

- в) акробатические гимнастические упражнения и на равновесие
- г) упражнения в преодолении препятствий
- д) специальные игровые упражнения с элементами баскетбола, футбола
- е) гимнастические упражнения с фитнес-инвентарём.

После использования серии квестов, в конце полугодия была проведена повторная диагностика физической подготовленности учащихся, где прослеживается положительная динамика результатов. Высокий уровень увеличился и теперь составляет 12%, средний уровень - 46% и низкий уровень снизился до 42%. Таким образом можно сказать, что задачи выполнены, цели достигнуты. Помимо тестирования физической подготовленности у учащихся экспериментальных групп мы проверили знание программного теоретического материала, и сравнили их с результатами детей параллельных классов, где квест-технологии не применялись. Уровень знаний в области физической культуры и спорта в экспериментальной группе оказался заметно выше, дети показали более расширенные знания программного материала. Это говорит о положительном эффекте от познавательной составляющей квестов, сюжеты которых дали возможность учащимся расширить свой кругозор и получить дополнительные сведения из области физической культуры и спорта, окружающего мира и литературы.

В результате применения спортивных квестов на уроках физической культуры в младших классах у обучающихся был замечен прирост силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Помимо физической подготовленности использование тематических квестов на уроках физической культуры формируют у учащихся информационные компетенции, воспитывают командный дух, самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, предполагают максимальную самостоятельность детского творчества.

На наш взгляд квест-технологии на уроках физической культуры развивают физические качества и делают урок более интересным и разнообразным, что положительно влияет на мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом. Также, тематические квесты положительно влияют на достижение метапредметных результатов и закрепляют знания учащихся по различным предметам.

#### ***Литература.***

1. Ботяев, В.Л. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста/В.Л. Ботяев, Н.А. Сорока // Ученые записки университета Лесгафта, 2020. №4 (182). – С.48-54.

2. Глачаева, С.Е., Золотова М.Ю. Развитие коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе/ С.Е. Глачаева, М.Ю. Золотова // Педагогическое образование и наука, 2021. –№ 4. – С. 70-72.

3. Золотова, М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.

4. Лечкина, Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания/ Т.О. Лечкина // Наука и образование: новое время, 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

УДК 796.011.1

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Кабанова И.А., Терехова Н.В., Елифанов А.В.**  
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,  
г. Москва, Российская Федерация

**Введение.** Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укрепляет и развивает организм, а также оказывает значительное влияние на психоэмоциональную устойчивость личности.

Для быстрого и однозначного определения параметров воздействия физических упражнений на психоэмоциональное состояние человека в наше время активно используются современные информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) [3; 4].

Большинство исследований свидетельствуют о благотворном влиянии физической культуры и спорта на психоэмоциональное состояние студентов, выраженном в улучшении показателей по различным методикам анализа состояния [1; 2].

**Методы и организация исследования.** В статье использовались такие методы, как: анализ литературы, педагогический эксперимент и методы статистического анализа. Нормальность распределения полученных экспериментальных данных по эксцессу и асимметрии позволила определить достоверность различий по t-критерию Стьюдента для попарно-связных вариантов.

**Цель исследования.** Определить влияние учебных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние занимающихся аэробикой и волейболом.

**Организация исследования.** Для определения психоэмоционального состояния занимающихся использовались следующие общеизвестные методики: тест САН (Самочувствие, активность, настроение) и АС (Актуальное состояние) [1, 2].

Опросник САН включает в себя три показателя: «Самочувствие» (мера общего физического и психического благополучия человека), «Активность» (мера физической активности человека) и «Настроение» (мера эмоционального состояния человека).

Опросник АС включает 5 шкал, отражающих различные характеристики. «Ак–АС»: «активация – деактивация» – интенсивность актуализированных мотивов; «То–АС»: «тонус: высокий – низкий» – работоспособность; «Са»: «самочувствие физическое: комфортное – дискомфортное» – телесный комфорт, физическое самочувствие; «Сп–АС»: «спокойствие – тревога» – уверенность или тревожность; «Во»: «возбуждение эмоциональное: низкое – высокое» – неуравновешенное поведение или невозмутимость [5].

