

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).

В процессе опроса студентов выяснилось, что учебные занятия в вузе вполне устраивают только 42,5% из числа опрошенных (из них 48,2% юношей и 38,6% девушек). Скорее устраивают, чем нет – 28,5% респондентов (29,4% юношей и 28,0% девушек); скорее не устраивают – 12,2% (из них 8,6% юношей и 14,6% девушек); совершенно не устраивают – 3,8% (2,8% и 4,5% соответственно). Безразличное отношение к занятиям физической культурой высказали 6,0% из числа опрошенных (6,9% юношей и 5,4% девушек) [2].

Таблица 1 – Оценка необходимости занятий физической культурой и спортом (% от числа опрошенных)

Оценка	Балл ответа по шкале	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Совсем нет необходимости	-5	1,1	1,3	0,9
	-4	0,4	0,7	0,2
	-3	0,5	-	0,5
	-2	0,7	0,4	0,9
	-1	0,7	0,6	0,7
Безразлично	0	6,6	6,2	7,0
	+1	5,3	4,5	5,9
	+2	8,3	8,2	8,4
	+3	19,0	17,7	19,9
	+4	22,5	23,9	21,5
Необходимо	+5	34,9	36,5	34,1

Необходимо обратить внимание на тот факт, что 16,0% студентов (11,4% юношей и 19,1% девушек) не устраивают проводимые занятия по физическому воспитанию в вузе (таблица 2).

Таблица 2 – Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию (% от числа опрошенных)

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Занятия вполне устраивают	42,5	48,2	38,6
Скорее устраивают, чем нет	28,5	29,4	28,0
Безразлично	6,0	6,9	5,4
Скорее не устраивают, чем устраивают	12,2	8,6	14,6
Совершенно не устраивают	3,8	2,8	4,5
Не могу сказать	7,0	4,1	8,9

Для выяснения путей организации работы со студентами по месту жительства в анкете был задан вопрос: «Представьте, что у вас появилась возможность заниматься дополнительно, кроме учебных занятий, физкультурой на близ прилегающей спортивной базе или в хорошо оборудованной спортивной комнате или зале. Как бы Вы поступили?»

Анализ полученных данных показывает высокий процент студентов, желающих дополнительно заниматься физической культурой по месту жительства – 43,3% опрошенных; 34,9% колеблются, но также занялись бы при создании условий для занятий. И только 3,6% юношей и столько же девушек выразили абсолютно негативное отношение к дополнительным занятиям физической культурой. Следует отметить, что значительная часть студентов (18,2%) не имеет конкретного мнения по данному вопросу.

Выявленная типология интересов позволила сформировать наиболее соответствующие запросам студентов физкультурно-спортивные и оздоровительные группы по месту жительства.

Результаты социологического исследования показывают, что только 26,9% опрошенных студентов удовлетворены тем, как они проводят свободное время. Большая часть студентов (44,7%) не удовлетворены тем, как они его используют, 21,8% респондентов затрудняются ответить, 6,6% студентов ничего не могут сказать по этому вопросу (таблица 3).

Таблица 3 – Удовлетворенность проведением свободного времени (% от числа опрошенных)

Ответы	Всего (n = 2124)	Юноши (n = 844)	Девушки (n = 1280)
Да	26,9	32,8	23,0
Нет	44,7	38,3	49,0
Затрудняюсь ответить	21,8	23,8	20,4
Не знаю	6,6	5,1	7,6

Заключение. В результате анализа проведенных исследований установлено, что взрослое население Витебской области, в том числе и студенты вузов, готовы заниматься физическими упражнениями в свободное время. Одним из направлений организации досуговой деятельности являются ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы), предлагающие услуги в данном направлении. Однако многих респондентов не устраивают условия предоставляемых услуг. В настоящее время наибольшие претензии предъявляются к стоимости предлагаемых услуг, узкому ассортименту видов деятельности (в основном футбол, волейбол, аэробика, плавание), не обустроенностью субкультурой сферы – наличие пунктов питания, обеспечение времяпрепровождения ожидания родителей, чьи дети в это время занимаются, транспортные проблемы с прибытием и убытием к месту занятий и др.

Для решения части выявленных проблем нами предлагается расширение видов физических упражнений (предлагаемых услуг) за счет использования современных, популярных (особенно у молодежи) видов физических упражнений (стретчинг, калистеника, воркаут и т.п.) которые позволят удешевить предлагаемые ФОКами услуги, задействовать прилегающую территорию и тем самым привлекут к занятиям физической культурой значительную часть населения, включая пенсионеров и студентов.

1. Фурманов, А.Г. Источник бодрости, здоровья, работоспособности / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Польша, 1981. – 156 с.
2. Шпак, В.Г. Место физической культуры в структуре здорового образа жизни студентов гуманитарного ВУЗа / В.Г. Шпак, А.И. Серебряков // Педагогика безопасности: наука и образование: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 30 нояб. 2018 г. – Екатеринбург, 2018. – С. 204-206.
3. Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: Методические рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 46 с.