

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.
Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

Н. В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент, В. А. Филиппов
БрГУ, Брест

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК

Введение. По данным специалистов, около 60% белорусских женщин имеют различные нарушения психологической сферы, 20% из них страдают депрессией (в том числе и послеродовой), а 40% испытывают состояния стресса, тревожности и возбуждения. Большинство применяет различные лекарственные препараты, чтобы избавиться от подобных нарушений [1].

Оздоровительные виды аэробики являются тем прекрасным средством физического воспитания, которое сочетает в себе все положительные эффекты от занятий непосредственно физическими упражнениями с позитивным воздействием на организм и психологическое состояние средств музыки и танца.

Основная часть. Педагогическое исследование проводилось на базе учреждения образования «Брестский государственный технический университет» со студентками, которые начали посещать занятия в секции классической аэробики при спортивном клубе университета в сентябре 2014 года.

В исследовании приняли участие 25 студенток. Занятие классической аэробикой проводилось 2 раза в неделю в вечернее время по 60 мин. В начале педагогического эксперимента было проведено двигательное тестирование. Через 7 месяцев регулярных занятий классической аэробикой было проведено повторное двигательное тестирование для определения динамики развития физических способностей и функционального состояния студенток.

Наибольший прирост у студенток отмечен в показателях пробы Ромберга (25,0%) и гибкости (21,4%). Наименьшая динамика отмечается в силовых показателях (сила мышц брюшного пресса и сила рук), составившая всего 11,0%. Одинаково во всех показателях физических способностей существуют достоверные различия при уровнях значимости $p < 0,05$, $p < 0,01$. В функциональном состоянии наибольшая положительная динамика отмечается в показателях степ-теста (13,6%).

Показатели пробы Штанге и пробы Генчи увеличились незначительно, 2,9% и 3,4% соответственно (таблица 1). Однако результаты выполнения

Т а б л и ц а 1 — Показатели физических способностей и функционального состояния студенток за период педагогического исследования

Показатель	Тест	Результат		Динамика, %	Значение, <i>p</i>
		до	после		
Физические способности	Брюшной пресс, количество раз	28	30	11	< 0,05
	Отжимание, количество раз	18	20	11	< 0,05
	Приседание, количество раз	19	22	15	< 0,05
	Проба Ромберга, с	4	5	25	< 0,05
	Наклон вперёд, баллы	2,8	3,4	21,4	< 0,01
Функциональное состояние	Степ тест, пульс	64,6	73,4	13,6	< 0,01
	Проба Штанге, с	54,8	56,4	2,9	< 0,05
	Проба Генчи, с	40,8	42,2	3,4	< 0,05

этих контрольных параметров достоверно улучшились ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Сравнивая показатели функционального состояния в конце исследования с оценочными таблицами, можно отметить, что физическая работоспособность оценивается как «хорошая» (на начало исследования — «средняя»). Пробы Штанге и Генчи тоже оцениваются на «хорошо».

Сравнивая результаты тестирования, можно сделать вывод, что все показатели, как физических способностей, так и функционального состояния, имеют положительную динамику.

Сравнивая результаты психологического тестирования самочувствия, активности, настроения можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону (таблица 2). Наибольшие изменения отмечаются в самочувствии (50,5%) и физической активности занимающихся (39,8%), наименьшие — в психологической активности (22,3%).

Из полученных результатов можно заключить, что показатели самочувствия, физической активности и мотивации за период педагогического исследования достоверно улучшились ($p < 0,05$). Показатель психологической активности, хотя имеет положительную динамику, достоверно не улучшился.

Необходимо отметить, что после исследования в показателях самочувствия у 12 студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», его не было на начало эксперимента. По показателям мотивации тоже

Т а б л и ц а 2 — Результаты психологического тестирования (методика «САН») за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика, %	Значение, p
	x	σ	m	x	σ	m		
Самочувствие	4,14	1,30	0,28	6,23	2,12	0,59	50,5	< 0,05
Физическая активность	4,14	1,17	0,32	5,79	2,04	0,57	39,8	< 0,05
Психологическая активность	4,79	1,97	0,55	5,86	1,79	0,5	22,3	—
Мотивация	3,86	1,17	0,32	5,14	1,79	0,5	33,1	< 0,05

Примечание. Здесь и в таблице 4 показатель x — среднее арифметическое; σ — сумма значений; m — ошибка среднестатистического значения.

произошли аналогичные изменения, и увеличилось количество девушек (7 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий» (таблица 3).

Сравнивая результаты психологического тестирования работоспособности, можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону. Наибольшие изменения отмечаются в физиологическом (37,1%) и когнитивном дискомфорте (28,6%), наименьшие — в аффективных нарушениях (5,5%) и демотивации (6,7%). Из полученных результатов можно заключить, что показатели хронического утомления, физиологического дискомфорта и когнитивного дискомфорта за период педагогического исследования достоверно улучшились ($p < 0,05$). Показатели аффективных нарушений и демотивации, хотя имеют положительную динамику, достоверно не улучшились (таблица 4).

Т а б л и ц а 3 — Оценка самочувствия, активности, настроения и мотивации студенток, участвующих в исследовании

Показатель	Уровни развития (1—10)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после
Самочувствие	4/1	6/2	4/5	—/3	—/3
Физическая активность	4/2	7/3	2/4	1/2	—/3
Психологическая активность	3/2	5/1	3/6	1/2	2/3
Мотивация	7/4	2/—	5/7	—/2	—/1

Т а б л и ц а 4 — Результаты психологического тестирования работоспособности студенток за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика, %	Значение, <i>p</i>
	<i>x</i>	σ	<i>m</i>	<i>x</i>	σ	<i>m</i>		
Хроническое утомление	6,64	1,28	0,35	5,54	1,39	0,39	19,8	< 0,05
Физиологический дискомфорт	6,43	1,95	0,54	4,69	2,29	0,63	37,1	<0,05
Когнитивный дискомфорт	6,43	1,91	0,53	5,0	2,08	0,58	28,6	< 0,05
Аффективные нарушения	5,36	1,55	0,43	5,08	1,75	0,49	5,5	—
Демотивация	6,07	1,38	0,38	5,69	2,39	0,66	6,7	—

После исследования в показателях «физиологический дискомфорт» и «когнитивный дискомфорт» у 13 студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», хотя на начало эксперимента таких студенток было всего 7.

По показателям «хроническое утомление» и «аффективные нарушения» тоже произошли аналогичные изменения — увеличилось количество девушек (18 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий». В показателе «демотивация» также наблюдаются положительные изменения.

Заключение. Занятия аэробикой благотворно влияют как на физическое, так и на психологическое состояние студенток, что способствует желанию заниматься аэробикой в дальнейшем, положительному отношению к окружающим, стремлению самим изменяться в лучшую сторону, быть оптимистичными, любящими, доброжелательными. Результаты проведённого исследования свидетельствуют об эффективности использования средств аэробики в физическом воспитании студенток, так как достигнуты достоверные изменения в их физическом и психологическом состоянии.

Список цитируемых источников

1. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : Частные методики. М. : Федерация аэробики России, 2002. 52 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016