

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У УЧАЩИХСЯ 1-го КУРСА УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов, А.А. Тишутина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Учеба в училище олимпийского резерва (УОР) имеет ряд особенностей. В частности, обучающиеся – спортсмены высокой квалификации, различной спортивной специализации, нацеленные, главным образом, на спортивные, а не академические достижения. И при этом им необходимо сочетать напряженные тренировочные занятия с освоением стандартной образовательной программы на уровне колледжа.

Цель исследования – совершенствовать систему профессиональной подготовки учащихся УОР на основе изучения их психолого-педагогических характеристик.

Материал и методы. Исследование состояло из одного этапа и проводилось на базе Витебского государственного училища олимпийского резерва в 2020–2021 гг. В исследовании приняли участие 23 студента 1 курса: 13 мужчин, 10 женщин. Средний возраст испытуемых от $17 \pm 0,3$ года. Спортивная квалификация испытуемых. 12 человек – 1 спортивный разряд, 10 – КМС, 1 – мастер спорта. Спортивная специализация испытуемых: плавание 3 человека, легкая атлетика 7 человек; тяжелая атлетика - 6 человек, единоборства 7 человек.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, субъективный отсчет времени, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Осознание протекания времени важно в повседневной жизни, от него зависит эффективность выполнения физических упражнений и двигательных действий в сложнокоординированных, игровых видах спорта и даже видах спорта с постоянным видом техники. Иногда величина временных интервалов, которые способен определять заснимающийся, находится в обратной связи с уровнем его спортивных достижений.

Оценка субъективного восприятия времени у испытуемых составила $40,8 \pm 6,12$ сек. Более 50% испытуемых переоценили временной интервала, у 5% – индивидуальное время приближается к 60 сек. Легкоатлеты, лыжники-гонщики и биатлонисты точнее оценивают временные интервалы ($49,44 \pm 0,81$ сек.) по сравнению с пловцами, тяжелоатлетами ($29,65 \pm 3,02$ сек.), при $p < 0,05$. Наши данные подтверждаются исследованиями, в которых было установлено, что виды спорта, характеризующиеся в большей степени зависимостью действий во времени, имеют самую низкую длительность индивидуальной минуты [1, с. 80; 2].

Также мы обнаружили достоверные различия «индивидуальной минуты» у спортсменов разной квалификации ($t_{\text{эмп.}} = 4,78$ при $p < 0,05$). У мастеров спорта «минута» длилась $37,25 \pm 4,63$ сек, у КМС – 1–2 разряды $47,68 \pm 5,31$ сек.

Закключение. Мы обнаружили, что наибольшее влияние на особенности восприятия временных интервалов оказывает специфика спортивной деятельности, в меньшей степени – возраст и пол спортсмена, что полностью согласуется с результатами других исследователей [2].

1. Болотин, А.Э. О факторах, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 г.). – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – С. 80.

2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.

ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ГИМНАЗИИ

*М.В. Шилина, Т.А. Соколова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Любая стрессовая ситуация проявляется во взаимоотношении психики и тела. Считается, что для каждого типа поведения характерны определённые реакции вегетативной нервной системы (ВНС). На стрессовое воздействие организм отвечает широким спектром поведенческих, вегетативных и эндокринных реакций, направленных на восстановление гомеостаза.

Тоническая равнозначность отделов вегетативной нервной системы или преобладание одного из них составляет основу для классификации вегетативного тонуса организма [1, 2].

Для оценки функционального состояния ВНС используется вегетативный индекс Кердо (ВИК). Он отражает выраженность тонуса симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

Цель исследования – выявить влияние кинезиологических упражнений на функциональное состояние организма.

Материал и методы. В исследовании принимали учителя ГУО «Гимназия №7 г. Витебска» и преподаватели ВГУ имени П.М. Машерова. Было получено добровольное желание респондентов. Выборка составила 30 человек. Показатели и параметры, позволяющие оценить вегетативный статус организма до и после использования кинезиологических упражнений, представлены в таблицах 1 и 2.

Для измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений использовался тонометр Omron M2 basic (HEM-7121). Для оценки вегетативного статуса индекса Кердо (ВИК, %) использовали показатели систолического (АДс) и диастолического (АДд) давления. Для сравнения количественных признаков использовали непараметрический метод Манна-Уитни. Методы исследования: анализ научной литературы, эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Индекс Кердо рассчитывается по формуле:

$$\text{ВИК} = (1 - \text{ДАД} / \text{ЧСС}) * 100.$$

Выделяют пять тонусов вегетативной нервной системы:

1. Выраженная парасимпатикотония – преобладание парасимпатического тонуса, значения $\text{ВИК} > -25$;
2. Парасимпатикотония – промежуточное состояние между нормой и парасимпатическим тонусом, $\text{ВИК} = -16 \div -25$;
3. Нормотония – уравновешенность симпатических и парасимпатических влияний, $\text{ВИК} = -15 \div +15$;
4. Симпатикотония – промежуточное состояние между нормой и симпатическим тонусом $\text{ВИК} = 16 \div 25$;
5. Выраженная симпатикотония – преобладание симпатического тонуса, значения $\text{ВИК} > +25$ [3].

