

УДК 797.21 (075.8)

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ЛЕСУ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА АГМУ

Лобыгина Наталья Михайловна

Доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия. E-mail: lobygina@bk.ru

Бардакова Александра Юрьевна

Студентка третьего курса лечебного факультета. Алтайский государственный медицинский университет. Барнаул, Россия. E-mail: Alexandrabardakova@mail.ru

THE INFLUENCE OF NORDIC WALKING IN THE WOODS ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS OF THE FIRST AND THIRD YEAR OF ASMU

Lobygina Natalya Mikhailovna

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Healthy Lifestyle. Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: lobygina@bk.ru

Bardakova Alexandra Yurievna

third-year Student of the Medical Faculty. Altai State Medical University. Barnaul, Russia. E-mail: Alexandrabardakova@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Лобыгина Н. М., Бардакова А. Ю. Влияние скандинавской ходьбы в лесу на психоэмоциональное состояние студентов первого и третьего курса АГМУ // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 50–55. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Lobygina N. M., Bardakova A. Yu. 2019. The influence of nordic walking in the woods on the psycho-emotional state of students of the first and third year of ASMU. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (15), pp. 50–55. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 27.08.2019

Принято к публикации / Accepted 20.09.2019

Аннотация. В данной статье представлено исследование по изучению взаимосвязи между занятиями скандинавской ходьбой в лесу и изменением психоэмоционального состояния студентов первого и третьего курса Алтайского государственного медицинского университета. В качестве аргумента актуальности приведен вывод исследования ученых из Каролинского института в Швеции. Цель нашего исследования — изучение влияния занятий скандинавской ходьбой в лесу на психоэмоциональный фон студентов АГМУ первого и третьего

курса. Для анализа состояния психоэмоционального фона студентов применяли восьмицветовой тест Люшера (в модификации Собчик).

Психофизиологическое исследование было проведено в сентябре 2019 года. В изыскании приняли участие 100 студентов, средний возраст составил $19,0 \pm 0,5$ года, без ограничений по группе здоровья. Получив данные после завершения занятия, мы отметили серьезные изменения в соотношении психоэмоциональных статусов у студентов. На первых позициях выбора у студентов первого курса на 22% возросло количество красных карточек, характеризующих оптимистичность и жизнерадостность, а выбор карточек коричневых, черных и фиолетовых цветов, отвечающих за неудовлетворенность, агрессивность, напряженность, снизился на 20%.

У студентов третьего курса также отмечено возрастание оптимизма и жизнерадостности с 10 до 30%, снижение процента усталости, безразличия — на 26% и эмоциональной неустойчивости, напряженности — на 20%.

Из полученных результатов следует, что доля испытуемых с позитивным и жизнерадостным психоэмоциональным статусом значительно увеличилась именно за счет людей с эмоциональной неустойчивостью, напряженностью, неудовлетворенностью, обидой и агрессией. Вполне возможно, что причиной этому послужила некритическая физическая нагрузка, которая способствовала выработке эндорфинов, повысивших эмоциональный фон и вызвавших «эйфорию бегуна», а так как занятие ходьбой проводилось в лесу, можно учесть и психотерапевтический эффект леса.

Отличия в психоэмоциональном фоне учащихся разных курсов можно объяснить некоторой адаптацией к психоэмоциональным нагрузкам студентов третьего курса, а эмоциональную неустойчивость студентов первого курса — изменением формата обучения и динамического стереотипа в целом.

Основываясь на выводы, полученные в результате исследования, мы предложили эффективное практическое применение полученной информации.

Исследование будет продолжено в аспекте изучения влияния занятий скандинавской ходьбой на психоэмоциональный фон студентов первого и третьего курсов АГМУ в динамике осень-весна. Так же планируем расширить спектр психофизиологических методов и разработать рекомендации по коррекции режима, времени, интенсивности занятий с учетом всех особенностей обучения в АГМУ на разных курсах.

Ключевые слова: Люшер, скандинавская ходьба, студенты, тест, психоэмоциональное состояние, стресс, лес.

Abstract. This article presents a study on the relationship between Nordic walking in the forest and a change in the psycho-emotional state of first and third year students of Altai State Medical University. As an argument of relevance, the conclusion of a study by scientists from the Karolinska Institute in Sweden is given. The purpose of our study: to study the influence of Nordic walking in the forest on the psychoemotional background of first and third year students at ASMU. To analyze the state of the psychoemotional background of the students, the eight-color Lusher test (in the Sobchik modification) was used.

