

Влияние средств аэробики на психофизическое состояние студентов

Мойсеенко Е.А., Мойсеенко Ю.Н.

Белорусский национальный технический университет

Мотивационно-ценностные ориентации личности на активное, положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизнедеятельности отражают сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, организующих, направляющих на познавательную и практическую деятельность.

Как один из структурных компонентов мотивационно-ценностного отношения нас заинтересовал эмоциональный компонент, определяющий наличие и степень проявления положительных чувств (эмоций) по отношению к физкультурно-спортивной деятельности на занятиях физической культурой и спортом.

В ходе проведения исследования использовался метод анкетирования. В опросе принимали участие студенты 2 и 3 курсов в количестве 523 человек (250 – студенты 2 курса, 273 – 3 курс).

Удовлетворенность занятиями по физической культуре суммарно испытывают 79 % студентов («да, абсолютно» – 32 %, «в основном да» – 47 %). Совсем неудовлетворены занятиями 5 %, «пожалуй, нет» – 6 %, затруднились ответить 7 %.

На вопрос «насколько вам интересно на занятиях по физической культуре?» большинство (46,5 %) студентов ответили, что им «интересно, но не очень», 17,5 % – «достаточно интересно». Однако в целом 34 % студентов отметило отсутствие интересов к занятиям физической культурой в вузе и 2 % затруднилось ответить.

Для оценки эмоционального компонента нами была использована методика «САН». Студенты проходили тестирование до и после занятий аэробикой. Показатель самооценки эмоционального состояния выявил достоверное улучшение самочувствия, настроения и активности после занятий аэробикой. Увеличилась положительная оценка самочувствия на 15 %, активности – на 17,7 %, наблюдалось увеличение показателя, характеризующего настроение (8 %).