

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Т.В. Литуновская, М.С. Размыслович
Витебск, УО «ВГТУ»

Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе вызывает быстрое снижение уровня психофизического здоровья населения. Одна из категорий, которая попадает в группу риска по снижению психофизического здоровья – студенты.

Первостепенное значение для нормального течения психических процессов имеет, безусловно, физическая активность. Современной наукой установлено, что влияние физических нагрузок на центральную нервную систему осуществляется непрерывно и многообразно.

Имеющиеся работы по изучению состояния здоровья студентов высших технических учебных заведений посвящены большей частью соматическому компоненту здоровья или сводятся к статистическим данным о наиболее распространенных у них заболеваниях. Среди подобных работ особый интерес представляют исследования, свидетельствующие о продолжающемся росте нервно-психических заболеваний у студентов вузов в связи с большими интеллектуальными нагрузками. В связи с этим оптимизация психологического состояния в целях профилактики возникновения нервно-психического напряжения – одна из важнейших задач для сохранения здоровья студентов.

Цель исследования: изучение влияния занятий оздоровительной аэробикой (как средство физического воспитания в Витебском государственном технологическом университете) на нервно-психическое состояние студентов.

Основанием для выбора занятий оздоровительной аэробикой послужили исследования К. Купера. Подобные исследования показали, что те, кто регулярно занимается какой-либо оздоровительной программой аэробики стали значительно лучше чувствовать себя в эмоциональном плане: повысилась их самооценка, они стали испытывать ощущение благополучия и удовлетворенность жизнью, у них реже наблюдалось состояние депрессии по сравнению с контрольной группой.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели, нами было проведено исследование на базе Витебского государственного технологического университета. В исследовании принимало участие 96 студенток до и после 4-месячных занятий оздоровительной аэробикой. Для оценки влияния занятий на эмоциональное состояние занимающихся был использован адаптированный индекс Гурина. Данная методика включает 24 вопроса, ответы на которые позволяют студенту описать свое состояние за последние 3-4 месяца, используя 4-балльную шкалу. Общая оценка складывается из суммы ответов, которая может варьировать от 24 до 96 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более выражены негативные нервно-психические симптомы (по шкале нервно-психических заболеваний – НПЗ).

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, контрольно-педагогические тесты.

Результаты и их обсуждения: В результате анализа научно-методической литературы и контрольно-педагогических тестов было выявлено, что после занятий оздоровительной аэробикой уровень нервно-психического состояния (по шкале НПЗ) значительно снижается: до занятий – 54,3, после них – 41,7. Также нами было установлено, что занятия оздоровительной аэробикой положительно влияют на эмоциональное состояние студенток, даже после однократного воздействия и независимо от уровня их личностной тревожности до занятия.

Проведенные исследования позволили сделать заключение о целесообразности использования для занятий студентками вузов именно оздоровительной аэробики, так как она оказывает кратковременный эмоциональный отдых перед дальнейшей активной умственной деятельностью.

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой целесообразно проводить в середине учебного дня, в перерыве между лекциями по другим дисциплинам.

Заключение. Результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют утверждать, что занятия оздоровительной аэробикой способствует снятию нервно-психического напряжения, вызванного повседневными перегрузками, связанными с особенностями процесса обучения в техническом ВУЗе, а также положительно влияют на эмоциональное состояние студенток, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистического, жизнерадостного настроения.

Список литературы

1. Никифорова, С.А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Никифорова; Южно-Уральский государственный университет. – Челябинск, 2008. – с. 3–18.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / Купер, К. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва. : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
3. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – Москва. : Физкультура и спорт, 1979. 125 с.
4. Литуновская, Т. В. Использование оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Т.В. Литуновская // Образование XXI век : материалы X(55) итоговой научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 24-25 марта 2010 г. / УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010. – С. 384–385.
5. Литуновская, Т. В. Аэробика в системе физического воспитания технического вуза : автореф. дис. ... м-ра пед. наук / Т. В. Литуновская ; УО «ВГУ им. П. М. Машерова. – Минск., 2009.