Статистическая обработка данных и построение графиков, проводилась в программах Excel и StatTech (онлайн-сервис для статистической обработки медицинских исследований г. Казань), не требующих лицензии.

Для сравнения независимых выборок использовали непараметрический критерий Манна-Уитни.

Таблица 1 – Распределение респондентов на группы в зависимости от активного отдела ВНС

	Женщины (n = 20)	Мужчины (n = 10)
Нормотоники	2 человека (10%)	4 человека (40%)
Ваготоники + Гиперваготоники*	8 + 3* человек (55%)	2 + 1* человек (30%)
Симпатотоники + гиперсимпатотоники	5 + 2* человек (35%)	1 + 2* человека (30%)

Таблица 2 – Распределение респондентов на группы в зависимости от активного отдела ВНС после упражнений

	Женщина (n = 20)	Мужчины (n = 10)
Нормотоники	8 человек (40%)	5 человек (50%)
Ваготоники + Гиперваготоники*	6 + 1* человек (35%)	1 + 1* человека (20%)
Симпатотоники + Гиперсимпатотоники*	4 + 1* человек (25%)	3 человека (30%)

Вегетативная нервная система оказывает прямое воздействие на деятельность сердца. Поэтому выделяют три группы людей с различной степенью влияния блуждающего нерва на активность сердца – ваготоники, нормотоники и симпатотоники. У ваготоников наблюдается наибольшее воздействие тонууса вагуса. При сильной активации наблюдается реакция паралича, рефлекс имитации смерти, снижается метаболическая активность. У симпатотоников происходит подавление активности ядер блуждающего нерва. Происходит активация поведения «борьбы или бегства», увеличивается обмен веществ. У нормотоников уравновешено влияние симпатической и парасимпатической систем.

В результате исследования, у женщин наблюдалось преобладание парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, после дыхательных и физических упражнений, произошел сдвиг в сторону нормотонии. У мужчин, после использования упражнений, увеличилось число респондентов с выраженной нормотонией.

Систематическое использование комплекса кинезиологических упражнений улучшает общее состояние нервной системы студентов на всех ее уровнях (кора головного мозга, подкорка, нервно-мышечный аппарат), приводят к глубокой перестройке ее функций. Большое значение имеют адаптационно-трофические воздействия коры головного мозга, осуществляемые посредством вегетативной иннервации. Трофическая функция нервной системы отражается на функциональном состоянии систем и органов через симпатическую и парасимпатическую иннервации и мозжечок.

Заключение. У симпатотоников через 2 месяца использования упражнений, наблюдался рост влияния парасимпатической ВНС. У ваготоников, повысился тонус симпатического отдела.

Деление испытуемых на подгруппы (нормотоников, симпатотоников и ваготоников) повысило эффективность исследования, и доказало важность учета исходного преобладания работы определенного отдела ВНС (симпатического или парасимпатического). Комплекс кинезиологических упражнений направлен на снижения уровня стресса, увеличение регулирующей функции ЦНС, снижения активности ВНС в пользу преобладания ЦНС в функционировании организма.

1. Агаджанян, Н.А. Эколого-физиологические и этнические особенности адаптации человека к различным условиям среды обитания: монография / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Ю.Н. Семенов. – Владимир: ВГУ, 2009. – 168 с.
2. Баевский, Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов. – М.: Медицина, 2000. – 295 с.
3. Вегетативный индекс Кердо: Индекс для оценки вегетативного тонуса, вычисляемый из данных кровообращения / Перевод с нем. Минвалеева Р.С. // Спортивная медицина. – 2009. – №1. – С. 33–44.

ИССЛЕДОВАНИЕ СПРОСА НА СПОРТИВНЫЕ УСЛУГИ СТУДЕНТОВ ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

*В.Г. Шпак, А.Ю. Радван
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Реформы, затронувшие систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Современному производству нужны специалисты широкого профиля, обладающие развитыми интеллектуальными способностями и высоким уровнем общей культуры. В связи с этим социальный заказ формирует более высокие требования к будущему специалисту, в том числе и к потенциалу его физической культуры [1].

Цель – изучить спрос студентов ВГУ на спортивные услуги.

Материал и методы. Для выяснения спроса на спортивные услуги в ВГУ имени П.М. Машерова был проведен опрос студентов университета (n=372) различных факультетов. Одним из основных вопросов анкеты было выяснение предпочтения студентов относительно выбираемых способов досуга в настоящее время.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования был выявлен достаточно высокий уровень отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Так, 90,0% опрошенных считают такие занятия обязательными, 6,6% относятся к ним безразлично и лишь 3,4% полагают, что в таких занятиях нет необходимости (таблица 1).