому обучению. Единицы (5%) ежедневно делают утреннюю гимнастику, несколько чаще – юноши. У части будущих врачей недоста-

ток физической активности компенсируется пешими прогулками (на занятия и с занятий, 43% опрошенных). Более четверти (27,5%) опрошенных студентов физкультурой не занимаются, причем особенно высокая доля физически неактивных студентов (47,8%) выявлена среди отличников.

Причины недостаточной физической активности трудно назвать объективными. Так, даже по субъективной оценке самими опрошенными только у 19,5% студентов отсутствует возможность посещать тренажерный зал, бассейн. Почти 35% студентов указали на нехватку времени. В то же время, на досуге (в выходные дни, например), регулярно занимаются физической культурой только 10% опрошенных. Более половины (57%) проводят выходные совсем без физической активности, значимо чаще – девушки. Только 7% из числа опрошенных 200 студентов регулярно и 24% – иногда участвуют в спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете.

Почти две трети студентов (61%, несколько реже – юноши из крупных городов) указали, что испытывали нервные срывы либо депрессию. Курят 27,5%, выпивают несколько раз в месяц 40,5%, несколько раз в неделю либо ежедневно – около 7% опрошенных.

Независимо от пола, половина (49%) респондентов считают, что двигательная активность помогает им в борьбе со стрессом. У 61% она приводит к положительным изменениям самочувствия. Различия долей студентов, часто поддающихся депрессии, нервным срывам, составляют 1,7 раза при сравнении регулярно занимающихся физкультурой и не занимающихся ею.

Затраты времени на подготовку к занятиям у основного количества опрошенных составляют преимущественно от 3 до 5 часов в день, ночной сон длится 5-7 часов. В то же время, 17,5% студентов, независимо от пола, спят менее 5 часов. Следует отметить, что прямой связи между затратами времени на подготовку к занятиям и успеваемостью не наблюдается: так, доля отличников среди тех студентов, кто тратит на подготовку к занятиям 5 часов в день и более, оказалась в 3,4 раза менее доли успевающих на 5-6 и ниже. Одновременно, наблюдается связь между успеваемостью и продолжительностью ночного сна: слабо успевающие студенты чаще спят менее 5 часов в сутки по сравнению с отличниками. Слабо успевающие студенты также более подвержены нервным срывам, депрессии: среди психологически неустойчивых студентов почти в 10 раз больше слабо успевающих, чем отличников.

В целом, формы проведения досуга нельзя назвать здоровыми: половина студентов, чаще девушки, предпочитают на досуге посещать кафе, рестораны, дискотеки; каждый четвертый отдает предпочтение компьютерным играм, Интернету. Более 80% опрошенных ежедневно проводят от 1 до 3 часов в день за компьютером, еще 8% – 5-6 часов.

Установлено, что наиболее благоприятной для психического здоровья студентов формой отдыха является общение с друзьями; менее благоприятны формы досуга, проводимые наедине с собой либо с компьютером ("слушать музыку", "играть в компьютерные игры, пользоваться Интернетом"). В то же время, предпочтения в проведении досуга, вероятно, являются проявлениями психологических наклонностей респондента (то есть следствием), и сами по себе не определяют склонности к нарушениям психического здоровья. В большей степени как фактор антириска важна способность к успешным коммуникациям со сверстниками.

Заключение

Выявленные в исследовании закономерности позволяют утверждать, что для укрепления психического здоровья студентов-медиков и учащейся молодежи в целом необходимо развивать способности молодых людей к общению. Для этого можно использовать психологические и обучающие семинары, привлечение к совместному проведению физически активного досуга (походы, соревнования, спортивные игры и прочее), к спортивно-массовым и оздоровительно-массовым мероприятиям. Высокая доля физически неактивных студентов среди отличников свидетельствует о том, что в молодежной среде пока еще не сформирован устойчивый стереотип студенческого лидера – успевающего в учебе и ведущего здоровый образ жизни. На его формирование следует нацелить деятельность социально-психологических и воспитательных служб вузов. Актуальным остается и обучение студентов четкой организации режима дня с достаточной продолжительностью ночного сна. Группой риска нарушений психического здоровья, требующей особого внимания, являются слабо успевающие в обучении студенты; студенты, проживавшие до поступления в университет в малых городах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Казин, Э.М.* Здоровье учащихся как базовая адаптивная и социальная ценность / Э.М.Казин, Е.К.Айдаркин // Валеология. – 2008. – №3. – С.18-24.
2. *Малинаукас, Р.К.* Состояние психического здоровья юных спортсменов и юношей, не занимающихся спортом / Р.К.Малинаукас, В.А.Малинаука // Организация здравоохранения, гигиена и эпидемиология. – 2008. – №1. – С.15-16.

