

УДК 796

Влияние спортивных танцев на психоэмоциональное состояние студенток технического вуза

© А.Н. Шевлякова, Т.Г. Коновалова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается влияние спортивных танцев на психоэмоциональное состояние студенток Иркутского национального исследовательского технического университета. Дается характеристика понятия психоэмоционального состояния, выделяются особенности воздействия спортивных танцев на здоровье, самочувствие и функциональное состояние человека. Для того чтобы определить, как изменяется состояние студенток, был использован психологический опросник САН, направленный на оперативную оценку самочувствия, активности и настроения. По итогам исследования составлены графики, позволяющие увидеть, как изменялось состояние студенток. В результате опроса было выявлено, что спортивные танцы благоприятно влияют на эмоциональное состояние студентки, повышают активность и общее самочувствие, что способствует улучшению психоэмоционального состояния обучающихся.

Ключевые слова: спортивные танцы, студентки, активность, настроение, психоэмоциональное состояние

Sports Dancing Effect on the Psycho-Emotional State of Technical University Students

© Anastasia N. Shevlyakova, Tatyana G. Konovalova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article discusses the impact of sports dancing on the psycho-emotional state of students of the Irkutsk National Research Technical University, describes the concept of the psycho-emotional state, and highlights the effects of sports dancing on the health, well-being and functional state of a person. In order to determine how the female student's state changes, a psychological questionnaire was used, aimed at prompt assessment of well-being, activity and mood. Based on the results of the study, charts were drawn up to see how the students' state changed. The survey finds out that sports dancing positively effect on the student's emotional state, increase activity and general well-being, which contributes to improving the psycho-emotional state of students.

Keywords: sports dances, students, activity, mood, psycho-emotional state

Во время занятий спортивными танцами происходит эмоциональная экспрессия – высвобождение подавленных чувств [1]. Психоэмоциональное состояние – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциональных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Студенткам необходимо поддерживать оптимальный уровень психоэмоционального состояния для достижения отличных результатов в учебе [2].

Актуальность данной темы неоспорима, так как спортивные танцы набирают огромную популярность среди молодежи, а

также хорошо влияют на здоровье человека. Во время занятия танцами различная нагрузка и чередование темпа позволяют поддерживать стройность тела, формировать выносливость, что положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную системы [3].

Целью данного исследования является изучение влияния спортивных танцев на психоэмоциональное состояние студенток Иркутского национального исследовательского технического университета.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 110 студенток 1 курса Иркутского национального исследовательского технического института, студентки занимались по дисциплине «Спортивные танцы». Метод исследования заключался в психологическом опроснике «САН» [4]. Студенткам было предложено пройти тест до начала занятий и после. Испытуемых попросили соотнести

свое состояние с рядом признаков по много- ступенчатой шкале, выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую их состояние в момент обследования. Вычисляли средние результаты, по которым построен график 1. Также из ответов были взяты вы-

сокий, средний и низкий баллы, относящиеся к трем основным пунктам опроса: «Самочувствие», «Активность», «Настроение». По этим значениям были построены три графика для определения разницы между показателями до и после занятий.

Результаты исследования

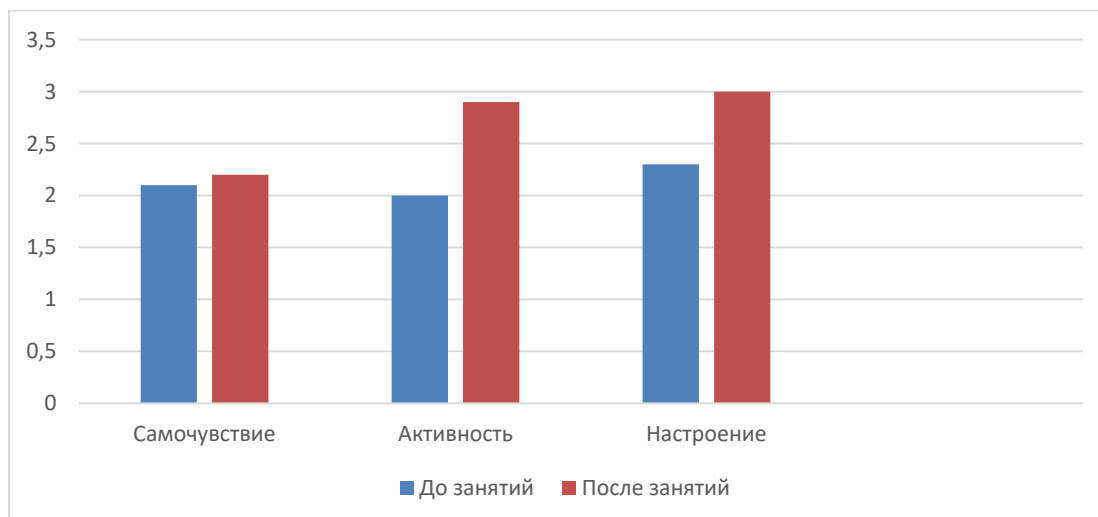


Рис. 1. Результаты опроса

Результаты опроса показали, что после занятия танцами самочувствие студенток улучшилось, возросла активность, поднялось настроение. Эти показатели дают нам возможность продолжить исследование.

