Научная статья
Original article
УДК 159.9.07

ВЛИЯНИЕ АКТИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО АРКТИЧЕСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЛОМОНОСОВА

THE INFLUENCE OF ACTIVE PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS OF THE NORTHERN ARCTIC FEDERAL UNIVERSITY NAMED AFTER LOMONOSOV

Филатов Максим Николаевич, студент Высшей школы информационных технологий и автоматизированных систем, ФГАОУ ВО «Северного Арктического Федерального университета им. Ломоносова» (163002 Россия, Архангельск, набережная Северной Двины, 17), тел. 8 (8182) 21–61–00. ORCID: http://orcid.org/ , filatov.m@edu.narfu.ru

Цинис Алексей Виестурович, ученая степень К.П.Н., доцент кафедры физической культуры Северного арктического федерального университета им М. В. Ломоносова, ФГАОУ ВО «Северного Арктического Федерального университета им. Ломоносова». (163002 Россия, Архангельск, набережная Северной Двины, 17) тел. 8 (8182) 21–61–00. ORCID: http://orcid.org/, a.tsinis@narfu.ru

Filatov N. Maxim, student at the Higher School of Information Technologies and Automated Systems, the Northern Arctic Federal University named after Lomonosov. (17 Severnaya Dvina Embankment, Arkhangelsk, 163002 Russia), tel. 8 (8182) 21-61-00. ORCID: http://orcid.org/, filatov.m@edu.narfu.ru

Tsinis V. Alexey, academic degree candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture of the Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov, Federal State Educational Institution of the Northern Arctic Federal University named after Lomonosov. (17 Severnaya Dvina Embankment, Arkhangelsk, 163002 Russia), tel. 8 (8182) 21-61-00. ORCID: http://orcid.org/, a.tsinis@narfu.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние активных физических нагрузок на психологическое состояние студентов Северного Арктического Федерального университета имени Ломоносова. Исследование основывается на результатах пяти различных тестирований, отображенных в графиках, таких как шкала депрессии Бека, шкала Занга (Цунга), тревожности Бека, методике Хека-Хесс и эмоционального интеллекта Холла для выявления психологического состояния.

Abstract. The article examines the influence of active physical activity on the psychological state of students of the Northern Arctic Federal University named after Lomonosov. The study is based on the results of five different tests, displayed in graphs, such as the Beck Depression Scale, the Zang (Zung) Scale, the Beck Anxiety, the Heck-Hess method, and Hall's Emotional Intelligence to identify psychological state.

Ключевые слова: Психологическое состояние, физические нагрузки, психология, здоровье, эндорфины, шкала Бека, шкала Занга (Цунга), тест Хека-Хесс, тест Холла.

Keywords: Psychological state, physical activity, psychology, health, endorphins, Beck scale, Zung Self-Rating Anxiety Scale, Heck-Hess test, Hall test.

Какая взаимосвязь между физическими нагрузками и психологическим состоянием?

При занятиях физическими нагрузками активно работает кровообращение и сосуды, а также углубляется дыхание [10]. В свою же очередь это повышает снабжение кислородом и кровью мозга, повышается сосредоточенность внимания, а нервное напряжение снимает выполнение различных телодвижений [6]. После тренировки человек может ощутить приятную усталость связанную с содержащимся в крови бета-эндорфином который может иметь влияние на психическое состояние человека. [7], [9]

Опрос и тестирование на психологическое состояние студентов Северного (Арктического) федерального университета.

Задачи опроса и тестирования:

Узнать приносит ли какое-либо влияние активное занятие физическими нагрузками на психологическое состояние основываясь на критерии оценок проведенных тестирований и узнать положительно оно или отрицательно среди студентов Северного (Арктического) федерального университета.

Шкала и критерии тестирований:

Опрос и тестирование с балльным результатом, в котором участвовало 100 студентов, разделенных на две контрольные группы из 50 человек активно и неактивно занимающихся физическими нагрузками. Под активно занимающимися нагрузками будем понимать тех, кто посещает хотя бы 2 пары в неделю либо отдельно или дополнительно занимается сам, а под неактивно будем понимать тех, кто ходит 1 пару в неделю, не ходит вообще либо освобождены.