3. Карпюк, В.А. Пограничное расстройство личности: феноменология, терапия кризисных состояний / В.А.Карпюк // Клинические и социально-психологические аспекты кризисных состояний: Материалы научно-практической конференции, посвященной 15-летию медико-психологического факультета ГрГМУ. Сборник статей и тезисов. Гродно, 30 мая 2008 г. / Мин-во зд-ья РБ, УО "ГрГМУ"; отв. ред. М.А.Ассанович. – Гродно, 2008. – С.30-32.
4. Рынков, П.В. Суицидальное поведение населения Беларуси / П.В.Рынков // Клинические и социально-психологические аспекты кризисных состояний: Материалы научно-практической конференции, посвященной 15-летию медико-психологического факультета ГрГМУ. Сборник статей и тезисов. Гродно, 30 мая 2008 г. / Мин-во зд-ья РБ, УО "ГрГМУ"; отв. ред. М.А.Ассанович. – Гродно, 2008. – С.69-72.
5. Гигевич, С.В. Сохранение психологического здоровья семьи как предпосылка развития личности / С.В. Гигевич // Современные подходы к продвижению здоровья: Материалы III Международной научно-практической конференции, Гомель, 21 октября 2010 г./ ред. совет: А.Н.Лызикив [и др.]- Гомель: ГомГМУ, 2010. – С.27-31.
6. Макишанова, Е.И. Разработка обучающей междисциплинарной программы повышения стрессоустойчивости и укрепления психического здоровья студентов-медиков / Е.И.Макишанова, Т.И.Зиматкина, М.А.Ассанович, В.А.Карпюк // Клинические и социально-психологические аспекты кризисных состояний: Материалы научно-практической конференции, посвященной 15-летию медико-психологического факультета ГрГМУ. Сборник статей и тезисов. Гродно, 30 мая 2008 г. / Мин-во зд-ья РБ, УО "ГрГМУ"; отв. ред. М.А.Ассанович. – Гродно, 2008. – С.54-56.
7. Russian Longitudinal Monitoring Survey. Available at: <http://www.cpc.unc.edu/projects/rfms>. Accessed March 8, 2009.
8. Кислицина, О.А. Социально-экономические факторы, детерминирующие приобщение российских подростков к потреблению психоактивных веществ / О.А.Кислицина // Интернет-конференция "Дети и молодежь" / Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент", Государственный университет – Высшая школа экономики, лаборатория гендерных проблем Института социально-экономических проблем народонаселения РАН, Исследовательский комитет "Социология здоровья и здравоохранения" Российского общества социологов (РОС), Институт социологии РАН, Москва, 01.03-04.04.2010. – [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://www.ecsocman.edu.ru>. – Дата доступа: 01.04.2010.
9. Collingwood, T.R. Physical fitness effects on substance abuse risk factors and use patterns / T.R.Collingwood, R.Reynolds, H.W.Kohl, W.Smith, S.Sloan // J. Drug Educ. – 1991. – No.21. – P.178-208.
10. Sutoo, D.E. The mechanism by which exercise modifies brain function / D.E.Sutoo, K.Akiyama // Physiol. Behav. – 1996. – No.60. – P.177-181.
11. Хасанова, Е.З. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Е.З.Хасанова // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад., 2010. – С.33-38.
12. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С.19-22.
13. Филиппов, В.Ю. Педагогические условия гуманизации физического воспитания студентов / В.Ю.Филиппов // Образование учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад., 2010. – С.41-44.

Influence of physical activity, ways of spending leisure time and educational factors on mental health of students

M.Yu.Surmach, T.A.Burbitskaya, O.N.Kuratnik

Features of the influence of physical activity, ways of spending leisure time and educational factors on the future physicians' mental health were revealed during the students' poll at the medical university. Despite the positive influence of physical training on physical and psychological state of students' health (that was proved by both the subjective estimate data and the results of objective methods of the analysis), motor activities of the majority of respondents were limited to those of physical training. At the same time, only 39% of respondents specified that they rarely had nervous breakdowns or depression or did not have them at all. The revealed data suggest that for strengthening mental health of the medical students and students, as a whole, there is a need to develop abilities of the young men to communicate. It is necessary to involve students into joint physical activities at leisure time. To train students as regards the arrangement of their day regimen with a sufficient duration of a night sleep is of great importance, too. Poor advanced students and students from small towns are in a group of risk for the development of mental health disturbances.

Поступила 31.01.2011 г.