5. *Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих агрономов // Теория и практика физической культуры. – 1980. - №. 1. – С. 41-42.*
6. *Кузнецов Т.В. 20 наиболее престижных и спрашиваемых профессий на рынке труда г. Москвы // Секретарь-референт. – 1997. - № 12. – С. 1.*
7. *Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладные формы физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С.543.*

THE EXPERIMENTAL TEST OF PSYCHO-PHYSICAL PECULIARITIES OF STUDENTS OF AGRARIAN PROFESSIONS.

Serhiy KHARTENKO

Sumy State Makarenko Pedagogical University.

The article deals with psycho-physical peculiarities of training of students of agrarian professions mainly depend upon the professional direction of the future specialists of agrarian complex.

The main reasons of imperfect physical and professional labor-intensiveness are determined and some kinds of sports were selected to compensates the development of hypodynamia and to improve the psycho-physical abilities of students.

ХАРАКТЕРИСТКА ВПЛИВУ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК

Ольга ДУЛІБА, Анатолій МАГЛЬОВАНИЙ, Володимир ХОМИШИН, Олександр НОВИЦЬКИЙ, Мар'ян ДУМАЛЬСКИЙ

Львівський державний медичний університет імені Данила Галицького

Вирішення проблеми управління функціональним станом систем організму засобами фізичної культури і спорту з метою підвищення та оптимізації фізичної й розумової працездатності базується на сучасних знаннях фізіологічних механізмів взаємодії різноманітних компонентів [1,2,3,4,5]. Разом з тим, проблема пошуку фізіологічних механізмів керування розумовою працездатністю студенток з допомогою конкретної форми рухової активності ще не тільки не вивчена, але й не сформульована, через що дані літератури розрізнені, дослідження показників фрагментарні, а цілісна концепція взаємодії фізичної і розумової працездатності студенток ще чекає своєї *обґрунтованості. У даній статті ми розглядаємо* результати дослідження взаємодії рівня фізичної підготовленості на розумову працездатність *студенток.*

За показники розумової працездатності взято: швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ); коефіцієнт точності (КТ) і коефіцієнт продуктивності (КП) переробки

зорової інформації, час аналізу одного знака (ЧАОЗ); час, витрачений на правильні реакції за тестом ШПЗІ (Тр); час розв'язання задачі (ЧРЗ); кількість помилок (КПо).

Дослідження динаміки вибраних показників проводилось в осінній, зимовий і весняний періоди навчання (відповідно ОПН, ЗПН та ВПН), річна динаміка (Рд). Таким чином, динаміка показників є дискретно неперервною з інтервалом вимірювання 3-4 місяці, що є досить вагомою для характеристики річної динаміки, з одного боку, і розкриття деяких аспектів взаємодії показників розумової працездатності між собою та між показниками фізичної підготовки, з іншого.

Окрім вивчення річної динаміки показників розумової працездатності (РП), проводились дослідження змін цих же показників зразу після „відмови" від тесту, через 5 хв і 10 хв після тесту в ті ж періоди навчання - „хвилинна" динаміка (Хд). Такі дані дають змогу судити про динаміку реагування на навантаження і особливості відновлення показників РП після зняття навантаження в обстежуваних.

Дослідження проведено окремо на двох групах студенток: I група – студентки, які займаються фізичним вихованням за програмою ВНЗ IV рівня акредитації; II група – студентки, які займаються різними видами спортивної спеціалізації (спортивна аеробіка, художня гімнастика, естетична гімнастика). Для визначення впливу рівня фізичної підготовленості студенток на динаміку (річну і хвилинну) показників розумової працездатності ми наводимо порівняльний аналіз отриманих даних для обох груп.

ШПЗІ у студенток обох груп у ОПН достовірно не відрізнялася. У ЗПН відзначено тенденцію до скорочення показника, але нижче рівня достовірності; у ВПН показники покращилися, але достовірними були тільки у студенток другої групи.

У студенток першої групи скоротилися ЧАОЗ, кількість реакцій, час розв'язання задач. У студенток другої групи ЧРЗ був достовірно коротшим, ніж у першій групі в ОПН покращувався у ЗПН і ВПН. КПо була більшою у студенток другої групи. До тесту працездатності в різні періоди навчального року виразніша оптимальна динаміка показників спостерігалась у студенток другої групи. Помилки часу лівої руки у студенток першої групи змінились від ОПН до ВПН, а правої – збільшились, але незначно.

За отриманими нами даними річна динаміка показників ЧАОЗ, ЧРЗ та КП для обох груп є найбільш наочним для проведення порівняльного аналізу динаміки показників, найбільш валідною для характеристики РП. Показник ЧАОЗ у студенток другої групи монотонно зменшується з плином часу (періоди навчального року) і лежить нижче показників студенток першої групи. Показник ЧАОЗ у студенток першої групи має немонотонний характер, чітко зменшуючись у зимовий період і збільшуючись у весняний. Можна сказати, що друга група більш лабільна, постійно покращує розумову працездатність. Річна динаміка показника ЧРЗ виявляє його монотонне зменшення у студенток обох груп, але студенти другої групи і за цим показником мають кращі параметри. Нами побудовано математичну модель [4] річної динаміки показника ЧРЗ для студенток першої і другої груп, та проведемо порівняльний аналіз їх кількісних параметрів. Цікаво відмітити, що швидкість зміни ЧРЗ у студенток першої групи вища (а =0,63), ніж у другій групі (а=0,37). Час, до якого прямує ЧРЗ, для студенток другої групи менший (3,4 с), ніж для студенток другої групи (4,3 с). За показником КП студентки другої групи під час усіх періодів навчання мають також кращі параметри, особливо у весняний період.

Отже, за цими трьома валідними показниками РП (ЧАОЗ, ЧРЗ і КП) студентки другої групи демонструють кращий результат, ніж студентки загального курсу. Загалом, за динамікою всіх показників РП можна стверджувати, що усі показники до ВПН мають тенденцію до покращання в обох групах, причому у другій групі вони кращі.

За даними хвилинної динаміки після „відмови" від роботи ШПЗІ не змінилась. КТ і КП також мали недостовірні розбіжності: вони недостовірно збільшувалися у ОПН в обох групах, а у ЗПН збільшення досягло достовірного рівня у другій групі; КПо майже не змінювалося; достовірної межі збільшення ЧРЗ досягнув у ВПН в обох групах, а КПо у другій групі в ОПН і ВПН.

Отже, можна зазначити, що фізичне навантаження до „відмови" не викликає суттєвих змін РП в обох групах в усі періоди проведення тесту: більшість показників (80,8%) або не змінювались, або покращувались, і тільки 19,2% показників погіршились, але з них достовірно лише 3,9% .

Через 5 хв після закінчення тесту можна відзначити, що 53,7% показників покращились або досягли початкового (до тесту) рівня, а 46,3% показників погіршились.

Через 10 хв після закінчення тесту 58,4% показників РП обох груп відновились і стали кращими, ніж до тесту; погіршення показників спостерігалося у 41,6%.

Аналіз хвилинної динаміки тих же показників (ЧАОЗ і ЧРЗ), що і для Рд для *кожного періоду навчання показав, що крива Хд показників* ЧРЗ студенток другої групи лежить нижче кривої першої групи, що свідчить *про менші затрати часу на розв'язання* задачі студентками другої групи протягом усього навчального року, що підтверджує перевагу студенток другої групи і за цим показником.

Хд показника ЧАОЗ показала, що студенток другої групи після тесту до „відмови" вона більша, ніж у студенток першої групи. Це вказує на то, що студенки першої групи відзначають більшу кількість знаків за рахунок погіршення на точності.

Отже, *порівнювати розумову* працездатність студенток обох груп за показником ЧАОЗ можна з одночасним порівнянням його з іншими показниками *РП такими як* КТ або КП.

Виходячи з вище наведеного можна зробити висновок, що студентки які займаються у групах спортивної спеціалізації мають вищий рівень фізичної підготовки і відповідно кращі показники розумової працездатності. Таким чином можна *стверджувати про позитивний* вплив рівня фізичної підготовки на покращення показників розумової *працездатності студенток.*

Література

1. *Емец А.И. Исследование умственной работоспособности студентов в связи с их спортивной специализацией // Гигиена и санитария. - 1982. - №11. - С.82-83.*
2. *Мельничук М.П. Вплив занять з ритмічної гімнастики на стійкість та вміння концентрувати увагу у студентів політехнічного інституту // Тези допов. наук.-практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". - Львів, 1992. - С.28.*
3. *Навакатикян А.О., Ковалева А.И. Здоровье и работоспособность при умственном труде. - К.: Здоров'я, 1989. - 88 с., ил.*
4. *Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.*
5. *Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Бєлова Л.А. - Львів, 1997, 126 с.*

CHARACTERIZATION OF INFLUENCE OF PHYSICAL BACKROUND LEVEL ON DINAMICS (ANUAL AND MINUTE) INDEXES OF MENTAL STUDENTS CAPACITY

Olga DULIBA, Anatoly MAGLOVANY, Volodymyr KNOMYSHYN, Olexandr NOVITSKY, Mariyn DUMANSKY

Lviv state medical University named of Danilo Galitsky

In the scientific paper is explained the questions that have connection with influence of physical background level on students mental capacity results.

It is detected that the students who have training in special sport groups have higher level of physical background and better results of the mental capacity. It is determined the positive influence of physical background level on mental capacity results improving of the students.

ZACHOWANIA ZDROWOTNE STUDENTÓW ZAMIEJSCOWEGO WYDZIAŁU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Kunegunda WŁOSTOWSKA

Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej

Wprowadzenie

W ostatnich latach ochrona zdrowia oraz zapobieganie patologii jest nie tylko terenem naukowej aktywności różnych specjalistów i organizacji społecznych, ale coraz częściej stanowi przedmiotem pogłębionej refleksji naukowej i empirycznych prac badawczych.

Aktualna sytuacja zdrowotna społeczeństwa napawa niepokojem w związku z systematycznie wzrastającą liczbą tzw. chorób cywilizacyjnych. Niektóre źródła podają, że obecny system medyczny określa jedynie 10% wariancji przyjętych wskaźników oceny zdrowia, a pozostałe 90% zależy od czynników znajdujących się poza kontrolą medycyny. Najważniejszy wydaje się jest indywidualny styl życia, a także warunki społeczne i ekologiczne. Zrozumienie, że zdrowie nie jest zjawiskiem statycznym, że można je kształtować, rozwijać, że może mieć różne natężenie a więc poddaje się stopniowaniu (lepsze zdrowie, gorsze zdrowie), było przełomowe i zmieniło całkowicie filozofię myślenia o zdrowiu, oraz dało podstawę do działań profilaktycznych. Jednym z wielu działań służących utrzymaniu i zachowaniu zdrowia jest podejmowanie właściwych zachowań zdrowotnych oraz zmiana sposobów myślenia o zdrowiu przekonaniu skuteczność kontroli nad własnym zdrowiem.

Cel badań

Głównym celem przeprowadzonych przeze mnie badań jest rozpoznanie zachowań zdrowotnych studentów Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

Postawiono w związku z tym następujące pytania badawcze:

1. Jakie działania podejmują badani na rzecz zdrowia?