

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВТОРОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ (СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА).© С.С. Шашкина¹, Т.Г. Коновалова²Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Российская Федерация, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена исследованию и анализу психоэмоционального состояния студенток второго курса Иркутского национального исследовательского технического университета, состоящих во второй функциональной группе здоровья. Исследования проводились при помощи методики определения уровня тревожности по шкале Спилберга-Ханина. Анкетирование осуществлялось до и после занятия по физической культуре. На основе полученных результатов, при использовании тематической литературы, авторами было доказано: занятия по физической культуре благотворно влияют на психоэмоциональное состояние студентов.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, шкала Спилберга-Ханина, студенты, физическая культура.

IMPACT OF PHYSICAL TRAINING ON PSYCHO EMOTIONAL STATE OF STUDENTS OF THE SECOND FUNCTIONAL GROUP OF HEALTH**S.Shashkina, T.Konvalova**Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Street, Irkutsk, 664074, Russian Federation

The article is devoted to the research and analysis of the psycho-emotional state of the second year students of Irkutsk National Research Technical University, which are in the second functional group of health. The studies were carried out using State-Trait Anxiety Inventory by Spielberg-Khanin test. The questionnaire was carried out before and after the physical education classes. According to the results and additional literature, were proved, that physical education classes have a beneficial effect on the psycho emotional state of students.

Keywords: psycho emotional state; Spielberg-Khanin test; students; physical education

«В здоровом теле – здоровый дух» - данная формула доказана и известна каждому человеку. Действительно, физические нагрузки оказывают значительное влияние на психическое состояние человека. Современные научные изыскания подтверждают, что физическая активность оказывает постоянное воздействие на процессы, протекающие в центральной нервной системе, т.к. в опорно-двигательном аппарате расположены специфические нервные окончания, посылающие в мозг разнообразные импульсы. С одной стороны, они сигнализируют о реализации движений, с другой – отвечают за поддержание тонуса коры головного мозга. За счет этого улучшается его общая функциональность [1].

Традиционно, физическая культура рассматривается как средство физического самосовершенствования, но в то же время, при правильном распределении и контроле физических нагрузок, появляется возможность регулировать психические процессы. Систематические занятия также оказывают стимулирующее воздействие на продуктивность интеллектуального труда. Вследствие постоянных тренировок происходит развитие двигательной памяти, мышления, способности к саморегуляции психических состояний и воли.

Рассмотрим подробнее влияние физических нагрузок на психическую сферу. Изначально, объектом исследования психологии являлась душа, однако со временем на первый план вышли именно психические явления, играющие ключевую роль в ее отражении.

Различают три группы психических явлений: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния.

Психические процессы – явления, происходящие в процессе становления и развития психики, с помощью которых происходит усвоение знаний.

Психические свойства – индивидуальные особенности, которые определяют особенности личности. К ним относятся характер, мотивы, потребности и способности.

¹Шашкина Софья Сергеевна, студентка группы ТПБ-16-1 Института Высоких технологий, e-mail: sova.1998.16.09@mail.ru

Shashkina Sofya, a second-year student of High Technologies Institute, e-mail: sova.1998.16.09@mail.ru

²Коновалова Татьяна Геннадьевна, e-mail: Serafi1972@mail.ru

Konvalova Tatyana, Senior Lecturer of Physical Education Department, e-mail: Serafi1972@mail.ru

Психическое состояние – явления, отражающие динамику психической деятельности человека.

Отрасль психологии, занимающаяся изучением закономерностей развития психики и психических явлений в условиях физического воспитания, называется психология физического воспитания [2].

Данное направление тесно связано с такими отраслями, как социальная и педагогическая психология.

Последняя особенно важна, так как именно в процессе обучения происходит формирование личности человека, его характера и психоэмоциональных особенностей.

Рассмотрим влияние физических нагрузок на студентов. Одной из важнейших черт, характеризующих студента, является его интеллект, т.е. способность к познанию, мышлению. По итогам множества исследований, ученые пришли к выводу, что параметры умственной деятельности находятся в прямой зависимости от степени физической подготовки.

