

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И АКВААЭРОБИКОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 10–11 ЛЕТ

Х. Н. Симанович
(БГУФК, Минск, Беларусь)

В статье представлен сравнительный анализ факультативных занятий плаванием и аквааэробикой на психоэмоциональное состояние детей 10-11 лет. Показано, что дети, занимающиеся аквааэробикой, имеют выше показатели тест-САН, чем дети, занимающиеся плаванием.

Ключевые слова: тест САН, плавание, аквааэробика, дети 10-11 лет.

В настоящее время наблюдается все большие требования к обучению школьников, что, в свою очередь, ведет к росту невротических реакций, повышению эмоционально-коммуникативных нагрузок, нервных перенапряжений на фоне выраженной гиподинамии в следствии чего происходят нарушения в психоэмоциональном состоянии детей [2].

В связи с этим рядом ученых ведется активный поиск по снижению уровня тревожности и восстановлению психоэмоционального состояния детей в процессе учебной деятельности [1].

Физическая культура признана решать задачи, не только связанные с повышением уровня физического развития и подготовленности, двига-

тельных умений и навыков, но также содействие в поддержании умственной и физической работоспособности школьников в течении учебного года, нормализации психоэмоционального состояния детей.

Целью данного исследования являлось проведение сравнительного анализа факультативных занятий плаванием и аквааэробикой, реализуемых в ГУО средней школе № 45 г. Могилева, на психоэмоциональное состояние детей 10-11 лет.

В исследовании приняли участие 40 детей 10-11 лет средней школы №45 г. Могилева, занимающиеся факультативными занятиями по плаванию ($n=20$) и аквааэробикой ($n=20$). Все участники исследования 2 раза в неделю посещали факультативные занятия продолжительностью 45 минут. Для оценки психоэмоционального состояния детей был использован тест-САН (самочувствие, активность и настроение).

Исследование проводилось в течении учебного года, измерения психоэмоционального состояния детей производилось 4 раза (сентябрь, ноябрь, февраль, апрель) до и после занятия. Результаты исследования представлены на рисунках 1 и 2.

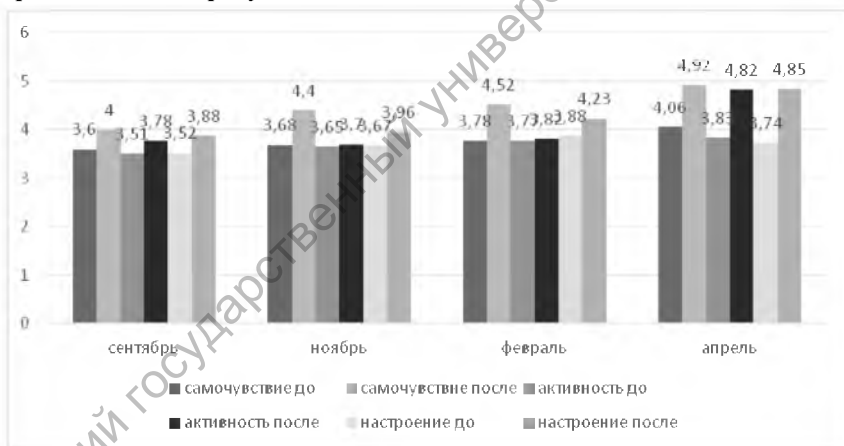


Рис. 1. Динамика показателей психоэмоционального состояния школьников, занимающихся аквааэробикой, в течении учебного года

Из диаграммы (рис. 1) видно, что у детей наблюдается повышение показателей самочувствия, активности и настроения после проведения факультативных занятий по аквааэробике в течении года. Так в сентябре показатель самочувствия вырос с 3,6 до 4, а в апреле он уже в начале исследования составлял 4,06 и после занятия вырос еще до 4,92. Пока-

затель активности в сентябре составлял 3,51, перед началом занятия – в конце 3,78, в апреле показатель значительно возрос с 3,83 до 4,82, однако следует отметить, что в ноябре активность была намного ниже, чем в остальные месяцы эксперимента. Показатели настроения на начало (сентябрь) эксперимента были в диапазоне с 3,52 до 3,88, в конце эксперимента (апрель) перед началом занятия показатель был 3,74 в конце повысился до 4,85.

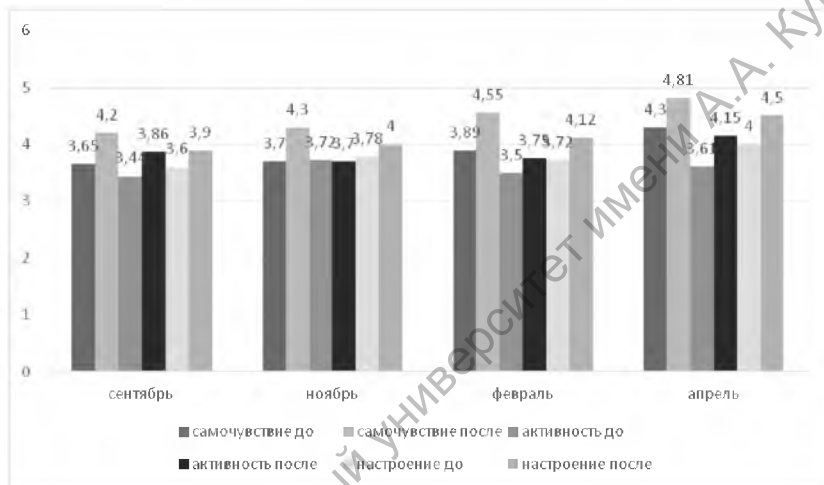


Рис. 2. Динамика показателей психоэмоционального состояния школьников, занимающихся плаванием, в течении учебного года

В результате апробации данных детей, занимающихся факультативными занятиями по плаванию, показали также повышение показателей тест-САН, однако результаты были ниже. Так в сентябре результаты самочувствия до начала занятия составляли 3,65, а в конце 4,2 и на протяжении эксперимента росли, в апреле перед началом занятия показатель составлял 4,3, в конце – 4,81. Показатель активности вырос на начало занятия с 3,44 до 3,61, после проведения занятия с 3,86 до 4,15. Настроение также, как и другие показатели, возросло на начало занятия в сентябре с 3,6 до 3,9 в конце занятия. В ноябре с 4 до 4,5.

На основании тестирования 2 групп, занимающихся факультативными занятиями по аквааэробике и плаванию, можно утверждать, что занятия аквааэробикой оказывают более положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей, наблюдается повышение заинтересованности в занятиях аквааэробикой у детей, чем плавание.

Список использованной литературы

1. Блинов, Д. А. Влияние занятий физической культурой разной направленности на психоэмоциональное состояние студентов вуза / Д. А. Блинов, Г. В. Барчукова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 3 – С. 41–43.
2. Богомолова, Е. С. Санитарно-гигиеническое благополучие и здоровье учащихся в образовательных учреждениях с разной интенсивностью учебного процесса / Е. С. Богомолова, М. В. Шапошникова, Н. В. Котова. // Здоровье населения и среда обитания. – 2014. – № 11(260). – С. 20–23.