

Научная статья

УДК 796:378

DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.019

## МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ДИСЦИПЛИН ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ЦИКЛА

*Артем Дмитриевич Кривоногов<sup>1</sup>, Олег Владимирович Илюшин<sup>2</sup>,  
Данил Сергеевич Иванов<sup>3</sup>*

<sup>1,2</sup> *Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия*

<sup>1</sup> *Казанский государственный институт культуры, г. Казань, Россия*

<sup>3</sup> *Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия*

<sup>1</sup> *artem-krivonogov@bk.ru*

**Аннотация:** Исследование направлено на контроль психологического здоровья иностранных студентов через спорт. Регулярные занятия спортом способствуют снижению стресса, улучшению настроения и самооценки. Участие в спортивных командах способствует формированию дружеских отношений и социальной поддержке. Тренировки могут быть использованы как метод релаксации, а спортивные показатели могут служить индикаторами психологического состояния. Спорт также может быть использован для психологической поддержки и развития стратегий управления стрессом.

**Ключевые слова:** физическая активность, стресс, дисциплина, командная работа, эмоциональное равновесие.

**Для цитирования:** *Кривоногов А.Д., Илюшин О.В., Иванов Д.С.* Методы контроля психологического здоровья студентов при помощи дисциплин здоровьесберегающего цикла // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. № 6. Т. 8. С. 137–141; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.019>

Original article

Development of educational programs

## METHODS OF MONITORING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS USING THE DISCIPLINES OF THE HEALTH-SAVING CYCLE

Artem D. Krivonogov<sup>1</sup>, Oleg V. Ilyushin<sup>2</sup>, Danil S. Ivanov<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> *Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia*

<sup>1</sup> *Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia*

<sup>3</sup> *Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia*

<sup>1</sup> *artem-krivonogov@bk.ru*

**Abstract.** *The research is aimed at monitoring the psychological health of international students through sports. Regular exercise helps to reduce stress, improve mood and self-esteem. Participation in sports teams contributes to the formation of friendly relations and social support. Training can be used as a relaxation*

method, and athletic performance can serve as indicators of a psychological state. Sports can also be used for psychological support and the development of stress management strategies.

**Keywords:** physical activity, stress, discipline, teamwork, emotional balance.

**For citation:** Krivonogov A. D., Ilyushin O. V., Ivanov D. S. Methods of monitoring the psychological health of students using the disciplines of the health-saving cycle. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*. 2024. Vol. 8. No. 6. P. 137-141; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.019>

**В**ведение. Психологическое здоровье иностранных студентов является одним из ключевых аспектов их общего благополучия и успеха в учебе. Учитывая напряженный учебный график, стрессы и требования, студенты часто подвержены различным видам психологического давления. Одним из эффективных методов контроля и поддержания психологического здоровья студентов является занятие спортом. Спорт не только способствует укреплению физического здоровья, но также оказывает значительное влияние на психологическое состояние человека. Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение, повысить самооценку и уверенность в себе [10]. Спорт также способствует выработке эндорфинов, которые являются природными антидепрессантами и могут помочь бороться с негативными эмоциями и тревогой. Занятие спортом также способствует развитию терпимости к неудачам, укреплению дисциплины, развитию навыков сотрудничества и командной работы - все это важные аспекты психологического благополучия студентов. Участие в спортивных соревнованиях или простые тренировки могут стать отличным способом не только поддерживать физическое здоровье, но и укреплять эмоциональную устойчивость и психологическую стойкость [9].

Цель данной статьи заключается в исследовании и представлении различных методов использования спорта для поддержания и улучшения психологического здоровья иностранных студентов. Статья будет обращать внимание на важность физической активности, спортивных тренировок и их влияние на психологическое благополучие студентов. Также будет рассмотрено, как спорт может способствовать развитию самосознания, саморегуляции, эмоционального равновесия, стрессоустойчивости и других аспектов психологического здоровья. Целью доклада является обобщение эффективных практик, способствующих улучшению психологического состояния студентов через участие в спортивных мероприятиях [5].

Задачи:

1. Изучение влияния физической активности и занятий спортом на психологическое здоровье студентов.

2. Провести социологический опрос в КГЭУ среди иностранных студентов.

3. Исследование взаимосвязи между занятиями спортом и психологическими аспектами, такими как управление стрессом, повышение самооценки и улучшение настроения.

