

японскому правительству полноценно заботиться о здоровье нации. Охрану здоровья детей в Японии можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

#### Список литературы:

1. 小学校1年生の母国語に関するノート。東京 2017。ページ6-24。
2. 小学校5年の生徒向けの数学のノート。東京 2017。ページ20-30。
3. 小学校1年の夏休みの生徒の繰り返しのタスク。東京 2017。ページ2-9。
4. 小学校4年の夏休みの生徒の繰り返しのタスク。東京 2019。ページ17-23。
5. 小学校3年の生徒向けの数学のノート。東京 2020。ページ4-5。

УДК 796

*Наталья Васильевна Орлова,*

*Наталья Ивановна Козлова,*

*Олег Борисович Баранов*

*Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь*

*E-mail: natali.ori2012@yandex.ru*

**Влияния занятий классической аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток**

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние занятий классической аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток, определяется эффективность применения средств классической аэробики в физическом воспитании занимающихся.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровление, работоспособность. классическая аэробика.*

***Natalya Vasilievna Orlova,***

***Natalia Ivanovna Kozlova,***

***Oleg Borisovich Baranov***

*Brest State Technical University, Brest, Belarus*

*E-mail: natali.ori2012@yandex.ru*

### **Influence of classical aerobics on the physical and psychological state of students**

***Annotation.** The article examines the influence of classical aerobics classes on the physical and psychological state of female students, determines the effectiveness of the use of means of classical aerobics in the physical education of students.*

***Key words:** physical education, health improvement, working capacity. classical aerobics.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Человека можно считать здоровым, если он гармонично развит и хорошо адаптируется к окружающей среде. Важной составляющей здорового образа жизни является физическая активность.

Для укрепления здоровья женщин, преждевременного старения и сохранения высокой работоспособности большая роль принадлежит

занятиям оздоровительной физической культурой. От функционирования женского организма, состояния его органов и систем зависит жизнеспособность нового поколения [1, 3]. Следовательно, здоровье и психологическое состояние женщины требует к себе особого внимания. Для обеспечения нормального положения внутренних органов женщин, нормального течения беременности и родов большое значение имеет функциональное состояние мышц брюшной стенки, которые тесно связаны с внутренними половыми органами. Сокращение мышц живота приводит к сокращению мышц тазового дна. Существенную роль в удержании органов малого таза играет так называемая зона уплотнения соединительной ткани и связочного аппарата.

Что касается состояния психологической сферы женского организма, безусловно, положительное влияние оказывают занятия оздоровительными видами гимнастики. Исследованиями многих ученых доказано, что физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности [1, 2, 5]. После физической нагрузки самочувствие людей улучшается и остается повышенным в течение длительного времени, а занятия гимнастикой улучшают мыслительные процессы, а также положительно влияют на повышение самооценки и уверенности в себе.

Оздоровительная физическая культура должна быть направлена на укрепление и сохранение здоровья занимающихся, повышение адаптационных возможностей организма. В теории физического воспитания физическое здоровье человека рассматривается как полноценное состояние органов и систем органов, а также жизненных функций организма. При профессиональном и рациональном построении тренировки по аэробике быстро и эффективно достигаются положительные изменения в показателях здоровья. А в сочетании с правильным питанием, режимом дня, приемами психологической саморегуляции, использованием гигиенических оздоровительных мероприятий эффект занятий значительно повышается.

По данным врачебных исследований [3, 4] показатели физического развития женщин, не занимающихся спортом, и спортсменок значительно отличаются. В основном, у женщин, не занимающихся физической культурой, масса тела больше по сравнению с теми, кто занимается физическими упражнениями. У женщин, занимающихся гимнастикой, частота сердечных сокращений при физической нагрузке отличается сравнительно небольшим увеличением. Артериальное давление ниже, возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма выше, физическая нагрузка переносится легче и вызывает меньшие физиологические сдвиги в организме, период восстановления после нагрузок значительно короче [5].

В связи с вышеизложенным, было выбрано направление педагогического исследования, которое проводилось со студентками специального учебного отделения. Студентки начали посещать занятия по классической аэробике в сентябре 2019 года. В исследовании приняли участие 25 человек, занятия проводилось 2 раза в неделю по 60 мин. Целью работы являлось определение влияния занятий оздоровительной аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток.

В начале педагогического эксперимента проводилось тестирование. Через четыре месяца регулярных занятий классической аэробикой было проведено повторное двигательное тестирование для определения динамики развития физических способностей и функционального состояния студенток.

