

Солодухин С.В., Цинис А.В., Цинис Э.А. Влияние двигательной активности на психоэмоциональное состояние студенток // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №12 (декабрь). – АРТ 305-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.01

Солодухин Савелий Викторович

студент 3 курса, высшая инженерная школа
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация
e-mail: saveliy.solodukhin@mail.ru

Цинис Алексей Виестурович

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация.
e-mail: tsinis72@mail.ru

Цинис Эрика Алексеевна

студентка 1 курса магистратуры ВШППиФК
направление подготовки - «Теория физической культуры и технология
физического воспитания»
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация
tsiniserika@yandex.ru

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК**

Аннотация: В статье рассмотрено исследование двигательной активности и психоэмоционального состояния студенток 15-17 лет.

Ключевые слова: двигательная активность, психоэмоциональное состояние, методика САН, самочувствие, активность, настроение.

Solodukhin Saveliy Viktorovich

3rd year student, higher engineering school
FAEI HE «Northern (Arctic) Federal
University named after M.V. Lomonosov»
Arkhangelsk, Russian Federation
saveliy.solodukhin@mail.ru

Tsinis Alexey Viesturovich

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov"
Arkhangelsk, Russian Federation.
[e-mail: tsinis72@mail.ru](mailto:tsinis72@mail.ru)

Tsinis Erica Alekseevna

1st year student of the Graduate School of Higher Professional Education and
Training at the Northern Federal (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov"
the direction of preparation - "The theory of physical culture and technology of
natural education"
[e-mail: tsiniserika@yandex.ru](mailto:tsiniserika@yandex.ru)

**EFFECT OF MOTOR ACTIVITY ON THE PSYCHO-EMOTIONAL
STATE OF STUDENTS**

Abstract: The article describes the study of motor activity and the psycho-emotional state of students 15-17 years old.

Keywords: physical activity, psychoemotional state, WAM technique, well-being, activity, mood.

Интенсивность обучения в колледжах составляет высокие требования к состоянию здоровья, физической работоспособности студентов. Современное общество нуждается в квалифицированных специалистах, успех подготовки которых вместе с другими факторами зависит от их здоровья. В то же время ежедневные стрессы, эмоциональная напряженность, перегруженность, нерациональное питание, несоблюдение здорового образа жизни, низкий уровень двигательной активности негативно влияют на здоровье студентов. Один из важных факторов, имеет значительное влияние на здоровье - это психоэмоциональное состояние.

Анализ исследований этой проблемы подтверждает взаимосвязь соматического здоровья, психоэмоционального состояния с двигательной активностью студенческой молодежи. Однако анализ научной и методической литературы дал основание установить отсутствие исследований ученых психоэмоционального состояния и его взаимосвязи с двигательной активностью студенток, которые учатся на неполной базе общего среднего образования.

Задача работы - определить психоэмоциональное состояние студенток 15-17 лет проанализировать и охарактеризовать показатели самочувствия, активности и настроения студенток; установить взаимосвязь между имеющейся двигательной активностью и психоэмоциональным состоянием студенток 15-17 лет и сравнить с данными научной литературы. Для решения задач исследования использованы следующие методы и методики исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики, методика САН.

Был проведен опрос по методике САН (самочувствие, активность, настроение) среди 10 студенток Архангельского колледжа

телекоммуникаций в возрасте 15-17 лет. Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Для оперативного оценивания психоэмоционального состояния человека на момент обследования. САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение).

Студенткам предложено в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно соответствовала их состоянию, и отметить цифру, соответствующую степени (силе) выраженности этой характеристики. Общее количество баллов в каждом из критериев находилась в пределах 10-70 баллов. Оценки, превышающие 40 баллов, свидетельствовали о благоприятном состоянии участниц исследования и оценивали его как средний; ниже 40 баллов - о неблагоприятном состоянии и, соответственно, низкую оценку своего состояния, оценки, которые находились в диапазоне 50 баллов и выше - о высокой оценке собственного состояния

Анализ полученных результатов показал, что среднее арифметическое показателей самочувствия, активности и настроения студенток шестнадцати лет, принявших участие в исследовании, соответствовало средней и высокой оценкам. Среди студенток этого возраста показатели самочувствия были такие минимальный балл - 32, максимальный - 69. Самый низкий балл, которым оценили студентки свою активность, составил 32, самый высокий - 70. Настроение студентки шестнадцати лет оценили минимально 44 баллами и максимально - 70.

Среднее арифметическое показателей САН студенток, которые приняли участие в исследовании, соответствовало средней и высокой оценкам. При этом показатель настроения всех студенток был достоверно выше показателей самочувствия и активности (таблица 1).

Таблица 1 – Средние показатели студенток ($X \pm m$)

Возраст	Самочувствие	Активность	Настроение
15 (3)	58,25	48,25	62,75
16 (4)	57,33	50,66	62,33
17 (3)	55,66	50,66	59,66

Следует также отметить, что уровень активности всех студенток 15-17 лет был достоверно меньше показателей, как самочувствие, так и настроения (рисунок 1).