Обработав оценки респондентов и определив высокие, средние и низкие баллы по самочувствию, активности и настроению, предложим графики для сравнения показателей результатов до и после занятия спортивными танцами.

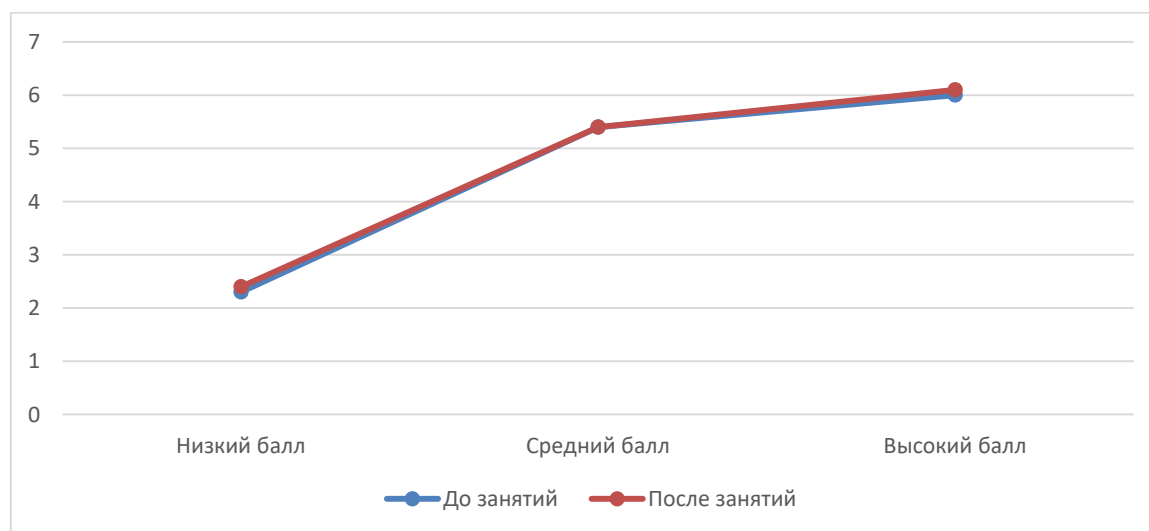


Рис. 2. Самочувствие студенток

Данные опроса показали, что общее самочувствие студенток после занятия танцами почти не изменилось, из этого можно сделать вывод, что танцы не приводят к ухудшению состояния студенток. Самочувствие – это общий психологический показате-

ль телесного и духовного состояния в каждый момент времени, оно состоит из конкретных ощущений¹.

¹ Петровский А.В. Психологический словарь. М.: Политиздат, 1990. 494 с.

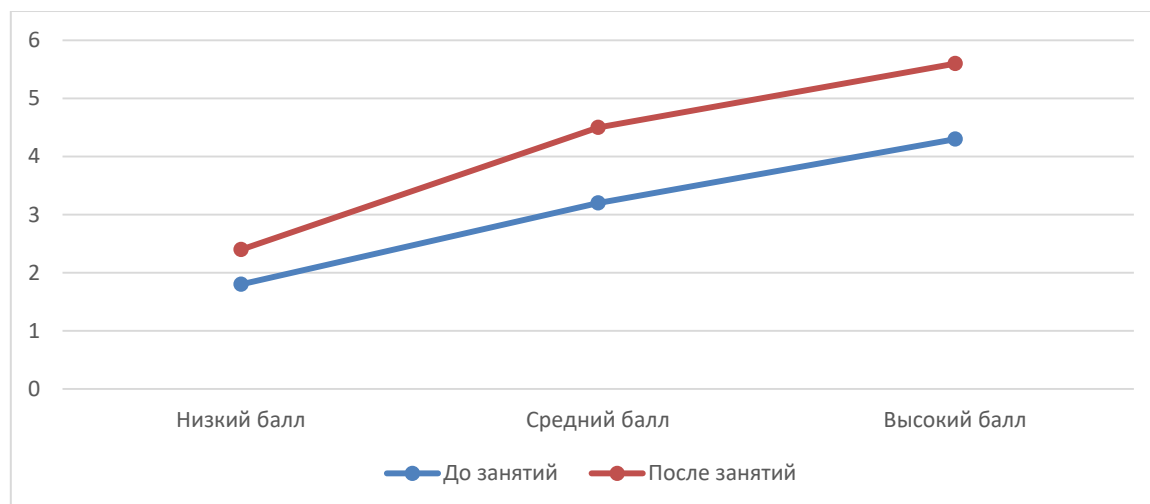


Рис. 3. Активность студенток

Активность студенток значительно возросла после занятия спортивными танцами (рис. 3), что дает возможность судить о

том, что спортивные танцы заметно повышают активность студенток.