Наибольший прирост был отмечен в показателях гибкости (21,4%) и «Пробе Ромберга» (25%). Наименьшая динамика отмечалась в силовых показателях (сила мышц брюшного пресса и сила рук) и составила всего 11%. Во всех показателях физических способностей существуют достоверные различия.

Показатели проб Штанге и Генчи увеличились незначительно, 2,9% и 3,4%, при оценке функционального состояния наибольшая положительная динамика отмечалась в показателях степ-теста – 13,6%. Однако результаты

выполнения этих контрольных параметров улучшились достоверно ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ). При сравнении показателей функционального состояния в конце исследования с оценочными таблицами, можно отметить, что физическая работоспособность оценивается как «хорошая» (на начало исследования – «средняя»). Пробы Штанге и Генчи также оцениваются на «хорошо». При сравнении результатов тестирования можно сделать вывод о том, что все показатели, как физических способностей, так и функциональных показателей имеют положительную динамику.

В полученных результатах психологического тестирования самочувствия, активности, настроения можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону. Наибольшие изменения отмечаются в самочувствии (50,5%) и физической активности занимающихся (39,8%). Наименьшие изменения произошли в психологической активности (22,3%).

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что показатели физической активности и мотивации, самочувствия за период педагогического исследования достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ). Показатель психологической активности имеет положительную динамику, однако достоверно не улучшился.

Показатели самочувствия по окончании исследования у двенадцати студенток вышли на уровень «выше среднего» и «высокий», чего не наблюдалось в начале эксперимента. Произошли также положительные изменения в показателях мотивации, у 7 девушек отмечен уровень «выше среднего» и «высокий».

Результатами психологического тестирования работоспособности показано, что все показатели изменились в положительную сторону. Наибольшие изменения отмечаются в когнитивном (28,6%) и физиологическом дискомфорте (37,1%). Наименьшие изменения произошли в демотивации (6,7%) и аффективных нарушениях (5,5%). Показатели физиологического и когнитивного дискомфорта, хронического утомления за период педагогического исследования достоверно улучшились ( $p < 0,05$ ).

Показатели аффективных нарушений и демотивации имеют положительную динамику, однако достоверно не улучшились.

В показателях «когнитивный дискомфорт» и «физиологический дискомфорт» у тринадцати студенток отмечен уровень «выше среднего» и «высокий», хотя на начало эксперимента таких студенток было всего семь

Увеличилось количество девушек (18 человек), у которых в показателях «аффективные нарушения» и «хроническое утомление» отмечается уровень «выше среднего» и «высокий». Следует отметить, что в показателе «демотивация», также наблюдаются положительные изменения.

**Выводы.** Занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют на физическое и психическое состояние студенток, что способствует формированию мотивации к занятиям аэробикой, положительному отношению к действительности и окружающим.

Результаты проведенного исследования подтверждают эффективность использования средств классической аэробики в физическом воспитании студенток, так как достигнуты достоверные изменения в их физическом и психологическом состоянии, что оказывает положительное воздействие на состояние здоровья данного контингента занимающихся.

### **Список литературы:**

1. Лисицкая, Т. С. Аэробика: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
2. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев, 1989. – 272 с.
3. Орлова, Н.В. Влияние аэробики на организм студенток основного и подготовительного отделений / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. – Барановичи : БарГУ 2016. – С. 70 – 74.

4. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова // Брест. гос. тех. ун-т, каф. физич. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2013. – 19 с.

5. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р. С, Гоулд. – М. : Федерация аэробики России, 2004. – 84 с.

**УДК 376.1**

***Виталий Владимирович Петров***

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Детско-юношеский центр  
«Надежда», с. Вольно-Надеждинское, Приморский край, Россия  
E-mail: primkendo@mail.ru*

**Психолого-педагогические основы развития детей на базе  
спортивной дисциплины «Кендо» в системе дополнительного  
образования Приморского края**

***Аннотация.** В работе тезисно показан социальный и педагогический подход к воспитанию школьников в области физической культуры и спорта с применением к спортивной дисциплине кендо на базе учреждения дополнительного образования Приморского края.*

***Ключевые слова:** кендо, дополнительное образование, психология, педагогика, Приморский край.*

***Vitaly Vladimirovich Petrov***

*Municipal budgetary educational institution of additional education of  
children "Children and Youth Center "Nadezhda",  
Volno-Nadezhdinskoe village, Russia*