A psychophysiological study was conducted in September 2019. 100 students took part in the survey, the average age was 19.0 ± 0.5 years, with no restrictions on the health group. Having received the data after the completion of the lesson, we noted serious changes in the ratio of psychoemotional statuses among students. In the first positions of choice, first-year students increased by 22% the number of red cards characterizing optimism and cheerfulness, and the choice of cards of brown, black and purple colors, which are responsible for dissatisfaction, aggressiveness, tension decreased by 20%.

Third-year students also noted an increase in optimism and cheerfulness from (10%) to (30%), a decrease in the percentage of fatigue, indifference by 26% and emotional instability, tension by 20%.

It can be seen from the results that the proportion of subjects with a positive and cheerful psycho-emotional status significantly increased precisely due to people with emotional instability, tension, dissatisfaction, resentment and aggression. It is possible that this was caused by non-critical physical activity, which contributed to the production of endorphins, which increased the emotional background and caused “runner euphoria”, and since walking was carried out in the forest, the psychotherapeutic effect of the forest can also be taken into account.

The differences in the psycho-emotional background of students of different courses can be explained by some adaptation to the psycho-emotional stress of third-year students, and the emotional instability of first-year students by a change in the format of instruction and the dynamic stereotype as a whole.

Based on the findings of the study, we proposed effective practical application of the information received.

The study will be continued in the aspect of studying the influence of Nordic walking on the psycho-emotional background of first and third year students at the ASMU in autumn-spring dynamics. We also plan to expand the range of psychophysiological methods and develop recommendations for correcting the regime, time, and intensity of classes, taking into account all the features of training at the ASMU at different courses.

Key words: Luscher, Nordic walking, students, test, emotional state, stress, forest.

Введение. В современном мире эмоциональный стресс является одним из главных факторов, влияющих как на функциональное состояние человека, так и на его здоровье в целом. Данная проблема особо актуальна и для студентов АГМУ, особенно на начальных этапах обучения в связи с изменением динамического стереотипа и формированием новой формы обучения. Тем не менее отмечается сохранение состояния тревожности на протяжении всего периода обучения, что связано с усвоением большого объема учебного материала, приводящим к систематическим интенсивным психоэмоциональным нагрузкам. «Ходьба пешком — отличный способ успокоиться и обрести позитивный настрой», — считают ученые из Каролинского института в Швеции. Целью данной работы является определение взаимосвязи между занятиями скандинавской ходьбой и психоэмоциональным состоянием студентов АГМУ первого и третьего курсов.

Материалы и методы. Исследование проводили в сентябре 2019 г. В эксперименте приняли участие студенты первого и третьего курса без ограничения по состоянию здоровья, общей численностью 100 человек. Для изуче-

ния эмоционального состояния испытуемых был применен метод цветовых выборов в модификации Собчик (2016), он представляет собой адаптированный вариант цветового теста М. Люшера (1971), который был предложен студентам до и после тридцатиминутного занятия по скандинавской ходьбе.

Тест представляет собой набор из восьми цветовых карточек. Испытуемому предлагалось составить из предложенных ему цветовых карточек ряд, начиная с самого приятного цвета, сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном имеющемся выборе и в данный момент, и заканчивая самым неприятным [1]. Далее записать эту последовательность в виде цифр. Первый выбранный цвет характеризует желаемое состояние, второй — действительное.

Результаты исследования. На рисунке 1 отчетливо видно, что перед ходьбой студенты первого курса отдают предпочтение следующим цветам: фиолетовый (34%), что соответствует эмоциональной неустойчивости, напряженности; коричневый (18%), что говорит о состоянии неудовлетворенности, обиды; серый (15%) — усталости, безразличия; черный (14%) — агрессивности, озлобленности.