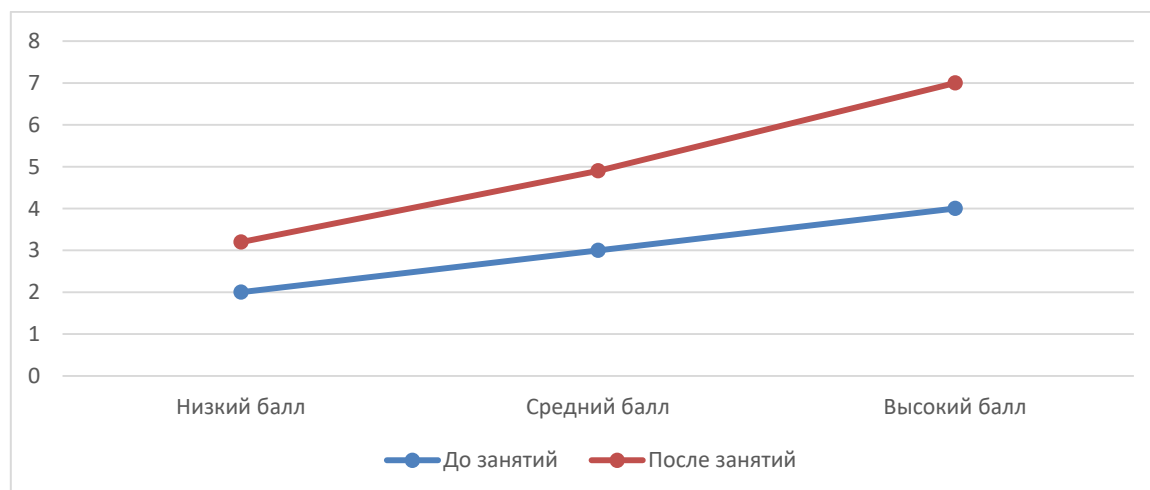


Рис. 4. Настроение студенток

Занятия спортивными танцами повышают настроение студенток до самого высокого балла, предлагаемого методом САН. Настроение – это достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов².

Таким образом, было выявлено, что спортивные танцы повышают активность, улучшают настроение, способствуют формированию эндорфинов – «гормонов счастья», которые во время занятий вырабатываются гипофизом [1]. В процессе занятия танцами происходит сокращение мускулатуры, учащается сердцебиение, биохимиче-

ские процессы в организме оживают и ускоряются. Психоэмоциональное состояние играет важную роль в получении знаний и высоких оценок в процессе обучения. Если у студента неблагоприятное состояние, тогда снижается активность, выносливость, повышается раздражительность, студенту тяжело сконцентрироваться на получении нужных знаний. Как показывает статистика, они становятся невнимательными, рассеянными, быстро устают, что приводит к получению неудовлетворительных результатов во время учебы. На основании полученных данных можно с уверенностью сказать, что занятия спортивными танцами благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние студенток.

² Там же.

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с. [Электронный ресурс]. URL: https://www.psychologos.ru/images/VpMUNgCnBE_1383052761.pdf (16.02.2020).
2. Базаркина В.М., Сенкевич Л.В., Донцов Д.А. Психология личности. М., 2014. 176 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://istina.msu.ru/publications/book/8285807/> (16.02.2020).
3. Ромм В.В. Танец и здоровье // Сибирский капитал. 2000. № 8 (30). С. 15–25.
4. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) // Тестотека [Электронный ресурс]. URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/28.html> (16.02.2020).
5. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности. М.: Алетейя, 2018. 510 с.
6. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. СПб.: Питер, 2010. 56 с.
7. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. М., 2011. 187 с.
8. Шашкина С.С., Коновалова Т.Г. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов второй функциональной группы здоровья (специальная медицинская группа) // Молодежный вестник ИрГТУ. 2018. Т. 8. № 1. С. 212–215. [Электронный ресурс]. URL: <http://mvestnik.istu.irk.ru/journals/2018/01/articles/49> (16.02.2020).
9. Янчук Т.Л., Коновалова Т.Г. Хореография как один из методов работы со студентами с целью повышения мотивации к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. статей по материалам LXXIII студенческой междунар. науч.-практ. конф. (г. Новосибирск, январь 2019 г.). Новосибирск, 2019. С. 117–121. [Электронный ресурс]. URL: <https://si-bac.info/archive/guman/1%2873%29.pdf> (16.02.2020).
10. Фокина Е.М. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. 2014. № 9 (68). С. 71–73. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/68/11690/> (16.02.2020).

Сведения об авторах / Information about the Authors

Шевлякова Анастасия Николаевна, студентка, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: anastasiasvlakova@gmail.com
Anastasia N. Shevlyakova, Student, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: anastasiasvlakova@gmail.com

Коновалова Татьяна Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: serafi1972@mail.ru
Tatyana G. Konovalova, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: serafi1972@mail.ru