

УДК 796.015.572

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ИРКУТСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ольга Ивановна Кузьмина, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Татьяна Геннадьевна Коновалова, старший преподаватель, Дарья Александровна Малыгина, студент, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск; Инга Игоревна Изотова, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой, Байкальский государственный университет, Иркутск

Аннотация

Рассматривается влияние занятий аэробных упражнений на психологическое состояние студенток ИРНИТУ. Недостаточный объем двигательной активности, состояние усталости после занятий, стрессовые нагрузки отрицательно влияют на психологическое состояние девушек. Выводы, полученные в результате данного исследования, позволили установить, что систематические занятия танцевальными видами аэробики оказывают положительное влияние на психологическое и эмоциональное состояние студенток.

Ключевые слова: танцевальная аэробика, психологическое состояние, студентки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p234-237

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF DANCE AEROBICS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS OF IRKUTSK NATIONAL RESEARCH TECHNICAL UNIVERSITY

Olga Ivanovna Kuzmina, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Tatiana Gennadyevna Konovalova, the senior teacher, Darya Aleksandrovna Malygina, the student, Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk; Inga Igorevna Izotova, the candidate of pedagogical Sciences, department chair, Baikal state University, Irkutsk

Abstract

The effect of aerobic exercise on the psychological state of IRNITU female students is considered. Insufficient volume of motor activity, the state of fatigue after classes, stress loads have a negative impact on the psychological state of girls. The conclusions obtained as a result of this study have established that systematic classes in dance aerobics have a positive impact on the psychological and emotional state of female students.

Keywords: dance aerobics, psychological state, female students.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из задач физической культуры в вузах является поддержание психологического и физического здоровья студенток. Правильно подобранные физические нагрузки с учетом интересов девушек формируют их нравственные и психические качества, необходимые для успешной учебы. Танцевальная аэробика является эффективной формой занятий, укрепляющей здоровье студенток, повышающей их работоспособность, выносливость и психическую устойчивость [1, 3].

Исследования [2] показали, что выполнение физических упражнений в течение определенного периода времени приводит к положительным изменениям в настроении, включая уменьшение уровня тревоги и депрессии, улучшение качества сна и повышение самооценки.

Поскольку физические нагрузки положительно влияют на психическое благополучие человека благодаря увеличению уровня эндорфинов и улучшению настроения [2], физическая активность важна для каждого занимающегося. К тому же она повышает уверенность в себе [5], формирует навыки самоконтроля, а за счет повышения уровня

нейромедиатора серотонина, влияющего на настроение, помогает предотвратить некоторые физические или психические расстройства, отвлекая от стрессовых раздражителей.

Во время учебы студенты сталкиваются с продолжительными периодами их эмоционального напряжения. Однако [2] выполнение даже простых упражнений танцевальной аэробики эффективно восстанавливает мозг после утомления и переутомления, вызванного учебной нагрузкой.

ОГРАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Был проведен опрос среди 86 студенток ИРНИТУ, позволивший определить влияние занятий танцевальной аэробики на психоэмоциональное состояние девушек. Применялись следующие методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, основанное на «Методике оценки психической активации, эмоционального тонуса» и «Методики самочувствия, активности и настроения (САН)» [4]. Различия в значениях показателей оценены с помощью t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Применение «Методики оценки самочувствия (1), активности (2) и настроения (3)» (рисунок 1, до занятия; рисунок 3, до занятия) позволило получить средние значения исследуемых психо-эмоциональных показателей студенток, свидетельствующие о значительном улучшении (диапазон 5–7 баллов) самочувствия у 84,88% студенток, активности – у 58,14% и настроения – у 77,91% девушек (рисунок 5). Степень психической активации (4), интереса (5), эмоционального тонуса (6), напряжения (7) и комфортности (8) определялись по результатам обработки данных анкетирования студенток как до занятий (рисунок 2), так и после них (рисунок 4). Применение «Методики оценки психической активации, эмоционального тонуса» показало высокий уровень (диапазон 3–8 баллов) психической активации у 40,70% студенток, интереса (53,49%), эмоционального тонуса (63,95%) и комфортности занимающихся (50,00%) и в то же время низкую степень их напряжения (46,51%, рисунок 6).

Результаты исследования выявили, что занятия танцевальными видами аэробики положительно влияют на психологическое состояние студенток, вследствие чего значения исследуемых показателей существенно ($p \geq 0,05$) изменились после занятия (таблица).

Средний результат самочувствия, активности и настроения увеличился почти на 1 балл, что соответствует «высокой оценке» значений показателей.

Статистически значимыми стали различия в психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности после занятия, значения данных показателей также соответствуют «высокой степени» их оценки, за исключением напряжения, которое существенно снизилось в результате занятий танцевальной аэробики.