Следует отметить, что в период сессии, уровень нагрузок, как умственных, так и психологических, значительно повышается. Большинство студентов в период сдачи экзаменов находятся в стрессовом состоянии различной степени тяжести. Последующее восстановление всех показателей может длиться от нескольких дней и более, в зависимости от личностных психологических особенностей.

Одни из наиболее эффективных средств, положительно влияющих на восстановление: смена вида деятельности, выполнение различных физических упражнений, правильное питание.

К физическим упражнениям в данном случае относятся самые разнообразные виды двигательной деятельности, такие как: комплексы легких упражнений, пробежки прогулки и прочее.

Важным моментом является составление правильного плана двигательной активности, т.к. перегрузки в физическом плане могут только усугубить существующее нервное напряжение. С другой стороны, выполнение заведомо облегченных нагрузок, не соответствующих уровню физической подготовленности, не окажут существенного воздействия на процесс восстановления.

В данной работе осуществляется исследование влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов второй функциональной группы здоровья.

Определение уровня тревожности является ключевым объектом данного исследования.

Такое свойство, как тревожность, считается одним из определяющих черт личности, влияющих на поведение субъекта, поэтому наличие определенного уровня тревожности считается обязательной особенностью активной деятельности человека.

Различают два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная).

Личностная тревожность принято определять как предрасположенность человека к тревоге, способность воспринимать и оценивать ситуации как опасные для личности. Тревожность характеризуется переживанием следующих эмоций: беспокойство, нервозность, напряжение и т.д. К категории с высоким уровнем тревожности относят людей, показывающих ярко выраженный уровень тревоги как реакции на широкий диапазон разнообразных ситуаций. Выявленный в результате тестирования высокий уровень тревожности позволяет судить как о психоэмоциональном состоянии личности в целом, так и о персональных и профессиональных качествах (компетенция, способность к восприятию и обработке информации и т.д.).

Реактивная определяется состоянием человека на данный момент и сопровождается переживанием вышеперечисленных эмоций. В более широком плане, это реакция на стрессовую ситуацию, длительность и интенсивность которой определяется субъективно для каждого.

Большинство известных методик позволяет определить только личностную тревожность, либо специфические реакции на окружающую среду. Данные, полученные в результате проведения подобных исследований, используют для составления характеристик личности и могут найти отражение на профессиональных качествах человека. Единственной, служащей для дифференцированного измерения уровня тревоги, является методика Ч.Д. Спилберга. Адаптацию на русский язык произвел Ю.Л. Ханин [3].

Данное исследование предполагает выявление именно реактивной составляющей уровня тревожности, поэтому авторы использовали Шкалу ситуативной тревожности (таблица 1).

Исследование проводилось в нескольких группах второй функциональной группы развития Иркутского национального исследовательского технического университета. Испытуемым предлагалось заполнить анкету до и после занятий по физической культуре.

Вопросы и варианты ответа (шкала от 1 до 4) позволяют с высокой точностью судить об изменении уровня тревоги на данный момент времени.

Обработка результатов проводилась в соответствии с нормативными указаниями, т.е. с использованием шкалы-ключа.

Анализ результатов позволил определить изменения в психоэмоциональном состоянии студентов в процессе занятия физической культурой.

Шкала ситуативной тревожности Спилберга

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Полученные итоговые результаты приведены на рис. 1.

Среднее значение уровня тревожности до занятия составляет 38,14. После занятия данный показатель снизился до 35,83.

Также были отмечены предельные показатели уровня тревожности (рис. 2).

Максимальный показатель уровня тревожности по шкале до занятия физической культуры составил 54, минимальный – 37. Значения, показанные студентами после занятия 45 и 23 соответственно.

Таким образом, на основании проведенных исследований, можно судить о состоянии студентов второй функциональной группы здоровья. Уровень тревожности, продемонстрированный студентами до и после занятия различен, причем после занятия показатели преимущественно снижаются, что свидетельствует о благотворном влиянии физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов.

