

Ленская Ирина Фёдоровна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,

Алтайский государственный технический университет

им. И.И. Ползунова, РФ, г. Барнаул

Красулина Ксения Андреевна, студент, 4 курс, строительно-технологический факультет,

Алтайский государственный технический университет

им. И.И. Ползунова, РФ, г. Барнаул

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

Аннотация: В статье исследуется влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов, являющихся наиболее распространённой группой, подверженной депрессии. Эффект физической культуры на снижение риска депрессии исследовался при помощи двух контрольных групп: первая контрольная группа, состоящая из 10 студентов, в течение 6 месяцев занималась физической культурой, вторая (также состоящая из 10 студентов) - была освобождена от физических нагрузок. В статье производится анализ тестирования эмоционального состояния обеих контрольных групп до начала исследования и после, производится анализ полученных результатов и сделан вывод по теме исследования.

Ключевые слова: депрессия; физическая культура; шкала депрессии Бека; психология; эмоциональное состояние; здоровье.

Annotation: The article examines the influence of physical culture on the emotional state of students, who are the most common group prone to depression. The effect of exercise on reducing the risk of depression was investigated using two control groups: the first control group, consisting of 10 students, was engaged in physical

culture for 6 months, the second (also consisting of 10 students) was freed from physical exertion. The article analyzes the testing of the emotional state of both control groups before and after the study, analyzes the results obtained and makes a conclusion on the research topic.

Keywords: depression; physical culture; Beck Depression Scale; psychology; emotional state; health.

Депрессия является одной из насущных и актуальных проблем во всем мире, в России ей подвержены 5,5% населения (примерно 8 млн человек) [1]. Депрессия — расстройство психики, основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, боязливое, тоскливое, тревожное, подавленное или безразличное — настроение и снижение или утрата способности получения удовольствия. Депрессия может привести к серьезным нарушениям здоровья, психики, привычного функционирования человека в обществе. Наиболее распространённой группой, подверженной данному заболеванию, является молодёжь, в том числе и студенты.

В 2019 году психологи из нескольких американских вузов опубликовали своё исследование «Assessment of Bidirectional Relationships Between Physical Activity and Depression Among Adults» [2]. В данной работе был изучен эффект физической культуры на снижение риска депрессии, а также сделан вывод, что регулярная физическая активность действительно снижает вероятность возникновения указанного заболевания.

Исходя из этого, была поставлена следующая цель: выявить влияние физической культуры на эмоциональное состояние студента. Основными задачами, выполнение которых необходимо для достижения поставленной цели, являются проведение анкетирования контрольных групп до и после исследования, наблюдение и анализ полученных результатов.

В качестве контрольных групп приняты 20 студентов первого курса очной формы обучения. Первая контрольная группа занимается физической культурой в основной подгруппе без физических ограничений, другая – из-за медицинских

показаний освобождена от этих занятий. Среди причин выбора данной контрольной группы можно выделить следующие:

1. Повышенная психоэмоциональная и умственная нагрузка в процессе перехода от среднего образования к высшему (смена места жительства, круга общения, привычного быта).

2. Стресс на фоне увеличения интеллектуальной нагрузки (изменение режима обучения, сессия).

3. Нарушение режима дня, снижение физической активности (сидячий образ жизни), пассивный отдых.

4. Пренебрежение собственным здоровьем (отсутствие времени на профессиональную помощь, несоблюдение правильного питания).

5. Межличностные отношения, социализация.

Эти факторы в комплексе могут стать причинами возникновения депрессии, основными симптомами которой являются мрачные мысли, снижение аппетита, концентрации внимания, утрата интереса, бессонница, появление тревоги, снижение самооценки и много другое.

В качестве способа анализа эмоционального состояния контрольных групп была принята шкала депрессии Бека, созданная основателем когнитивно-поведенческой терапии А.Т. Беком на основе клинических наблюдений, позволяющих выделить самые значимые депрессивные симптомы и наиболее часто встречаемый жалобы от пациентов. Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с увеличением тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 63 и уменьшается в соответствии с улучшением эмоционального состояния: 0-9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов, 10-15 баллов – депрессия в лёгкой форме, 16-19 баллов – умеренная депрессия, 20-29 баллов – депрессия средней формы, 30-63 – депрессия в тяжёлой форме. До начала исследования была проведена данная оценка эмоционального состояния, результаты которой отображены в диаграмме 1.