Тестирование показателей функционального состояния нервной системы испытуемых проводилось в группах, занимающихся аэробикой (n=25, девушки) и волейболом (n=19, юноши) до и после физической нагрузки на учебном занятии по видам спорта. Исследования проводились при использовании средств ИКТ для удобного сбора информации и ее оперативной обработки. Обучающимся предлагалось отсканировать QR-код, в своем мобильном телефоне заполнить анкету под индивидуальным номером испытуемого, который предназначен для удобного объединения полученных данных. Ответы студентов попадали в Google Таблицы. Данные из полученных таблиц были скопированы в единый файл MS Excel и ранжированы по номерам испытуемых для соединения результатов до и после занятия.

#### **Результаты исследования.**

Показатели данных по методике САН у студенток, занимающихся аэробикой, улучшились по трём шкалам. До и после занятия показатель «Самочувствие», имеющий значение чуть выше среднего (M = 5,00 и 5,14), находится в пределах нормы (5,0-5,5 баллов), когда высокий результат по шкале «Настроение» (M = 5,38 и 5,52) превышает ее после занятия. При этом среднее значение показателя «Активность» (M = 4,70 и 4,94) приближается к нормальному значению после занятия физкультурой. Данные изменения свидетельствуют об общем улучшении психоэмоционального состояния.

Средние показатели шкал по методике АС в группе студенток, занимающихся аэробикой (Рисунок - 1), значительно увеличились по трём шкалам из пяти («То–АС», «Сп–АС» и «Во»). Это показатель благоприятного воздействия активных занятий аэробикой на психоэмоциональное состояние занимающихся.

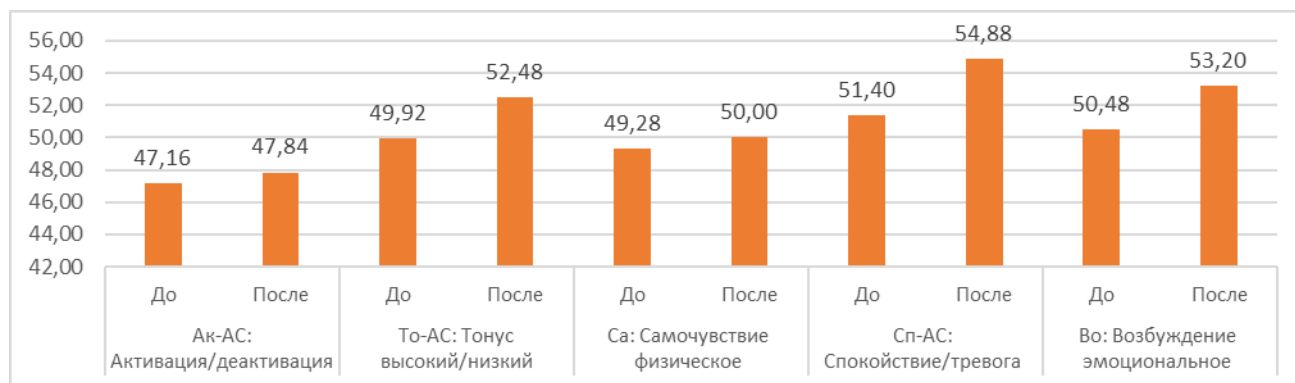
По трём шкалам методики АС наблюдается незначительный рост показателей: «То–АС» (M = 49,16 и 49,53), «Сп–АС» (M = 48,89 и 49,68) и «Во» (M = 49,95 и 51,53).

Полученные результаты тестирования соответствовали закону о нормальном

распределении, поэтому достоверность различий результатов исследования определялась при помощи t-критерия Стьюдента для попарно связанных вариантов.

