

## Влияние занятий элективными курсами по физической культуре и спорту с применением фитнес-технологий на психо-эмоциональное состояние обучающихся ИРНИТУ

© Е. О. Вацык, Л. Д. Рыбина

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

**Аннотация.** В связи с большой учебной нагрузкой и гиподинамией молодые люди все чаще становятся подверженными негативному влиянию на их психическое и эмоциональное состояние. Поэтому на сегодняшний день остаётся актуален вопрос о методах, которые позволяют воспрепятствовать данному явлению, а также улучшить текущее психо-эмоциональное состояние учащейся молодежи. В данной статье рассматривается вопрос о влиянии фитнес-технологий, применяемых преподавателями кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), на занятиях элективными курсами по физической культуре и спорту на психо-эмоциональное состояние студентов. Авторы данной статьи приводят исследование методом анкетного опроса, в котором для более детального анализа, девушки и юноши разных специальностей могли выбрать несколько вариантов из предложенного перечня ответов. В работе выявляется степень воздействия методов фитнес-технологий на психическое и эмоциональное состояние молодых людей. Результаты анкетирования анализируются и на их основе определяются тенденции физического воспитания учащейся молодежи, а также перспективы использования элементов подобных технологий в учебной практике высшего учебного заведения.

**Ключевые слова:** физическая культура, обучающиеся, фитнес-технологии, психо-эмоциональное состояние, здоровье

## The influence of elective courses in physical culture and sport with the use of fitness technologies on the psycho-emotional state of students at INRTU

© Elizaveta O. Vatsyk, Lyudmila D. Rybina

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

**Abstract.** Due to the heavy academic load and physical inactivity, young people are increasingly becoming subject to a negative impact on their mental and emotional state, so today the question of methods that can prevent this phenomenon, as well as improve the current psycho-emotional state of young students, remains relevant. This article discusses the impact of fitness technologies used by teachers of the Department of Physical Culture of Irkutsk National Research Technical University (INRTU) in the classes of elective courses on physical culture and sports on the psycho-emotional state of students. The authors of the scientific article cite a questionnaire survey in which, for a more detailed analysis, girls and boys of different specialties could choose several options from the proposed list of answers. The article also reveals the degree of influence of fitness technology methods on the mental and emotional state of students. The results of the survey are analyzed and based on them, the trends of physical education of students are determined, as well as the prospects for using elements of these technologies in the educational practice of a higher educational institution.

**Keywords:** physical culture, students, fitness technologies, psycho-emotional state, health

### Введение

Как мы знаем, движение – это жизнь, каждый из нас хочет прожить как можно дольше и счастливее. Для этого нужно иметь хороший уровень здоровья, физического и психического состояния. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Оно

является важнейшей предпосылкой к самоутверждению, к познанию окружающего мира и счастью человека. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом [1]. Малоподвижный образ жизни и стресс оставляют свои негативные отпечатки на психо-эмоциональном состоянии. Однако занятия спортом и физической культурой способны компенсировать

недостаток двигательной активности и тем самым положительно влиять на психо-эмоциональное состояние молодых людей. Но не все они находят время и желание для занятий дома. Поэтому особенно важно применять особые методы для благотворного влияния на психо-эмоциональное состояние обучающихся в рамках учебной программы вуза. Одним из способов положительного влияния на эмоциональное состояние и как следствие – мотивации к физической активности, является применение фитнес-технологий [2, 3].

Фитнес-технологии – это совокупность научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности. Они обеспечивают положительные эмоции, удовлетворение их потребностей в укреплении физического, соматического, психического здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности [4, 5].

Основой проведения занятий по физическому воспитанию в ИРНИТУ у студентов 1–2 курсов является методика учебно-тренировочного процесса, используемая в фитнес-аэробике [6–8]. Программа основана на проведении учебных занятий под музыкальное сопровождение поточным и фронтальным методами. Методика проведения занятий предусматривает выполнение упражнений без остановок [9–12].