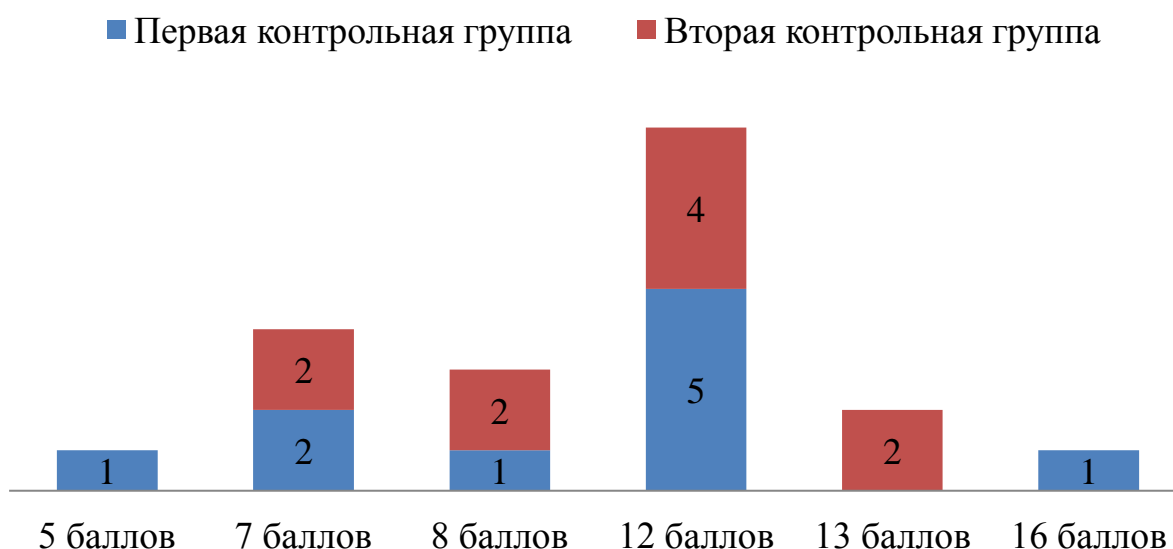


Диаграмма 1. Анализ эмоционального состояния контрольных групп до начала исследования

В течение шести месяцев проведения исследования первая контрольная группа посещала занятия по физической физкультуре два раза в неделю, вторая – не подвергалась физическим нагрузкам. По окончании данного времени было проведено повторное тестирование, в котором студенты также указали наличие или отсутствие сторонних факторов, влияющих на результаты исследования (все студенты указали на их отсутствие). Результаты отображены в диаграмме 2.

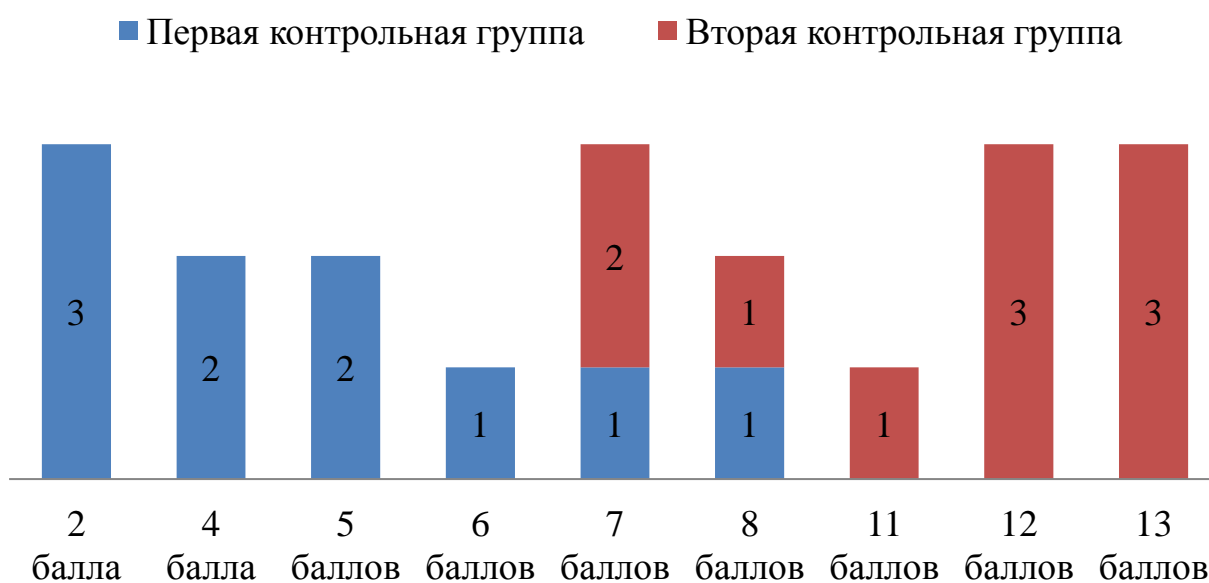


Диаграмма 2. Анализ эмоционального состояния контрольных групп по окончании исследования

Таким образом, до начала исследования в первой контрольной группе у 40% студентов отсутствовали депрессивные симптомы, у 60% была выражена лёгкая депрессия. Во второй контрольной группе аналогично. По истечении шести месяцев в первой контрольной группе у 100% отсутствуют депрессивные симптомы, во второй – лёгкая депрессия оказалась у 70% студентов, у 30% отсутствует.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что физическая нагрузка положительно влияет на эмоциональное состояние студента.

При регулярных занятиях физической культурой у человека восстанавливается обмен веществ, нормализуется гормональный фон, повышаются и укрепляются защитные силы организма, уменьшаются маркеры воспалительных процессов. Уровень сахара приходит в норму, снижается мышечное напряжение, активизируется приток кислорода к мозгу, что повышает умственную работоспособность.

Физическая культура как средство борьбы с депрессией стимулирует выделение химических веществ, которые способствуют хорошему настроению, улучшает общее состояние студента, в том числе повышает самооценку.

Библиографический список:

1. Всемирная организация здравоохранения: европейское региональное бюро [Электронный ресурс]. URL: <https://www.euro.who.int/ru/countries/russian-federation/data-and-statistics/infographic-depression-in-the-russian-federation>.

2. Журнал American Medical Association [Электронный ресурс]. URL: https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2720689?utm_campaign=articlePDF&utm_medium=articlePDFlink&utm_source=articlePDF&utm_content=jamapsychiatry.2018.4175.