**Материалы и методы исследования.** Методика исследования, применяемая в статье - анализ информации из литературы, по соответствующей теме, анкетирование, проведенное в Казанском государственном энергетическом университете в 2024 году среди студентов 1-4 курсов в количестве 50 человек [6]. В данном контексте, методы контроля психологического здоровья студентов при помощи спорта могут включать в себя следующие аспекты:

Физическая активность имеет положительное влияние на психологическое благополучие. Упражнения могут снижать уровень стресса, тревожности и депрессии, улучшать настроение, повышать самооценку и улучшать когнитивные функции. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, улучшают сон, уменьшают риск развития психических расстройств и способствуют общему чувству благополучия и удовлетворения [1].

Студенты по всему миру часто присоединяются к спортивным командам университетов, чтобы получить не только физическую активность, но и социальную поддержку [4]. Участие в спортивных командах помогает студентам развивать навыки командной работы, лидерства и управления временем. Кроме того, спортивные команды обеспечивают студентам возможность находить новых друзей и создавать сильные связи в университетском сообществе. В таком окружении студенты получают эмоциональную поддержку, мотивацию и уверенность в себе, что помогает им успешно справляться с учебной и личными проблемами.

Для студентов тренировки могут быть отличным способом релаксации. Физическая активность помогает снять стресс, улучшить настроение, повысить энергию и концентрацию. Во время тренировок студенты могут отвлекаться от учебы и повседневных забот, а также повысить свою физическую форму и здоровье. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего самочувствия и помогают студентам лучше справляться с учебными и жизненными вызовами [8].

Мониторинг психологического состояния через спортивные показатели у студентов может включать следующее:

1. Изменения в физической активности: увеличение или уменьшение уровня активности может указывать на изменения в психологическом состоянии.

2. Сон и отдых: мониторинг качества сна и времени отдыха поможет определить уровень стресса и общего благополучия.

3. Пульс и сердечный ритм: изменения в сердечном ритме могут указывать на уровень стресса и тревожности.

4. Общее физическое самочувствие: оценка общего состояния здоровья и физического благополучия может дать представление о психологическом состоянии студента.

5. Уровень энергии: мониторинг уровня энергии и выносливости может помочь определить уровень стресса и усталости.

Психологическая поддержка через спорт у студентов может помочь им улучшить свое эмоциональное состояние, справиться со стрессом, повысить самооценку и общее благополучие

[3]. Участие в спортивных занятиях может стать способом релаксации, самовыражения и саморазвития для студентов, а также способом социализации и формирования позитивных отношений. Спорт может также способствовать укреплению физического здоровья, что в свою очередь положительно влияет на психическое состояние.

**Результаты исследования.** Исследования показывают, что спорт может быть эффективным методом контроля психологического здоровья иностранных студентов. Участие в спортивных занятиях помогает им справляться со стрессом, улучшать настроение, повышать самооценку и укреплять психическое благополучие. Студенты, занимающиеся спортом, чаще проявляют высокий уровень мотивации, самодисциплины и уверенности в себе. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях способствует формированию позитивных социальных связей и улучшению общих психологических показателей (рис. 1, 2).



Рис. 1. Аналитическая диаграмма психологического здоровья



Рис. 2. Результаты опроса

**Заключение.** Таким образом, методы контроля психологического здоровья иностранных студентов при помощи спорта представляют собой эффективный и многосторонний подход к поддержанию и улучшению психического благополучия студентов. Регулярные физические тренировки, участие в спортивных командах, установление целей и самооценка, а также терапевтический эффект спорта способствуют не только физическому здоровью, но и психологическим ресурсам студентов. Умея правильно оценивать состояние своего организма и его возможности, можно грамотно составить план тренировок, не прибегая к посторонней помощи [2]. Использование спорта как средства контроля психологического здоровья студентов может помочь им справляться со стрессом, тревожностью, улучшить настроение и самочувствие, развивать социальные навыки и формировать чувство принадлежности [7]. Поэтому важно продолжать исследования в этой области и развивать программы поддержки психологического здоровья студентов через спортивную деятельность.

### Список литературы

1. *Илюшин О.В.* Оценка адаптационных возможностей студентов технического вуза / *О. В. Илюшин, А. А. Дронина, В. А. Данилов, П. М. Самойленко* // *Глобальный научный потенциал.* 2023. № 10(151). С. 107-109.
2. *Севодин, С. В.* Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях футболом / *С. В. Севодин, О. С. Маркова* // *Актуальные проблемы педагогики и психологии.* 2021. Т. 2, № 1. С. 27-31.
3. *Никитина У.О., Зарипова Р.С.* Влияние гаджетов на физическую активность студентов // *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture.* 2019. Т. 11. № 3-2. С. 50-53.
4. *Кривоногов, А. Д.* Моделирование системного процесса гражданско-патриотического воспитания студентов института культуры в условиях цифровизации / *А. Д. Кривоногов* // *Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств.* 2024. № 1. С. 106-111.
5. *Кривоногов, А. Д.* Современные (цифровые) технологии в физической культуре и БЖД / *А. Д. Кривоногов* // *Глобальный научный потенциал.* 2023. Т. 1, № 12(153). С. 129-131.