*Цель исследования* – анализ влияния фитнес-технологий на психо-эмоциональное состояние студентов ИРНИТУ.

**Организация и методы исследования.** В ноябре 2022 года было проведено исследование на кафедре физической культуры ИРНИТУ, в котором приняли участие 103 студента (юноши и девушки) разных специальностей, с первого по второй курс. Применялся метод анкетирования, где опрашиваемым можно было выбирать несколько вариантов ответов из предложенного перечня, оно было направлено на определение и анализ влияния фитнес-технологий на психо-эмоциональное состояние обучающихся. Для его оценки студенты прошли тест эмоционального самочувствия из четырех вопросов от коллектива авторов онлайн-платформы «Тестоград» [13].

Результаты распределяются в соответствии с набранным количеством баллов. Исследуются четыре шкалы состояния: «Спокойствие и тревожность», «Энергичность и усталость», «Приподнятость и подавленность», «Уверенность в себе и чувство беспомощности». Применяется следующая система оценки результатов: 1–4 баллов по каждой шкале означают низкий уровень исследуемого показателя, плохой показатель эмоционального состояния, 5–6 баллов средний уровень, 7–10 баллов характеризуют высокий уровень, хороший показатель эмоционального состояния. Чем больше баллов набирает студент, тем лучше показатели его психо-эмоционального состояния.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализировав результаты анкеты выявили, что чуть больше половины из опрошенных молодых людей не занимается физической культурой после занятий в университете. Из 103 опрошенных 50 человек (48,5 % голосов) ответили «Да» на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой вне вуза?», остальные 53 человека (51,5 % голосов) дали ответ «Нет». Из этого вытекает важность повышения мотивации обучающихся к занятиям элективными курсами по физической культуре и спорту в рамках учебной программы высшего учебного заведения, путем применения новых технологий, которые будут благоприятно влиять на психо-эмоциональное состояние обучающихся университета.

Был изучен вопрос о том, как часто молодые люди посещают элективные курсы по физической культуре и спорту. По данным опроса большая часть студентов регулярно посещает эти занятия. Установлено, что 60 (58,3 %) студентов не пропускают занятия, 35 человек (34 %) их не посещают только в исключительных случаях, 8 человек (7,7 %) пропускают часто. Собранные данные формируют в целом высокий уровень посещаемости элективных курсов. Это может свидетельствовать о том, что респондентам нравится проведение занятий.

Для достоверности убеждений в анкету был включен вопрос «Нравится ли Вам проведение занятий элективными курсами физической культуры и спорта в рамках учебной программы ИРНИТУ?». По результатам опроса

78,7 % испытуемым нравится проведение этих занятий. Из них 17,5 % ответили «Мне очень нравятся занятия» и только 21,3 % молодых людей ответили «Мне не нравятся эти занятия». Из тех, кому занятия не нравятся, только 4,8 % обучающихся ответили, что им очень не нравится проведение занятий. Это почти в четыре раза меньше, чем тех, кому они очень нравятся. Студентам не нравятся элективные курсы по физической культуре и спорту, так как они отмечают совпадение их рабочего графика с расписанием данных занятий, что препятствует возможности устройства на работу и подработки.

Далее студенты отметили несколько элементов фитнес-технологий, используемых на занятиях, которые им нравятся (рис. 1).

Из рис. 1 видно, что музыкальное сопровождение является одним из самых любимых элементов фитнес-технологий, творческий подход к проведению занятий является также наиболее привлекательным для обучающихся.

По результатам теста эмоционального самочувствия от онлайн-платформы «Тестоград» получены следующие результаты (рис.