1-сколько на неделе вы занимаетесь физическими нагрузками (не занимаюсь, освобожден, одну пару в неделю, 2 пары в неделю, 2 пары в неделю и самостоятельно) в последующем изменено на активно или неактивно в таблице результатов, использованной для создания диаграмм и графиков

2-Шкала депрессии Бека. [1]

Шкала баллов в ней такая:

От 0 до 9 отсутствие депрессивных симптомов,

От 10 до 15 легкая депрессия, субдепрессия

От 16 до 19 умеренная депрессия

От 20 до 29 выраженная депрессия средней тяжести

От 30 до 63 тяжелая депрессия

3-Шкала Занга (Цунга) для самооценки депрессии. [2]

Шкала баллов в ней такая:

От 20 до 49 нормальное состояние

От 50 до 59 легкое депрессивное расстройство

От 60 до 69 депрессивное расстройство средней тяжести

4-Шкала Бека для оценки тревожности. [3]

Шкала баллов в ней такая:

От 8 до 15 невысокий

От 16 до 25 средний

От 26 до 63 тяжелый уровень тревожности

5-Методика экспресс-диагностики невроза Хека-Хесс. [4]

Шкала баллов в ней такая:

от 0 до 24 - низкий уровень невротизации

от 25 до 40 высокий уровень невротизации

6-Тест эмоционального интеллекта Холла из него будут браться 2 балльные шкалы “само мотивации” и “управлении своими эмоциями” от 6 до 36, чем больше результат, тем выше уровень развития. [5]



График 1 на основе средних значений по каждой шкале тестирования двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками



График 2 на основе результатов тестирования по Шкале депрессии Бека двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками



График 3 на основе результатов тестирования по Шкале Занга (Цунга) двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками

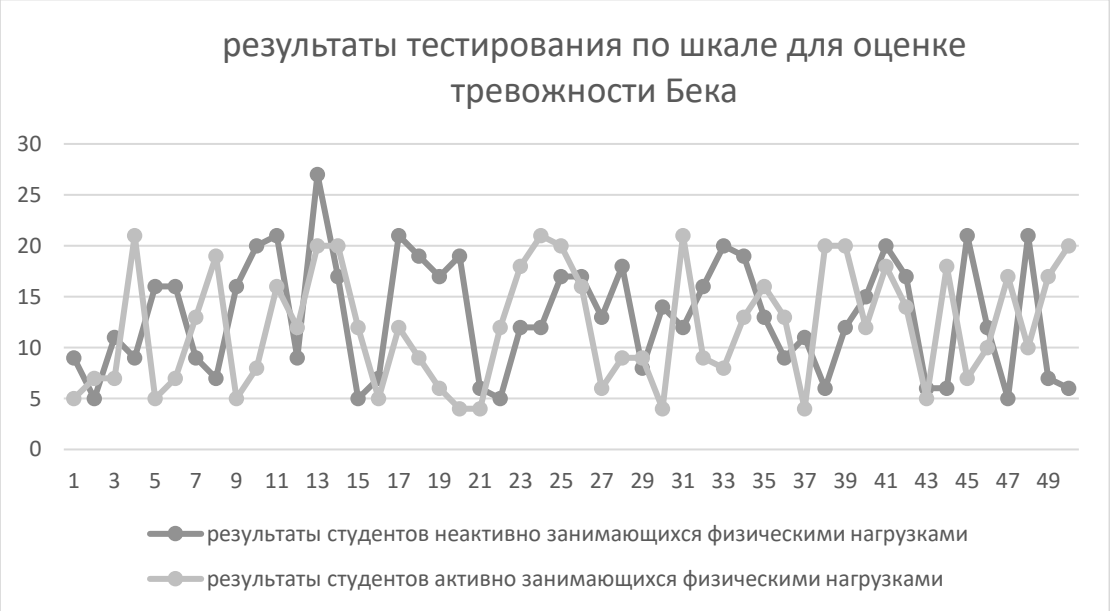

График 4 на основе результатов тестирования по шкале для оценки тревожности Бека двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками



График 5 на основе результатов тестирования по методике экспресс-тестирования Хека-Хесс двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками



График 6 по результату тестирования эмоционального интеллекта Холла по критерию само мотивации двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками



График 7 на основе результатов тестирования эмоционального интеллекта Холла по критерию управления своими эмоциями двух контрольных групп активно и неактивно занимающимися физическими нагрузками

Из полученных данных сделаны выводы:

1-В первых трех тестированиях (по шкалам депрессии Бека, Занга (Цунга), Бека по оценке тревожности и методике экспресс-диагностики Хека-Хесс) контрольная группа студентов занимающаяся активно физическими нагрузками имеет показатели чуть ниже, то есть имеют меньше симптомов депрессии, меньше депрессивных расстройств, ниже уровень тревожности и ниже уровень невротизации, чем у контрольной группы студентов занимающейся неактивно физическими нагрузками.

2-В последних двух тестированиях (по двум шкалам эмоционального интеллекта Холла такие критерии как “само мотивация” и “управление своими эмоциями”) контрольная группа студентов занимающаяся активно физическими нагрузками имеет более высокие показатели, то есть имеют куда больший уровень само развития в них, чем контрольная группа студентов занимающаяся неактивно физическими нагрузками.