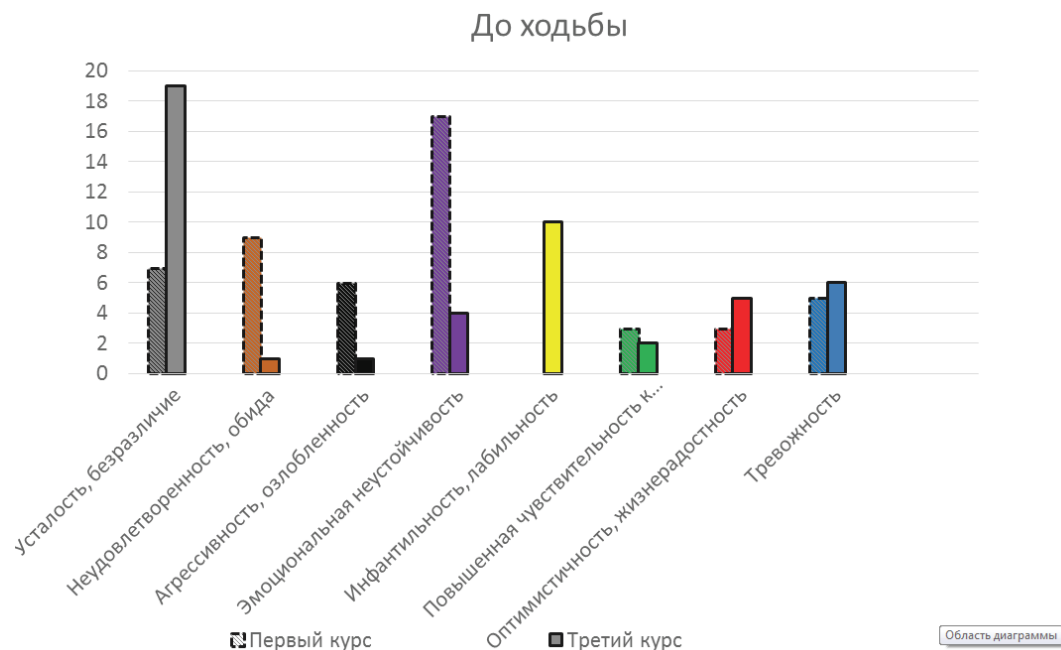


Рис. 1. Результаты теста Люшера до занятия по скандинавской ходьбе

В выборе студентов третьего курса лидирующие позиции занимают серый (38%), фиолетовый (34%), желтый (18%), что свидетельствует о состоянии инфантильности, лабильности.

И лишь (6%) опрошенных студентов первого курса и (10%) опрошенных студентов третьего курса приступили к занятию оптимистичными и жизнерадостными.

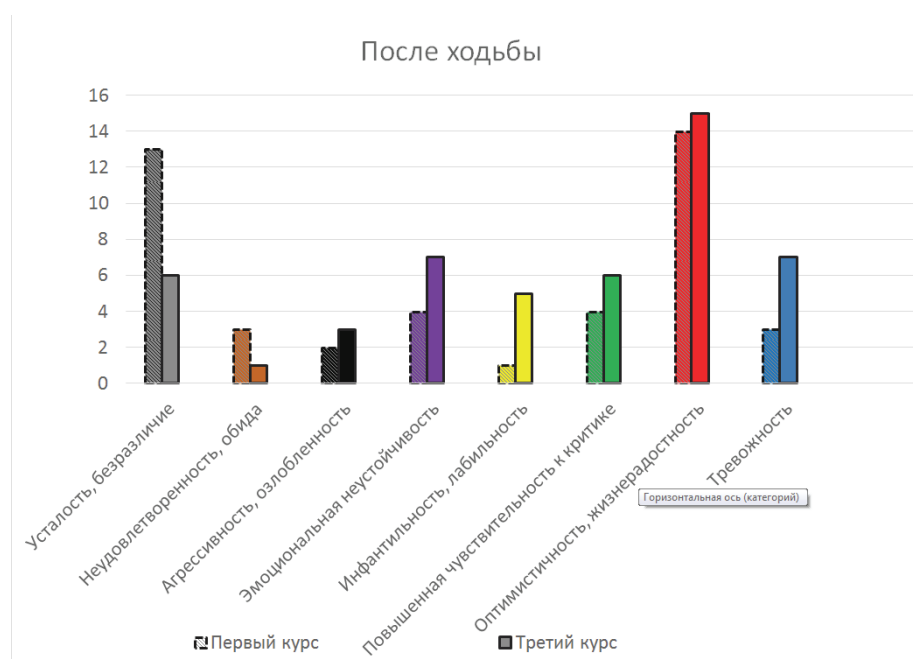


Рис. 2. Результаты теста Люшера после занятия по скандинавской ходьбе

Получив данные после завершения занятия, мы отметили серьезные изменения в соотношении психоэмоциональных статусов у сту-

дентов. У студентов первого курса увеличилось число с оптимистичностью и жизнерадостностью (с 6 до 28%), а неудовлетворенность, аг-

рессивность, напряженность снизились, соответственно до 6, 4 и 8%. Остальные показатели не подверглись таким большим изменениям. Единственное, возросла усталость с 15 до 26%, что, скорее всего, связано с тем, что для некоторых испытуемых физическая нагрузка оказалась довольно значимой, также появилась лабильность (2%), которой не наблюдалась до начала эксперимента.

