

УДК 796.41+159.942.5

Мельник О.С., старший викладач, Підсадочна О.М., старший викладач,
Столяр О.В., викладач. ©

Українська академія друкарства, м.Львів

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ УАД

У статті розкривається актуальна проблема: вплив психоемоційного стану людини на виконання її професійних завдань. І як засобами атлетичної гімнастики можна стимулювати і покращувати психоемоційний стан студента.

Ключові слова: психоемоційна стійкість, настрій, самопочуття, активність, вміння концентрувати увагу та переключати, об'єм уваги, сила.

Вступ. Постановка проблеми: з ростом технологій, розвитком науково-технічного прогресу росте необхідність у висококваліфікованих працівниках. Молоді люди здобувають професійну освіту у вищих навчальних закладах і таким чином готують себе до майбутнього виконання професійних завдань. Але мало хто зважає на такий фактор, як психоемоційна стійкість майбутніх спеціалістів. Можна бути висококласним спеціалістом, але високий темп життя і праці виснажує людину не тільки фізично, але й емоційно. Тому велику роль у виконанні своїх професійних завдань на високому рівні відіграють такі психоемоційні якості людини, як: настрій, самопочуття, активність, вміння концентрувати увагу і її переключати, об'єм уваги.

Власне засобами фізичного виховання можна успішно розвивати ці якості, стимулювати їх та підтримувати на належному рівні.

Мета дослідження полягає в тому, щоби встановити пряму залежність психоемоційних якостей студента, таких як: самопочуття, настрій, активність, вміння концентрувати і переключати увагу, об'єм уваги від виконання фізичних вправ атлетичної гімнастики. Атлетична гімнастика включає в себе ряд силових вправ. Тому в цій роботі буде проведено дослідження впливу саме силових вправ на психоемоційний стан студентів.

Відомо, що сила – здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Фізіологи під силою м'язів розуміють м'язові зусилля повної величини.

Підвищення сили переважно пов'язані з адаптивними перебудовами на кірковому рівні. Ці перебудови виражаються в здібності ЦНС людини рекрутувати (при необхідності) більшу кількість мотонейронів і краще здійснювати міжм'язову координацію. На виконавчому рівні у м'язовому апараті підвищується рівень кровопостачання, покращуються процеси обміну, збільшуються запаси енергетичних речовин. (Романенко В.А. 1999). Всі ці процеси стимулюють і ті частини мозку, що відповідають за психоемоційний стан людини.

Матеріал і методи. Для вирішення поставлених завдань були створені експериментальна група (100 студентів, які систематично займаються атлетичною

гімнастикою). До складу групи входило 65 чоловіків і 35 жінок. Протягом року ця група розвивала свої силові якості засобами атлетичної гімнастики. Для розвитку силових здібностей використовувались 3 методи: 1) повторних зусиль до відмови; 2) динамічних зусиль; 3) максимальних зусиль. Ці методи відрізняються між собою механізмами фізіологічного та енергетичного запезпечення, величиною і специфічністю оперативного і пролонгованого тренувального ефекту. Для першого методу характерна довга (15-25 повторень в одному підході) м'язова робота в гліколітичному або змішаному режимі енергозабезпечення. Частота надісланих з ЦНС імпульсів і їх синхронізація досягає свого максимуму до кінця роботи, звісно тільки до цього часу значно зростає кількість рекрутованих в м'язову діяльність рухових одиниць.

Як наслідок, тренувальний ефект досягається тільки в останніх повторюваннях. Поява білкових структур йде по саркоплазматичному типу зі значним збільшенням об'єму м'язової тканини їх нескорочувальної частини. Метод є невідповідним в енергетичному плані, призводить до глобальної втоми і нерациональною тратою часу. Метод є оптимальним для нетренованих людей. Метод динамічних зусиль має на увазі короткочасну роботу з переміщення предметів із невеликою вагою з високою швидкістю. Звісно, така короткочасна робота визначає не таке короткочасне напруження нервово-м'язового апарату. Типовим прикладом такої роботи є різні види метань спортивних снарядів, ударних рухів та стрибків.