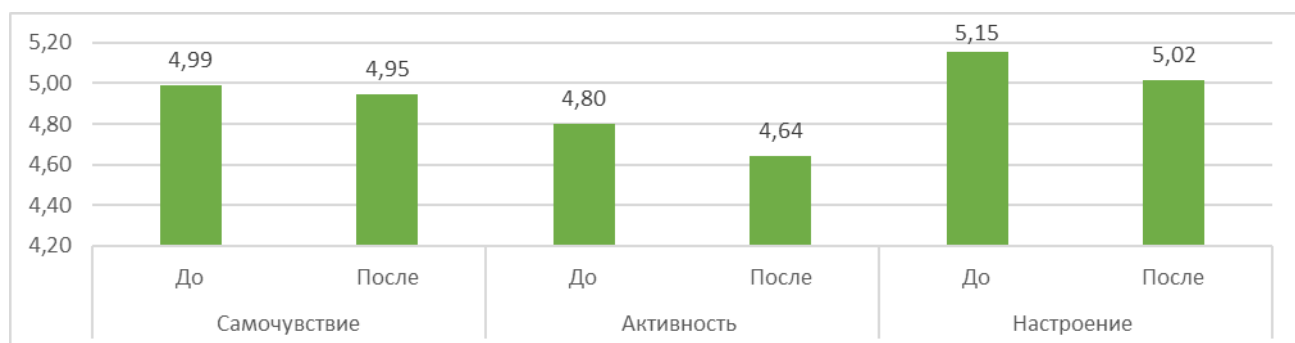
Данные, полученные по шкале «Сп–АС» у студенток учебных групп «Аэробика» имеют достоверно значимые различия ( $t=2,37$ ;  $p < 0,05$ ). Также выявлена тенденция увеличения показателей шкал «Активность» ( $t=1,71$ ;  $p < 0,05$ ) и «Во» ( $t=1,64$ ;  $p < 0,05$ ) у студенток этой же учебной группы.

В остальных показателях психоэмоционального состояния нервной системы среди обучающихся групп со спортивной направленностью аэробика и волейбол достоверно значимых изменений не обнаружено.



**Рисунок 1 - Средние показатели данных по методике АС до и после занятия физической культурой со спортивной направленностью аэробика**

В учебной группе занимающихся волейболом по всем показателям психоэмоционального состояния по методике САН прослеживается их снижение (Рис. 2).



**Рисунок 2 - Средние показатели данных по методике САН до и после занятия физической культурой со спортивной направленностью волейбол**

**Выводы.** В результате проведенного исследования получены данные о позитивном влиянии активных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние испытуемых, выявлена тенденция увеличения показателей «Сп–АС», «Активность» и «Во» среди студенток, занимающихся аэробикой.

Отсутствие достоверно значимых различий по избранным методикам (САН, АС) в группах со спортивной направленностью волейбол требует дальнейших исследований.

Выбранный способ проведения исследования с применением средств ИКТ продемонстрировал эффективность их использования на учебных занятиях по физической культуре.

### **Литература.**

1. Красникова, О. С. Влияние элективных занятий по физической культуре и спорту на психические состояния студентов неспортивных факультетов / О. С. Красникова, А. Ю. Пащенко, О. А. Чуенко // Перспективные направления в области физической культуры,

спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 267-270.

2. Михайлова, С. В. Выявление уровня физической работоспособности студентов с помощью методики САИ / С. В. Михайлова, Л. Х. Насырова, Ю. Е. Крендаль // EUROPEAN RESEARCH: сборник статей X Международной научно-практической конференции: в 3 ч., Пенза, 20 мая 2017 года. Том Часть 2. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 161-163.

3. Пархоменко, Ю. В. Применение информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры/ Ю.В. Пархоменко // Проблемы Науки, 2015. – №1 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-informatsionno-kommunikativnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 26.03.2023).

4. Стариков, С. А. Информационные и коммуникационные технологии в педагогическом исследовании/ С.А. Стариков // Научные исследования в образовании, 2011. – №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-i-kommunikatsionnye-tehnologii-v-pedagogicheskom-issledovanii> (дата обращения: 26.03.2023).

5. Опросник «Актуальное состояние» (ac) [Электронный ресурс] / StudFiles. – URL: <https://studfile.net/preview/6187225/page:15/> (Дата обращения: 09.04.2023)

УДК 796

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** Актуальность вопроса «спорт – явление культурной жизни» обусловлена тем, что в настоящее время жизненно необходимо рассмотрение деятельности человека как носителя конкретных этнокультурных, этнопсихологических традиций. Занятие спортом – состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам, постоянный рост требований к физическим возможностям, нравственным и морально-волевым качествам человека дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям.

Безусловно, спорт – явление культурной жизни. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущений своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистичном настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности [1].

Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучаемого. Эти данные можно выявить во время медицинского осмотра (диспансеризации). Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлечены студенты – один из