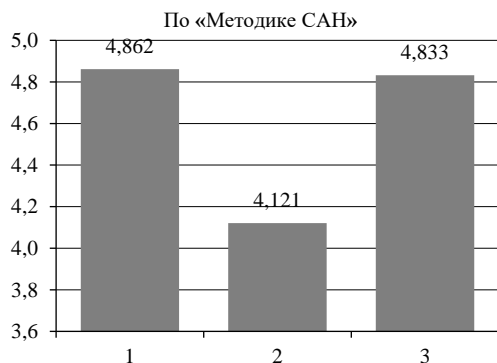


Рисунок 1 – Среднее значение по каждому показателю до занятия



Рисунок 2 – Среднее значение по каждому показателю до занятия

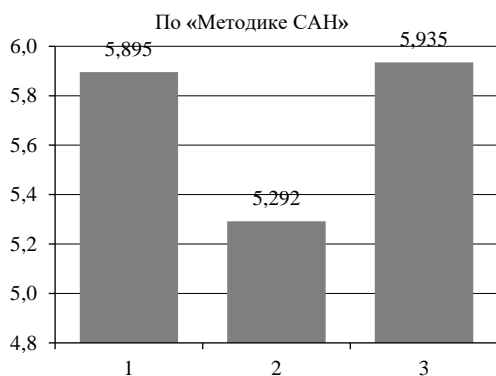


Рисунок 3 – Среднее значение по каждому показателю после занятия



Рисунок 4 – Среднее значение по каждому показателю после занятия

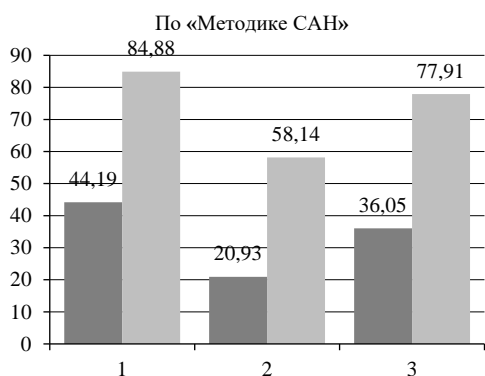


Рисунок 5 – Процентное соотношение показателей до и после занятия



Рисунок 6 – Процентное соотношение показателей до и после занятия

Таблица – Сравнение значений показателей положительного влияния занятий танцевальной аэробикой на психологическое состояние студенток ИРНИТУ

	Самочувствие	Активность	Настроение	Психич. активация	Интерес	Эмоц. тонус	Напряженность	Комфортность
t-крит., n=85	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05

ВЫВОДЫ

В результате анкетирования были выявлены психоэмоциональные состояния студенток. Установлено, что занятия танцевальной аэробикой положительно влияют на эмоциональное состояние девушек, способствуя сохранению и укреплению их здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутченко Э.К. Воздействие аэробных упражнений оздоровительной аэробики на эмоциональное состояние девушек в возрасте 17–22 лет / Бутченко Э.К. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 75–80.
2. Кардаков Л.Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / Л.Д. Кардаков, А.С. Загумёнов, Е.А. Пестерев // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445). – С. 481–484.
3. Коновалова Т.Г. Сравнение и оценка гибкости у студенток, занимающихся спортивными танцами / Т.Г. Коновалова, И.И. Изотова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 198–200.
4. Селиверстова В.В. Диагностика функционального состояния: учебно-методическое пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников // Национальный государственный университет физической

культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.] – 2012. – 93 с.

5. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд // Киев : Олимпийская литература. – 2001. – 229 с.

REFERENCES

1. Butchenko, E.K., (2022), “The impact of aerobic exercises of recreational aerobics on the emotional state of girls aged 17–22 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp.75–80.

2. Kardakov L.D., Zagumennov A.S. and Pesterev E. A., (2022), “The influence of physical activity on the psychological state of students of Perm State Medical University named after Academician E. A. Wagner”, *Young scientist*, No. 50 (445), pp. 481–484.

3. Konovalova, T.G. and Izotova, I.I. (2022), “Comparison and assessment of flexibility in female students involved in sports dancing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 198–200.

4. Seliverstova, V.V., Melnikov, D.S., (2012), *Diagnostics of the functional state: an educational and methodical manual, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health*, St. Petersburg, St. Petersburg.

5. Wenberg, R.S. and Gould, D., (2001), *Fundamentals of psychology of sports and physical culture*, Olympic Literature, Kiev.

Контактная информация: serafi1972@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.05.2023

УДК 797.212.9

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФАЗ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЧИХ 15–17 ЛЕТ

Дарья Андреевна Лаврентьева, кандидат педагогических наук, доцент, Анастасия Алексеевна Афанасьева, студентка, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

В статье представлены результаты исследования изменения показателей биоимпедансного состава тела (масса тела, мышечный и жировой компоненты, вода, имт) квалифицированных пловчих 15–17 лет в зависимости от фаз менструального цикла (менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную и предменструальную). По результатам, получилось, что средние величины каждого показателя привязаны к конкретной фазе цикла и, следовательно, довольно изменчивы. Женский цикл оказывает большое влияние не только на самочувствие, но и настроение. Это обусловлено гормональными колебаниями, которые по результатам проведенного исследования влияют на рассмотренные показатели, так как их изменение носит циклический характер и имеют периоды нарастания и спада.

Ключевые слова: тренировочный процесс; переходный период; квалифицированные пловчихи; менструальный цикл; фазы цикла; плавание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p237-241

CHANGES TO THE INDICATORS OF BIOIMPEDANCE ANALYSIS OF BODY COMPOSITION DEPENDING ON THE PHASES OF THE MENSTRUAL CYCLE IN QUALIFIED SWIMMERS AGED 15-17 YEARS

Daria Andreevna Lavrentieva, the candidate of pedagogical sciences, assistant professor, Anastasia Alekseevna Afanasyeva, the student, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka