

5. 5. СамбурВ. До актуальності аеробіки у фізичному вихованні студенток / В. Самбур // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2007. - Вип. 11,-Т. 1.-С. 207-210.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Почерніна Анастасія Григорівна, Селіванов Євген Вікторович,

Почерніна Марія Григорівна

Харківський національний медичний університет

Актуальність. На сьогодні ще недостатньо досліджено залишається проблема вивчення впливу занять оздоровчою аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток [2,4,5].

У багатьох вищих навчальних закладах (ВНЗ) оздоровча аеробіка активно використовується в навчальному процесі з фізичного виховання. Ставлення до неї студентів характеризується позитивною мотивацією, помітно зросла зацікавленість до занять.

Однак, при вивченні фізіологічного навантаження, яке отримують студенти, виявлені високі параметри пульсової кривої. Частота серцевих скорочень (ЧСС) під час занять оздоровчою аеробікою знаходиться зазвичай в параметрах 120-190 уд/хв.

Інтенсивність фізичного навантаження в навчальному процесі з фізичного виховання ряд авторів поділяють на: малу (ЧСС 100-130 уд/ хв), середню (ЧСС 130-160 уд/хв), велику (ЧСС 160-190 уд/хв).

Оптимальними за впливом на розумову працездатність студенток вважаються малі і середні навантаження, тому виникає необхідність вивчити вплив занять оздоровчою аеробікою на якість подальшої розумової діяльності студенток ВНЗ [2,3].

Мета роботи - дослідити вплив занять оздоровчою аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. З метою експериментальної перевірки було проведено дослідження за участю 26 студенток Харківського національного медичного університету. Усі студентки не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Заняття проводились 2 рази на тиждень протягом навчального року. Проводилось дослідження під час занять з фізичного виховання в спортивному залі. Перед початком заняття визначалися показники (ЧСС). У подальшому за експериментальною програмою проводились заняття з оздоровчої аеробіки. Закінчувались заняття ходьбою, вправами на розслаблення.

Наше дослідження складалося з двох етапів. На першому етапі визначався вплив занять аеробікою, які проводились в навчальному процесі згідно з розкладом першою парою, на психофізіологічний стан студенток. На другому етапі вивчалися показники розумової працездатності впродовж навчального тижня і вплив на них занять оздоровчою аеробікою. Крім того, на заняттях проводилось опитування для визначення самопочуття студенток. Студентки визначали своє самопочуття за 5-бальною шкалою з додатковою градацією в десятих долях бала.

На підставі аналізу експериментальних даних було встановлено, що ЧСС перед початком заняття в середньому складала 76 уд/хв. Середній показник ЧСС після заняття оздоровчою аеробікою 150 уд/хв, а після відпочинку 78 уд/хв, тобто відбувалося відновлення майже до вихідного рівня. Період відновлення ЧСС до вихідного рівня складав в середньому від 8 до 11 хвилин. Самопочуття студенток, виражене в балах, підвищилось з 4,14 до 4,65 бала. Таким чином, психофізичний стан студенток після заняття оздоровчою аеробікою, проведеного першою парою, дещо покращився і вони були оптимально готові до навчальної діяльності.

На другому етапі у студенток впродовж тижня визначалися показники розумової працездатності і стійкості уваги двічі на день - перед першою і після четвертої пари. Для визначення розумової працездатності і стійкості уваги проводилась коректурна проба за таблицями Анфімо- ва. При обробці даних за кількістю проглянутих студентками літер оцінювали робочу працездатність (РП) і вираховували стійкість уваги (СУ).

Отримані дані дали можливість оцінити вивчені нами показники за трьома параметрами: перший - в дні, коли навчальні заняття з фізичного виховання не проводились, другий - в дні, коли студентки займались оздоровчою аеробікою на першій парі, третій - у дні, коли заняття з оздоровчої аеробіки проводились на четвертій парі.

За результатами аналізу динаміки РП встановлено, що після проведення занять з оздоровчої аеробіки останньою парою, показник коректурної проби не зменшився, а помітно зріс.

Коли заняття проводилися о 9.00 год. (на першій парі), цей показник також зріс. Найкращий показник РП зафіксований в тих випадках, коли заняття з оздоровчої аеробіки проводилось на останній парі.

При аналізі динаміки стійкості уваги встановлено, що показник СУ в кінці навчального дня без занять з фізичного виховання в середньому не змінювався. Однак помітне зростання цього показника спостерігалось після проведення занять з оздоровчої аеробіки. Якщо заняття проводилось на першій парі, то стійкість уваги зросла на 8,6%, а якщо на останній парі - то зазначений показник зростав у 2,2 рази.

Висновок. Таким чином, в результаті проведеного дослідження та аналізу отриманих даних можна стверджувати, що заняття оздоровчою аеробікою, незважаючи на велике фізичне навантаження, покращують показники розумової працездатності. Відмічений також позитивний вплив занять аеробікою на психофізіологічний стан студенток.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студенток ВНЗ.

Література:

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная фитнес-программа продления молодости / Марк Авербух. - М. : Гранд-Фаир, 2004.-269 с.
2. Актуальные вопросы физической культуры и спорта : тр. науч.-исслед ин-та пробл. физ культуры и спорта КГУФКСТ. - Т. 8 / под ред. д-ра мед. наук, проф. В А Якобашвили, д-ра пед. наук, проф. А И. Погребного. - Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2005. - 372 с.
3. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста - Modernfitness-technologiesofrisingofalevelofphysicalconditionofthewomenofthemaiderageofmaturity / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2005. -№ 1.

4. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2006. -221 с.
5. Гудселл Э. Фитнес : Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Энн Гудселл. - М. : Мир книги, 2001. - 157 с.