2 – рис. 5). По данным исследования шкалы «Спокойствие-тревожность» большинство (74,2 %, сумма результатов «5–6» и «7–10») студентов удовлетворяют следующим характеристикам: выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, уравновешенность, невозмутимость и терпимость. Параметр спокойствия преобладает над тревожностью. По шкале «Энергичность-усталость» следует, что большая часть студентов (75 %, сумма результатов «5–6» и «7–10») оценивается как инициативная, деятельная, устремленная, активная молодёжь.

По шкале «Приподнятость-подавленность» 74 % (сумма результатов «5–6» и «7–10») испытуемых могут быть охарактеризованы как энергичные, раскрепощенные, подвижные, бойкие, анализируя шкалу. Далее, рассмотрев результаты оценки последней шкалы, оценивающей психо-эмоциональное состояние «Уверенность в себе-чувство беспомощности» можно отметить, что большинство (62,2 %, сумма результатов «5–6» и «7–10») обучающихся по прохождению теста могут быть охарактеризованы как решительные, работоспособные, волевые и самостоятельные.

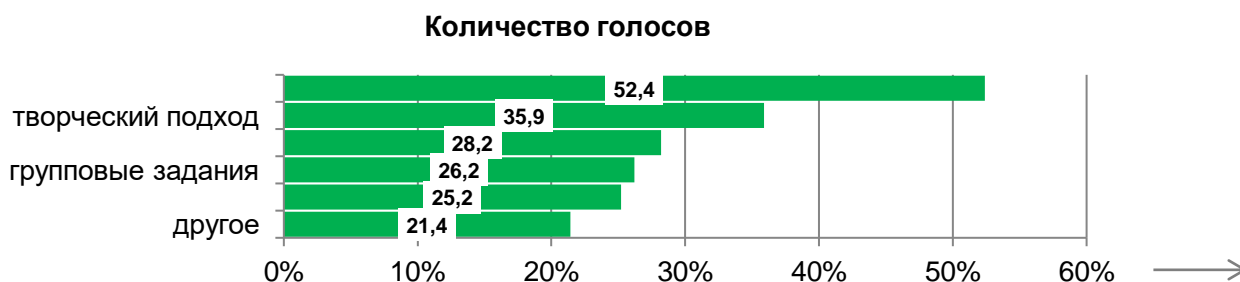


Рис. 1. Вопрос: Что именно Вам нравится на занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту?

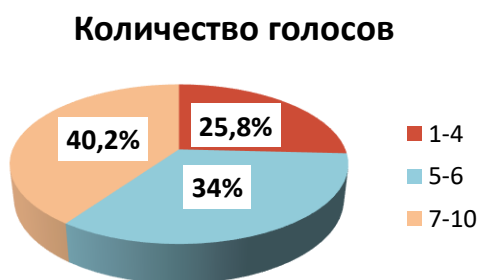


Рис. 2. Результаты оценки шкалы «спокойствие - тревожность»

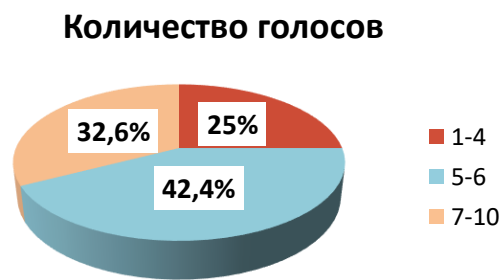


Рис. 3. Результаты оценки шкалы «энергичность - усталость»

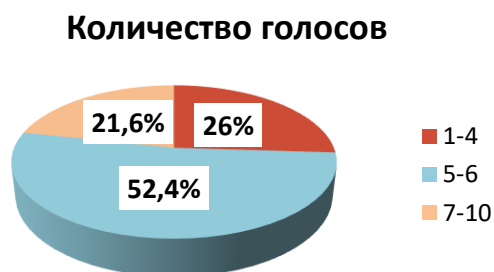


Рис. 4. Результаты оценки шкалы «приподнятость-подавленность»

