Научная статья

Original article

УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

AEROBIC DIRECTIONAL EXERCISES AS A WAY TO IMPROVE MENTAL HEALTH

Коньков Артем Валерьевич, студент 1 курса бакалавриата ВШИТАС, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, konkovartyom327@gmail.com

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, tsinis72@mail.ru

Коньков Артем Валерьевич, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, konkovartyom327@gmail.com

Tsinis Alexey Viesturovich, candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, tsinis72@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрен один из наиболее простых и безопасных способов влияния на психику человека, способствующий её улучшению – физическая активность. В частности, рассматриваются упражнения аэробной

направленности, которые, помимо положительного психологического эффекта также приводят также к развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Abstract. The article discusses one of the simplest and safest ways to influence the human psyche, contributing to its improvement – physical activity. In particular, aerobic exercises are considered, which, in addition to a positive psychological effect, also lead to the development of the cardiovascular and respiratory systems.

Ключевые слова: физическая активность, тревожность, психологическое благополучие, упражнения аэробной направленности.

Key words: physical activity, anxiety, psychological well-being, aerobic exercises.

Психическое здоровье человека включает в себя слаженную работу функций психики и внутреннее равновесие. От него зависит продуктивность работы человека, его поведение. Влиять на состояние психики человека можно множеством способов, одним из наиболее простых и безопасных является физическая активность (таблица 1).

Увеличение	**Снижение**
Умственной активности	Злоупотребления алкоголем
Уверенности	Чувства гнева
Самооценки	Тревожности
Памяти	Депрессии
Самоконтроля	Головной боли
Эффективности работы	Напряженности

Таблица 1. Положительные психологические воздействия физических нагрузок

Достижение положительного эффекта для психики человека возможно не только при использовании целенаправленных физических упражнений. Данный вывод был сделан на основании исследования 1978 года, проведенного Барке и Морганом. Сравнивалась быстрая 20-минутная ходьба с интенсивностью в 70% от максимальной частоты сердечных сокращений, медитация и отдых. Снижение уровня тревожности наблюдалось в каждом из трёх случаев, что стало основанием для подтверждения гипотезы отвлечения внимания.

Взаимосвязь между физической активностью и улучшением психического здоровья объясняется двумя основными гипотезами: психологическая и биологическая.

– **Психологическая гипотеза (гипотеза отвлечения внимания).** Физическая нагрузка выполняет роль стресса для организма, который вытесняет психологический стресс. Таким образом, положительный эффект обусловлен отвлечением от различных стрессов во время физической активности.

– **Биологическая гипотеза.** В головном мозге происходит выброс эндорфинов, влияющих на снижение болевых ощущений и вызов чувства эйфории. Также, за счёт повышения частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки, улучшается мозговой кровоток, изменяется уровень серотонина и дофамина в головном мозге.

Более тщательные исследования проведены не были, поэтому снижение уровня тревожности и повышение настроения объясняется совокупностью психологических и физиологических механизмов.

От интенсивности упражнений зависит эффект от физической нагрузки по снижению уровня тревожности. В 1987 году Морган провел эксперимент, в котором заметное снижение уровня тревожности наблюдалось только при интенсивности нагрузки в 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. При меньшей интенсивности нагрузки эффект был незначителен.

Упражнения аэробной направленности – это физическая активность, направленная на повышение функциональности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К таким упражнениям относят: бег, плавание, гребля, а также лыжный и велосипедный спорт. В ходе выполнения упражнений аэробной направленности, для поддержания активности мышц, организм транспортирует к ним кислород, за счёт чего сердечно-сосудистая и дыхательная системы развиваются.

Учеными было проведено исследование трёх групп людей: группа занятий аэробной направленности средней интенсивности, группа занятий силовой направленности и группа людей, выполнявших упражнения на растягивание. В

результате наибольшее увеличение уровня физической подготовленности было достигнуто группой, занимающихся упражнениями силовой направленности, но снижение уровня тревожности наблюдалось у испытуемых из группы, выполнявшей упражнения аэробной направленности. Из результатов данного исследования можно сделать вывод, что высокий прогресс в физиологическом плане не всегда свидетельствует о высоком прогрессе в психологическом плане.

Для того, чтобы убедиться в положительном психологическом эффекте от физической нагрузки, я проводил своё независимое исследование. Удалось найти пять испытуемых, возрастом от 17 до 19 лет. В качестве упражнения аэробной направленности был выбран лыжный спорт. Оценка уровня тревожности проходила по шкале Спилбергера-Ханина. Исследование было направлено на изучение разницы в уровнях тревожности через час после физической нагрузки, и по прошествии двух дней. На момент сбора данных испытуемые не отмечали беспокоящих их внешних факторов. Результаты представлены в таблице 2.