Результаты исследования

Активное занятие физическими нагрузками имеет положительное влияние на психологическое состояние студентов Северного (Арктического) федерального университета. На примере 6 результатов тестирований в которых контрольная группа студентов, занимающихся активными физическими нагрузками в среднем, набрала результаты лучше, чем у контрольной группы студентов занимающихся неактивно физическими нагрузками. Физические нагрузки являются физиологической потребностью человека. Регулируя их интенсивность, направленность и продолжительность физических нагрузок можно корректировать психические процессы. Определённые двигательные акты способны вызывать специфические психические состояния, улучшать настроение, а также умственную работоспособность. [8]

Литература

1. Л.Ю. Пономарева, Ю.И. Беспалов, Н.М. Стекольникова, Г.Т. Сейсебаева, Н.Н. Черченко, Л.А. Павленко, М.А. Муминова К вопросу о соматизированной депрессии // Вестник КазНМУ. 2014. №2-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-somatizirovannoy-depressii
2. Ерилин Е.А., Анисимова Е.Н., Анисимова Н.Ю. Методы оценки психоэмоционального состояния пациентов в условиях амбулаторного стоматологического приёма // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2016. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metody-otsenki-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-patsientov-v-usloviyah-ambulatornogo-stomatologicheskogo-priyoma
3. Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) // Е.И. Ильин. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – С. 633–634.
4. Щербатых Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной

Сибири. 2021. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-diagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitelnaya-otsenka

5. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.
6. Максимова Елена Николаевна, Алексеенков Андрей Евгеньевич Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020. 2019. №4 (29). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-psihicheskoe-sostoyanie-cheloveka
7. Гейн Сергей Владимирович, Баева Татьяна Александровна ЭНДОМОРФИНЫ: СТРУКТУРА, ЛОКАЛИЗАЦИЯ, ИММУНОРЕГУЛЯТОРНАЯ АКТИВНОСТЬ // Пробл. эндокр.. 2020. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/endomorfiny-struktura-lokalizatsiya-immunoregulyatornaya-aktivnost
8. Ильина Наталья Леонидовна Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka
9. В. Г. Бичев Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №8-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta
10. Гаврилов Н.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka

References

1. L.Yu. Ponomareva, Yu.I. Bespalov, N.M. Stekolnikova, G.T. Seisebaeva, N.N. Cherchenko, L.A. Pavlenko, M.A. Muminova On the question of somatized

depression // Bulletin of KazNMU. 2014. №2-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-somatizirovannoy-depressii

2. Yerilin E.A., Anisimova E.N., Anisimova N.Yu. Methods of assessing the psychoemotional state of patients in outpatient dental care // Bulletin of New Medical Technologies. Electronic edition. 2016. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metody-otsenki-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-patsientov-v-usloviyah-ambulatornogo-stomatologicheskogo-priyoma
3. N. Hall's methodology for assessing "emotional intelligence" (EQ questionnaire) // E.I. Ilyin. Emotions and feelings. – St. Petersburg: Peter, 2001. – pp. 633-634.
4. Shcherbatykh Yu.V. Methods of diagnostics of anxiety and anxiety – comparative assessment // Bulletin on Pedagogy and Psychology of Southern Siberia. 2021. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-diagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitelnaya-otsenka
5. Raygorodsky D. Ya. Practical psychodiagnostics. Methods and tests. Study guide.-Samara: Publishing House "BAHRAKH", 1998-672 p.
6. Maximova Elena Nikolaevna, Alekseenkov Andrey Evgenievich Physical activity and mental state of a person // Science-2020. 2019. №4 (29). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-psihicheskoe-sostoyanie-cheloveka
7. Gein Sergey Vladimirovich, Baeva Tatiana Aleksandrovna ENDOMORPHINS: STRUCTURE, LOCALIZATION, IMMUNOREGULATORY ACTIVITY // Probl. endocr.. 2020. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/endomorfiny-struktura-lokalizatsiya-immunoregulyatornaya-aktivnost
8. Ilina Natalia Leonidovna The influence of physical culture on the psychological well-being of a person // Scientific notes of Lesgaft University. 2010. №12 (70). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka

9. V. G. Bichev The effect of physical exertion on the emotional state of a student // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. №8-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta
10. Gavrilov N.V. THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON // Bulletin of Science and Education. 2021. №17-2 (120). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-psihologicheskoe-sostoyanie-cheloveka

© Филатов М. Н., Цинис А. В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» № 6/2022.

Для цитирования: Филатов М.Н., Цинис А.В. Влияние активных физических нагрузок на психологическое состояние студентов северного арктического федерального университета имени Ломоносова// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» № 6/2022.