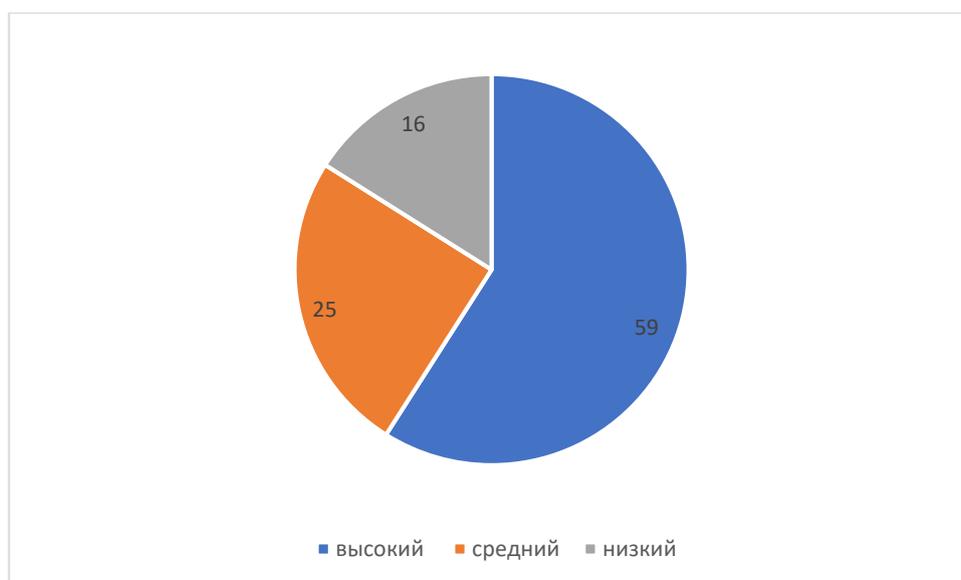


Рисунок 1 – Соотношение показателей САН студенток, %

Сравнение полученных параметров студенток 15-17 лет между собой показало, что уровень активности студенток 15, 16 и 17 лет находится в пределах 48-51 балла, самочувствие - 55-58 баллов, настроение - 59-63 балла и по возрасту полученные показатели достоверно не отличаются. В исследовании установлено, что у студенток этого возраста низкий уровень двигательной активности. Двигательной активностью, которая ограничивается обязательными занятиями по физической культуре (2 часа в неделю), фрагментарно и бессистемно во внеучебное время, непосредственно в высшем учебном заведении или за его пределами в течение дня, занимается малое количество студенток.

Только 10 % студенток колледжа выполняют физические упражнения, оказывают оздоровительно-тренировочный влияние на организм [3].

Незначительное количество исследований раскрывает проблемы физического воспитания и соматического здоровья студенток 15-17 лет, отсутствие исследований психоэмоционального состояния представительниц этого возраста не позволяет сделать выводы относительно их САН в разные периоды обучения и под влиянием специальной (физкультурной) двигательной активности.

Полученные результаты опроса указывают на средний и высокий уровни оценки собственных самочувствия, активности и настроения при имеющемся низком уровне двигательной активности. Также следует обратить внимание на то, что уровень активности студенток 15-17 лет достоверно ниже других исследованных параметров, хотя среднестатистический показатель соответствует средней и высокой оценке собственной активности студенток. Такое различие подтверждает наши наблюдения и указывает на пассивное отношение студенток к двигательной активности, личной физической культуре, физического совершенствования

и об отсутствии произведенной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Предполагаем, что полученный уровень активности отражает как психоэмоциональное состояние, так и уровень физической активности студенток, ведь эти показатели взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Определено, что самочувствие, активность и настроение студентки 15-17 лет оценили средними и высокими баллами. При этом уровень активности всех представительниц 15-17 лет был достоверно меньше показателей самочувствия и настроения. Полученный показатель активности как психоэмоциональная характеристика отражает низкую двигательную активность студенток. Установлено отсутствие исследований психоэмоционального состояния исследуемых этого возраста. Перспективы дальнейших исследований заключаются в определении психоэмоциональных состояний студенток 15-17 лет в разные периоды обучения и динамики показателей САН под влиянием двигательной активности.

Список использованной литературы:

1. Мирахмедов Ф. Т., Абдураимова Г. О. Двигательная активность и здоровье, «Молодой ученый», 2017, 266-269 с. [Электронный ресурс] — режим доступа: <https://moluch.ru/archive/136/36341/> (дата обращения: 14.12.2019).
2. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента: «Молодой ученый», 2018, - №46. -409-411 с. — [Электронный ресурс] режим доступа: <https://moluch.ru/archive/136/36341/> (дата обращения: 14.12.2019).
3. В. М. Паршакова Влияние физической подготовленности на работоспособность студентов Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019; [Электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-na-rabotosposobnost-studentov> (дата обращения: 14.12.2019).

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

4. Михеева Татьяна Михайловна, Холодова Галина Борисовна Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега): Вестник ОГУ. 2014. №3 (164). [Электронный ресурс] режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-studentov-k-samostoyatelnyam-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-na-primere-ozdorovitelnogo-bega> свободный. (Дата обращения 14.12.2019).

Дата поступления в редакцию: 22.12.2019 г.

Опубликовано: 29.12.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Солодухин С.В., Цинис А.В., Цинис Э.А., 2019