6. *Бортникова, Л. В.* Физическая культура как способ борьбы с тревожностью у иностранных студентов в вузе / *Л. В. Бортникова, А. А. Болотников, С. О. Смирнова* // *Глобальный научный потенциал.* 2023. № 12-1(153). С. 98-100.
7. *Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курлан Ю.И.* Занятия по физической культуре. М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. *Илюшин, О. В.* Использование цифровых технологий в сфере спорта / *О. В. Илюшин, Т. П. Илюшина, П. О. Илюшина* // *Глобальный научный потенциал.* 2024. № 2(155). С. 101-104.
9. *Кривоногов, А. Д.* Превентивные аспекты физической активности. Предотвращение профессионального выгорания у студентов в контексте гражданско-патриотического воспитания / *А. Д. Кривоногов* // *Глобальный научный потенциал.* 2024. № 1(154). С. 91-93.
10. *Пырнова О.А., Зарипова Р.С.* Влияние занятий пилатесом на организм человека // *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture.* 2019. Т. 11. № 4-2. С. 50-53.

### References

1. Assessment of the adaptive capabilities of students of a technical university / *O. V. Ilyushin, A. A. Dronina, V. A. Danilov, P. M. Samoylenko* // *Global scientific potential.* 2023. №10(151). Pp. 107-109.
2. Sevodin, S. V. Self-diagnosis of the state of the body during regular football practice / *S. V. Sevodin, O. S. Markova* // *Actual problems of pedagogy and psychology.* 2021. Vol. 2, № 1. Pp. 27-31.
3. Nikitina U.O., Zaripova R.S. Influence of gadgets on the physical activity of students // *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture.* 2019. Т. 11. № 3-2. Pp. 50-53.
4. Krivonogov, A.D. Modeling of the systemic process of civil and patriotic education of students of the Institute of Culture in the context of digitalization / *A.D. Krivonogov* // *Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts.* 2024. № 1. Pp. 106-111.
5. Krivonogov, A.D. Modern (digital) technologies in physical culture and BD / *A.D. Krivonogov* // *Global scientific potential.* 2023. Vol. 1, № 12(153). Pp. 129-131.
6. Bortnikova, L. V. Physical culture as a way to combat anxiety among foreign students at the

- university / L. V. Bortnikova, A. A. Bolotnikov, S. O. Smirnova // *Global scientific potential*. 2023. № 12-1(153). Pp. 98-100.
7. Avetisov E.S., Livado E.I., Kurlan Yu.I. Physical education classes. M.: Physical culture and sport, 1983.
  8. Ilyushin, O. V. The use of digital technologies in the field of sports / O. V. Ilyushin, T. P. Ilyushina, P. O. Ilyushina // *Global scientific potential*. 2024. № 2(155). Pp. 101-104.
  9. Krivonogov, A. D. Preventive aspects of physical activity. Prevention of professional burn-out among students in the context of civic and patriotic education / A. D. Krivonogov // *Global scientific potential*. 2024. № 1(154). Pp. 91-93.
  10. Purnova O.A., Zaripova R.S. Influence of Pilates classes on the human body // *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2019. Т. 11. № 4-2. Pp. 50-53.

*Информация об авторе:*

А. Д. КРИВОНОГОВ – старший преподаватель, Казанский государственный энергетический университет, Казанский государственный институт культуры, Казань, Россия;

О. В. ИЛЮШИН – доцент, Казанский государственный энергетический университет;

Д. С. ИВАНОВ – студент, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия.

*Information about the author:*

A. D. KRIVONOGOV – Senior Lecturer, Associate Professor, Kazan State Power Engineering University, Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia;

O. V. ILYUSHIN – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan State Power Engineering University.

D. S. IVANOV – student, Kazan (Volga Region) Federal University, Institute of Fundamental Medicine and Biology, Kazan, Russia.

Вклад автора: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the author: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 29.04.2024; одобрена после рецензирования 04.05.2024; принята к публикации 09.05.2024.

The article was submitted 29.04.2024; approved after reviewing 04.05.2024; accepted for publication 09.05.2024.