У студентов третьего курса также отмечено возрастание оптимизма и жизнерадостности (с 10 до 30%), снижение процента усталости, безразличия (с 38 до 12%) и эмоциональной неустойчивости, напряженности (с 34 до 14%). Незначительное, но снижение неудовлетворенности и агрессивности — до 6%.

Также можно заметить, как у студентов первого курса, так и у учащихся третьего курса наблюдалось повышение чувствительности к критике, соответственно, с 6 до 8%; с 4 до 12% по завершении занятия.

Из полученных результатов следует, что доля испытуемых с позитивным и жизнерадостным психоэмоциональным статусом значительно увеличилась именно за счет людей с эмоциональной неустойчивостью, напряженностью, неудовлетворенно-

стью, обидой и агрессией. Вполне возможно, что причиной этому послужила некритическая физическая нагрузка, которая способствовала выработке эндорфинов, повысивших эмоциональный фон и вызвавших «эйфорию бегуна», а так как занятие ходьбой проводилось в лесу, можно учесть и психотерапевтический эффект леса.

Отличия в психоэмоциональном фоне учащихся разных курсов можно объяснить некоторой адаптацией к психоэмоциональным нагрузкам студентов третьего курса, а эмоциональную неустойчивость студентов первого курса — изменением формата обучения и динамического стереотипа в целом.

Выводы. Нами получены данные, которые подтверждают наличие прямой взаимосвязи между занятиями скандинавской ходьбой в лесу и заметным снижением уровня эмоциональной неустойчивости, безразличия, агрессии и обиды среди студентов. Исходя из этого можно заключить, что данный вид физических нагрузок крайне полезен для снятия эмоционального напряжения и снижения общего уровня стресса, что в дальнейшем может послужить профилактикой различных психосоматических патологий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Собчик Л. Н. Модификация цветового теста Люшера. М.: Питер, 2013. 123 с.
2. Обуховский К. Психология влечений человека. М., 2006. С. 201.
3. Гете И. В. Учение о цвете. 1810. С. 16.
4. Базыма Б. А. Цвет и психика: монография. Харьков, 2001. С. 169.
5. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек, цвет, пространство. М., 1973. 316 с.
6. Эткин А. М. Цветовой тест отношений // Общая психодиагностика. М., 1987. С. 221–227.
7. Линдберг А. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. М.: Вектор, 2015. 256 с.
8. Полетаева А., Шельмина Л., Балашов Н. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг). М.: Питер, 2015. 304 с.
9. Горелов А. В., Румба О. Г., Кондаков В. А. Анализ показателей здоровья студентов основной медицинской группы // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2008. Вып. 6. С. 28–39.
10. Базыма Б. А. Использование скандинавской ходьбы в комплексе средств физического воспитания студентов: монография. Харьков, 2001. С. 169.

REFERENCES

1. Sobchik L. N. Modifikatsiya tsvetovogo testa Lyushera. M.: Piter, 2013. 123 S.
2. Obukhovskii K. Psikhologiya vlechenii cheloveka. M., 2006. S. 201.
3. Gete I. V. Uchenie o tsvete. 1810. S. 16.
4. Bazyma B. A. Tsvet i psikhika. Monografiya. Khar'kov, 2001. S. 169.
5. Freeling G., Auer K. Man, color, space. M., 1973. S. 316.
6. Etkind A. M. Relationship color test. 1987. General psychodiagnostics. M., 1987. P. 221–227.
7. Lindberg A. Marathon health. Nordic walking and jogging. From the first steps to the sports track. M.: Vector, 2015. 256 c.
8. Poletaeva A., Shelmina L., Balashov N. Therapeutic physical training. Nordic walking. Secrets of the famous coach (a set of 2 books). M.: Peter, 2015. 304 c.
9. Gorelov A. V., Rumba O. G., Kondakov V. A. 2008. Analiz pokazatelej zdorov'ya studentov osnovnoj medicinskoj gruppy. Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta Im. I. Kanta 2008. Vyp. 6. S. 28–39.
10. Bazyma B. A. Ispol'zovaniya skandinavskoj hod'by v komplekse sredstv fizicheskogo vospitaniya studentov. Monografiya. Har'kov, 2001. S. 169.