

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи  
БарГУ  
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),  
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

---

*Научное издание*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол  
Технический редактор А. Ю. Сидоренко  
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак  
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага ксероксная.  
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00 . Уч.-изд. л. 12,90.  
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: [rio@barsu.by](mailto:rio@barsu.by).

**ISBN 978-985-498-729-3**

© БарГУ, 2016

Л. Л. Шебеко, кандидат медицинских наук, доцент,  
В. В. Василец, Д. О. Виленская  
ПолесГУ, Пинск

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ И ФИТНЕСОМ

**Введение.** Известно, что фитнес и аквафитнес являются одними из эффективных и привлекательных для женщин систем физических упражнений оздоровительной направленности [1].

Фитнес представляет собой систему тренировок, которые обеспечивают хорошее самочувствие, поддержание и укрепление здоровья человека [2]. Аквафитнес — это организованные занятия в водной среде с использованием традиционных и нетрадиционных для плавания средств, предусматривающих решение оздоровительных задач [3].

Характерным как для фитнеса, так и для аквафитнеса является использование разнообразных упражнений, выполняемых в аэробном режиме под музыкальное сопровождение, а также использование специального оборудования, применение разнообразных методов и приёмов.

Следует отметить, что, помимо физических нагрузок, положительное влияние на организм оказывает сама водная среда: она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект.

Ритмичные упражнения под музыкальное сопровождение, эмоциональный фон инструктора, факторы окружающей среды — всё это может значительно влиять на психоэмоциональное состояние занимающихся. Представляло интерес изучить особенности воздействия различных видов занятий в воде и на суше на психоэмоциональное состояние женщин как наиболее уязвимую часть общества с точки зрения устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам.

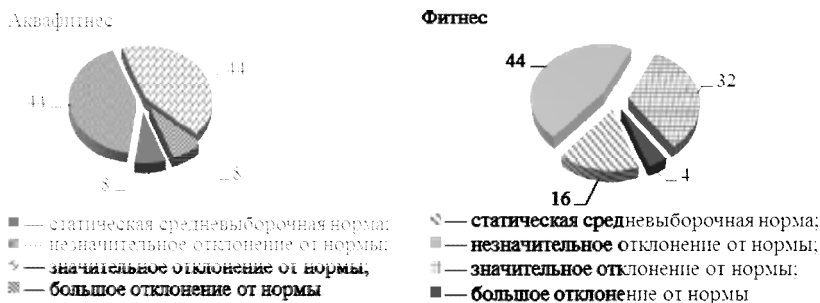
Цель исследования — оценить воздействие различных форм занятий физическими упражнениями в воде и на суше, а также влияние роли инструктора на психоэмоциональное состояние занимающихся женщин.

**Основная часть.** Исследование проводилось на базе Центра физической культуры и спорта учреждения образования «Полесский государственный университет». В исследовании приняли участие 50 женщин, занимающихся оздоровительными фитнес-программами, из которых

25 женщин в возрасте от 18 до 60 лет занимались аквафитнесом (средний возраст составил  $39,52 \pm 11,50$  года), 25 в возрасте от 20 до 49 занимались групповыми фитнес-программами в зале (средний возраст —  $31,64 \pm 7,70$  года). Продолжительность одного занятия составляла 45—50 минут. Оценка психоэмоционального статуса исследуемых женщин проводилась до и после тренировки в воде и на суше при помощи теста Люшера [4]. Данные теста записывались в специальные бланки, затем высчитывался коэффициент суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК), для изучения эмоциональных компонентов отношений личности использовали цветовой тест отношений (ЦТО) [5].

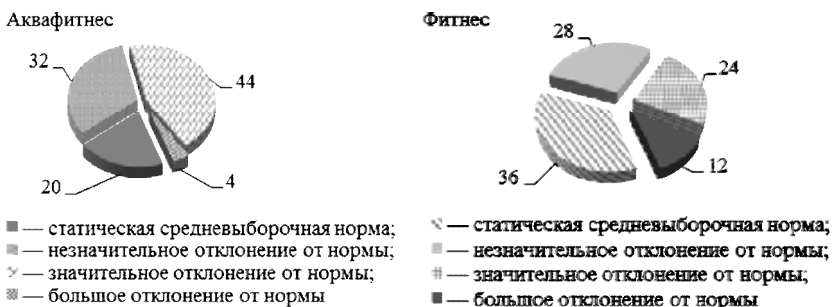
Эталоном для вычисления суммы аутогенного отклонения (СО) служит последовательность цветовых предпочтений (аутогенная норма), выявленная Вальнеффером. Наиболее благоприятное психоэмоциональное состояние соответствует определённым цветовым предпочтениям, которые представлены в последовательности 3 4 2 5 1 6 0 7 и являются эталоном нервно-психического благополучия. Данная последовательность получила название аутогенной нормы цветовых предпочтений [6, с. 10].