	Номера испытуемых				
	1	2	3	4	5
Уровень тревожности через час после физической нагрузки	52/80	34/80	42/80	53/80	44/80
Уровень тревожности через двое суток после физической нагрузки	61/80	38/80	48/80	60/80	51/80

Таблица 2. Результаты замеров уровня тревожности по шкале Спилбергера-Ханина

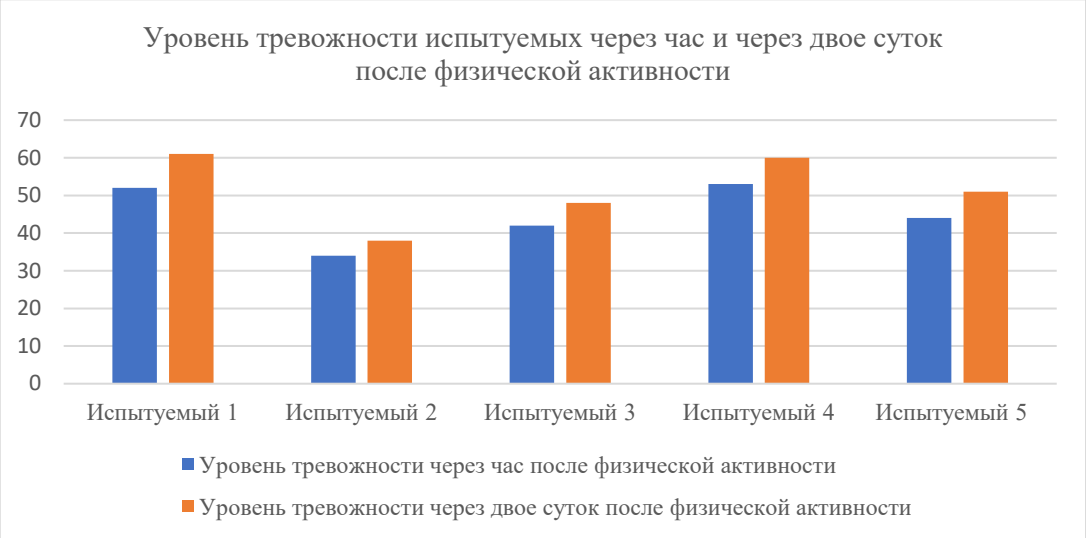

Рисунок 1. Уровень тревожности испытуемых через час и через двое суток после физической активности

Результаты данного исследования (рисунок 1) показывают, что физическая активность способствует снижению уровня тревожности, в среднем, уровень тревожности у каждого испытуемого был снижен на 8%. Также, результаты теста подтверждают, что длительность эффекта после физической нагрузки невысока. Данные выводы также подтверждаются исследованием Реглина и Моргана 1987 года, которое показало восстановление уровня тревожности до средних показателей по прошествии двух часов. Другое исследование продемонстрировало восстановление уровня тревожности до исходных показателей через 5 часов и восстановление до средних показателей через 24 часа. Данные исследования позволяют сделать вывод о малой продолжительности транквилизирующего эффекта, из чего следует, что для снижения среднего показателя тревожности необходима систематизация физической активности.

Таким образом, улучшение психологического благополучия человека можно добиться путем физической активности аэробной направленности, которая способствует повышению самооценки, улучшению психики и работоспособности человека.

Литература

1. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. // Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.
2. Е. П. Ильин Психология спорта / Е. П. Ильин // Санкт-Петербург: издательство «Питер», 2012. – 352 с.
3. Morgan W.P. and Goldson S.E. Exercise and mental health. – Washington. DC: Hemisphere. – 1987.
4. Bahrke, M.S. and Morgan W.P. Anxiety reduction following exercise and meditation / Bahrke, M.S., Morgan W.P. // Cognitive Therapy and Research, 1978. – с. 323–333.

References

1. Wenberg, R.S. Fundamentals of psychology of sport and physical culture / R.S. Wenberg, D. Gold. // Kiev: Olympic Literature, 2001. – 229 p.
2. E. P. Ilyin Psychology of sport / E. P. Ilyin // St. Petersburg: publishing house "Peter", 2012. - 352 p.
3. Morgan W.P. and Goldson S.E. Exercise and mental health. – Washington. DC: Hemisphere. – 1987.
4. Bahrke, M.S. and Morgan W.P. Anxiety reduction following exercise and meditation / Bahrke, M.S., Morgan W.P. // Cognitive Therapy and Research, 1978. – p. 323–333.

© Коньков А.В.., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.

Для цитирования: Коньков А.В., Цинис А.В. УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №1/2022.