В настоящее время, современный ритм жизни предполагает наличие постоянной нагрузки на нервную систему и общий психологический фон человека. Как отмечалось ранее – двигательные упражнения стимулируют работу коры головного мозга, повышая общий тонус организма.

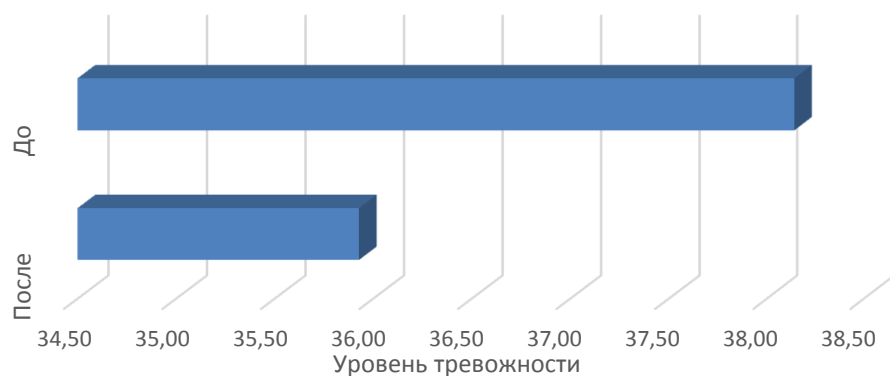


Рис. 1. Показатели уровня тревожности студентов

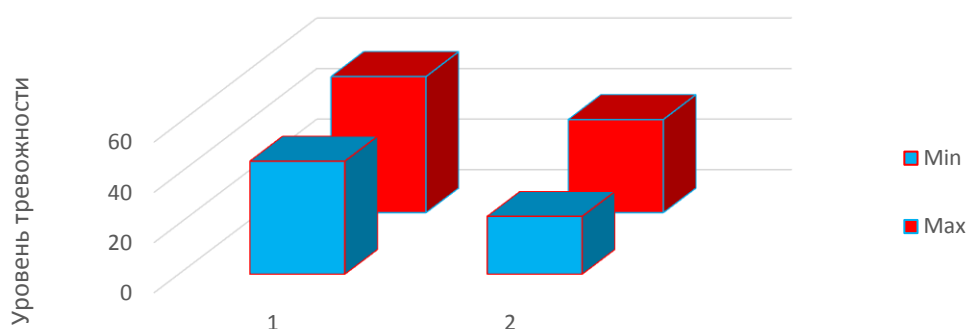


Рис. 2. Предельные показатели уровня тревожности

На основании проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Занятия по физической культуре играют важную роль в жизни студентов.
2. Психоэмоциональное состояние является достаточно важным параметром, характеризующим общее состояние студента.
3. Занятия по физической культуре оказывают благотворное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, повышают общий психологический фон и способствуют снижению уровня тревожности, что, несомненно, оказывает положительное воздействие на организм и повышает продуктивность труда.

Библиографический список

1. Малетина К.О. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние личности студента: материалы VIII Междунар. студ. электронной науч. конф. «Студенческий научный форум»
2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423–425.
3. Спилберг Ч.Д., Ханин Ю.Л. Определение уровня тревожности : методика. 2014 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psihologu.info/biblioteka-psikhologa/73-profilaktika-detskoj-agressivnosti/1031-metodika-opredelenie-urovnya-trevozhnosti.html>
4. Евстратова Д.В., Бородкина К.А., Коновалова Т.Г. Психоэмоциональное состояние студентов, отнесенных к специальной медицинской группе для занятий физической культурой: материалы I Междунар. науч.-практ. конф. «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры». 2016. С. 899–902.
5. Кузьмина О.И., Дружинина А.В. Психоэмоциональное состояние студенток технического вуза, занимающихся физической культурой в IV функциональной группе (специальная медицинская группа Б): Междунар. науч. журнал «Инновационная наука». Уфа: НИЦ «Аэтерна», 2016. С. 206–210.