Сумма отклонений по всем цветам (СО) является интегральной оценкой несоответствия цветовых выборов испытуемого от аутогенной нормы. В исследовании суммировалось отклонение от аутогенной нормы, выводился результат, который представлен на диаграммах (рисунок 1).



a)

Рисунок 1 — Изменение суммарного отклонения по цветовому предпочтению до тренировок в разных условиях среды (a) и после тренировок (б)



б)

Рисунок 1 — Окончание

Анализируя результаты теста после тренировок в разных условиях среды, мы выявили следующие изменения. Так, после занятий фитнесом в зале количество человек с исключительно большим отклонением от нормы увеличилось на 8%, что позволяет думать о большой физической нагрузке на занятия, которая привела к увеличению психоэмоционального напряжения. Однако было получено также увеличение количества человек по сравнению со статистической средневывборочной нормой на 20%, что свидетельствует о положительном влиянии данного занятия на эмоциональное состояние занимающихся женщин. После занятия аквафитнесом изменения цветовых предпочтений характеризовались увеличением количества человек в сравнении со статистической средневывборочной нормой на 12%, остальные группы остались без изменений, что позволяет предполагать более щадящее и эмоционально благоприятное воздействие занятий в воде.

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма и его способность к энергозатратам. По гистограмме (рисунок 2) можно проследить, как изменилось состояние организма женщин после занятий фитнесом и аквафитнесом.

Состояние нормы (зона 5) наблюдалось до и после занятий в группах разной направленности: в группе аквафитнеса — у 52% женщин; фитнеса — у 32% женщин. Было выявлено, что состояние усталости после аквафитнеса появилось у 12% женщин, а после фитнеса — у 24%. Состояние перехода в норму наблюдалось у 4% занимающихся фитнесом и у 8% занимающихся аквафитнесом. Также следует отметить, что по цветовым предпочтениям наблюдалось состояние переутомления только у занимающихся фитнесом (16%).

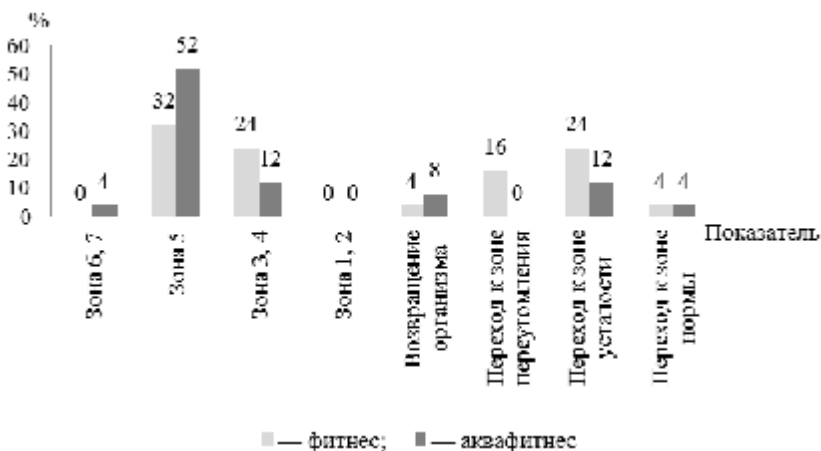


Рисунок 2 — Анализ изменения состояния женщин после тренировок

Цветовой тест отношений был проведён в исследуемых группах с целью выяснить, какими занимающиеся видят своих инструкторов. Инструктором по аквафитнесу была женщина, а по фитнесу — мужчина. Исходя из результатов тестов занимающихся аквафитнесом, было выявлено, что 44% считают своего инструктора активной, дружелюбной, энергичной, 36% — открытой, общительной и весёлой, а остальные 20% — спокойной и самостоятельной. По результатам теста занимающихся фитнесом было выявлено, что 32% считают своего тренера добросовестным и спокойным, 28% — активным, энергичным, уверенным в себе и 16% — самостоятельным и настойчивым.

**Заключение.** Занятия в воде и на суше значительно отличаются по воздействию на организм. Следует отметить, что организованные занятия фитнесом предъявляют более высокие требования к функциональному состоянию организма во время тренировки и вызывают чувство усталости и переутомления у определённой группы занимающихся женщин, что требует более дифференцированного подхода к выбору нагрузки. Занятия аквафитнесом являются менее энергозатратными, не вызывают такого утомления и переутомления, как занятия фитнесом на суше, и заметно уменьшают усталость всего организма в целом. Занимающиеся женщины были удовлетворены работой инструкторов в группах и испытывали позитивные эмоции от проводимых ими занятий.

### Список цитируемых источников

1. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2008. № 68. С. 182—190.
2. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
3. Непочатых М. Г., Богданова В. А. Аквафитнес: основные положения методики преподавания : учеб. пособие. СПб. : СПбГУЭУ, 2015. 116 с.
4. Методика «Цветовой тест Люшера» [Электронный ресурс]. URL: [http://studopedia.ru/9\\_95885\\_metodika-tsvetovoy-test-lyushera.html](http://studopedia.ru/9_95885_metodika-tsvetovoy-test-lyushera.html) (дата обращения: 10.03.2016).
5. Яншин П. В. Цвето-социометрия как метод социальной психологии : учеб.-метод. пособие. Самара : СамГПУ, 2002. 85 с.
6. Дубровская О. Ф. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера. М. : Когито-Центр, 2008. 74 с.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016