

Заключение. Анализируя полученные данные можно предположить, что для достижения максимальной эффективности в процессе обучения техники спортивным способам плавания необходимо учитывать анатомические размеры тела студента, тип его телосложения, степень развития мышечной мускулатуры, показатели подвижности в ведущих суставных группах, степень развития координационных способностей, способность к правильному дыханию, положение тела на поверхности воды — плавучесть. Хочется дополнить к перечисленным выше факторам еще один — это способность к открыванию глаз в воде, которая в свою очередь позволяет хорошо ориентироваться при движении перед поворотами и по дистанции, чувствовать себя «комфортно» в не привычной водной среде. Правильная реализация принципа индивидуализации — одного из условий повышения качества работы в вузе и максимальной реализации возможностей студентов.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 184 с.
2. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. — М.: Физ. и спорт, 1974. — 285 с.
3. Булгакова Н.Ж, Чеботарева И.В Особенности телосложения юного пловца как критерий специализации внутри вида спорта / Булгакова Н.Ж, Чеботарева И.В // Материалы 2 международной науч.-прак. конференции: «Плавание, исследования, тренировка, гидрореабилитация»: СПб. — 2003. — С. 168.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

*Ж.А. Позняк, В.Е. Позняк
Витебск, ВГМУ*

Большая интеллектуальная нагрузка студентов в вузе предъявляет высокие требования к состоянию их здоровья. Психическая деятельность — это результат совместных биологических и социальных процессов, а потому здоровым принято считать человека, у которого гармонично развиваются потенциальные, физические и творческие силы [1].

Многочисленные исследования по изучению состояния здоровья студентов высших учебных заведений посвящены большей частью соматическому компоненту здоровья или сводятся к статическим данным о наиболее распространенных заболеваниях. Среди подобных работ особый интерес представляют исследования, свидетельствующие о продолжающемся росте нервно-психических заболеваний у студентов вузов в связи с большими интеллектуальными нагрузками. В связи с этим оптимизация эмоционального состояния в целях профилактики возникновения нервно-психического напряжения — одна из важнейших задач для сохранения здоровья студентов.

Цель исследования — исследовать влияние оздоровительной аэробики на эмоциональное состояние студентов.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели использовали психологическое тестирование: шкала самооценки уровня тревоги Спилберга Ч.Д., Ханина Ю.Л.

Результаты и их обсуждение. Исследования проводились в осеннем и весеннем семестрах 2012 – 2013 учебного года, на базе спортивного зала ВГМУ, со студентками 1 и 4 курса фармацевтического факультета (75 чел.), относящихся к основной и подготовительной медицинской группе. С ноября для них был организован, двух разовый в неделю в течении 1,5 месяцев, цикл оздоровительной аэробики, который проходил во время плановых учебных занятий по физической культуре. В комплексах использовалось музыкальное сопровождение и различные направления аэробики: классическая, кардио, эстетическая аэробика, тай-бо и др.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показаны в таблице.

Таблица

Уровень тревожности	Осенний семестр		Весенний семестр	
	Начало тренировки по аэробике (n=75)	Окончание тренировки по аэробике (n=75)	Начало тренировки по аэробике (n=75)	Окончание тренировки по аэробике (n=75)
Реактивная тревожность	45,3±7,6	39,9±6,2	41,6±5,7	37,3±5,1
Личностная тревожность	44,7±8,8	-	-	-

На одной из тренировок нами было проведено тестирование по шкале самооценки уровня тревоги Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. Этот тест является информативным способом самооценки уровня тревоги в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревоги (как устойчивой характеристики человека). При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 – низкая тревожность, 31-40 – умеренная тревожность, 40 и более – высокая тревожность [2].

По результатам теста было выявлено: уровень личностной тревожности в среднем по группам составил 44,7±8,8. Уровень реактивной тревожности – 45,3±7,6 – показатели высокой тревожности. Это можно отнести к новизне ситуации (тест) и к состоянию стресса (период перед экзаменационной сессией). При повторном тестировании, после занятия по оздоровительной аэробике были получены следующие результаты: уровень реактивной тревожности снизился с 45,3±7,6 до 39,9±6,2 – умеренная тревожность. Это говорит о положительном влиянии составленного комплекса на эмоциональное состояние студентов.

После сдачи экзаменационной сессии и отдыха на каникулах группы в полном составе (75 чел.) пришли на учебные занятия по физической культуре (деканатом 4 курсов разрешено поменять занятия по физической культуре в ВГМУ на посещение фитнес клубов вне вуза), оздоровительная аэробика проводилась еще два месяца. В этот период было проведено повторное исследование уровня реактивной тревожности по шкале Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина. В ходе проведения тестирования получены следующие результаты до тренировки 41,6±5,7, после 37,3±5,1. Данные оказались ниже полученных в осеннем семестре, это по мнению студенток связано с отдыхом во время каникул и отдаленной экзаменационной сессией. Снижение уровня реактивной тревожности после занятий показывает о достоверности положительного влияния оздоровительной аэробики на эмоциональное состояния студенток ВГМУ.

Заключение. Проведенные исследования позволили сделать заключение о целесообразности использования для занятий со студентками вузов оздоровительной аэробикой с целью снятия нервно-эмоционального напряжения, ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением послужит хорошим средством для повышения эмоционального тонуса и поднятия настроения.

Список литературы

1. Физическое воспитание студенток / под ред. В.М. Михалени. – Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с., ил.
2. Большой психологический словарь. / под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. – М.: 2003. – 672 с.