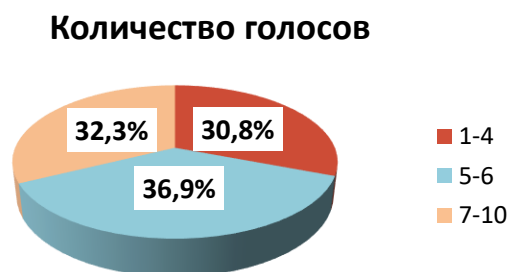


Рис. 5. Результаты оценки шкалы «уверенность в себе-чувство беспомощности»

## Выводы

Установлено, что преподаватели физической культуры на занятиях не только развивают двигательные физические качества обучающихся и передают им те или иные знания, умения и навыки, но они также повышают их психо-эмоциональное состояние, успешно применяя фитнес-технологии в рамках учебной программы по предмету элективные курсы по физической культуре и спорту.

Таким образом, проведённое исследование подтвердило наше предположение о том,

что использование методов фитнес-технологий на занятиях элективными курсами по физической культуре и спорту в ИРНИТУ оказывает положительное влияние на студентов. Оно способствует поддержанию высокого уровня психо-эмоционального состояния обучающихся, и как следствие, мотивации к регулярной двигательной активности, развитию творческого мышления, улучшению их физического здоровья. Это создает перспективу их дальнейшего применения в работе со студентами.

## Список источников

1. Бусленко П. Е., Малышев Р. А. Психологические особенности здорового образа // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 1. 6 с.
2. Апалькова А. М., Полинский В. В., Герасимова Н. А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. 2018. № 2 (16). С. 140–144.
3. Гавриченко Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни // Молодой ученый. 2018. № 18. С. 157–161.
4. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11 (часть 4). С. 890–894.
5. Рыбина Л. Д., Исмиянов В. В. Физическая культура, пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов. Иркутск: ИрНИТУ, 2012. 131 с.
6. Иванов В. Д., Салькова Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 2. 11 с.
7. Звягина Е. В., Сайфутдинов С. В., Гришкевич М. С. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 12–22.
8. Койпышева Е. А. Фитнес-аэробика как технология совершенствования физического воспитания студентов в вузе // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2021. № 2 (56). С. 188–195.
9. Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Попованова Н. А., Казакова Г. Н., Синдеева Л. В., Синдеев М. М. Физическая культура в ВУЗЕ – Принуждение или осознанный выбор? // Современные наукоемкие технологии. 2018. № 6. С. 199–203.
10. Иванов А. В., Юнус М. А., Кудрявцева Е. С. Коррекция Психоэмоциональных состояний обучающихся средствами физической культуры // Наука-2020. 2021. № 4 (49). 10 с.
11. Богачева Е. А. Педагогический контекст оптимизации качества жизни студентов // Вестник Костромского государственного университета. 2012. № 1. С. 146–148.
12. Лопатина Т. П., Бороухина Е. В. Применение фитнес-технологий для повышения положительной мотивации к занятиям по физической культуре студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 31.
13. Тестград. Тест эмоционального самочувствия [Электронный ресурс]. URL: <https://testograd.com/test/emotsionalnoe-samochuvstviye/> (12.11.2022).

Информация об авторах / Information about the Authors

**Елизавета Олеговна Вацык,**  
студентка группы ФКб-21-1,  
Институт экономики, управления и права,  
Иркутский национальный исследовательский  
технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
Российская Федерация,  
li260303@mail.ru

**Elizaveta O. Vatsyk,**  
Student,  
Economics, Management and Law Institute,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,  
Russian Federation,  
li260303@mail.ru

**Людмила Дмитриевна Рыбина,**  
старший преподаватель кафедры физической  
культуры,  
Иркутский национальный исследовательский  
технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
Российская Федерация,  
Rybina.liuda2016@yandex.ru

**Lyudmila D. Rybina,**  
Senior Lecturer of Physical Education Department,  
Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,  
Russian Federation,  
Rybina.liuda2016@yandex.ru