Для тренування абсолютної сили використовують суб- і максимальні навантаження (85-100%) з кількістю повторень від 1 до 3-х в одному підході і достатнім (5-6 хв.) для повного встановлення інтервалу відпочинку. Механізм енергозабезпечення такого тренувального режиму – креатинінфосфатний.

Збільшення об'єму білкових структур відбувається за рахунок скорочувального апарату міофібрил і щільності їх укладки у м'язовій тканині. Як наслідок, приріст сили звичайно не супроводжується значним збільшенням м'язової маси. Метод за призначенням є загальним для людей, які регулярно займаються силовими вправами. Деяка схожість механізму м'язових скорочень при крайніх статичних і повільних динамічних зусиллях створює нормативи для розвитку максимальної сили за допомогою ізометричних вправ (Романенко В.А., 1999).

Крім загальних, існують і допоміжні методи розвитку рівня сили: без навантажень (А.В. Кованик, 1977) та електростимуляційний (Я.М. Коц 1967).

Результати досліджень. Експериментальній групі було запропоновано здійснити тести до початку занять і після заняття. Тест САН (самопочуття, активність, настрій). Тест на визначення швидкості концентрації і переключення уваги та тест на визначення об'єму уваги.

Методика проведення дослідження: експериментальна група була визначена серед студентів I курсу УАД. Протягом навчального року студенти тренували силові якості за допомогою трьох методів, описаних вище. Наступного навчального року ця група була підготовлена до експерименту.

Для проведення тесту САН на початку заняття студентам були роздані анкети, в яких вони за дев'ятибальною шкалою оцінки повинні були визначити в балах своє самопочуття, активність, настрій. Після цього зі студентами було проведене заняття з атлетичної гімнастики, на якому використовувались силові

вправи. Заняття тривало 1 год. 15хв. Після заняття студенти знову заповнили анкети, у яких дали повторну оцінку свого самопочуття, активності, настрою. Через тиждень на черговому занятті з фізичного виховання за тим самим принципом були визначені швидкість концентрації і переключення уваги та об'єму уваги. Функція концентрації та переключення уваги визначалася за допомогою табличного тесту.

Принцип методу заснований на знаходженні чисел чорного кольору від 1 до 24 в зростаючому порядку, червоного – від 24 до 1 в спадаючому порядку на спеціальних таблицях. Причому, називати і знаходити числа різного кольору досліджений повинен почергово (червоні, чорні і т.д.). Дослідження об'єму уваги проводилось із заміною таблиць за допомогою тесту "Розташування чисел". На бланку знаходиться 25 не упорядку розміщених чисел. Слід в пустих клітинках другого бланку, ідентичного першому, переписати ці числа в порядку зростання.

Таблиця

№ п/п	Психоемоційні якості	До заняття	Після заняття
1.	Самопочуття	1,7	2,3
2.	Активність	0,9	1,3
3.	Настрій	1,2	2,5
4.	Концентрація і переключення уваги	3 хв. 45 сек	2 хв. 30 сек
5.	Об'єм уваги	4 хв. 30 сек	3 хв. 39 сек

Результати досліджень показують, що вправи силового характеру впливають на покращення психоемоційного стану студентів: самопочуття покращилось на 0,6 одиниць, активність - на 0,4 одиниць, настроїв - на 1,3 одиниць, швидкість концентрації і переключення уваги – на 1 хв. 15 сек., швидкість об'єму уваги збільшилась аж на 51 с.

Висновки. Використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання є дуже ефективним методом для виховання висококласних фахівців, працездатність яких залежить не тільки від професійного рівня, але й від психоемоційного стану людини.

Слід рекомендувати масово впроваджувати заняття атлетичною гімнастикою в навчальний процес з предмету фізичне виховання у всіх ВНЗ України, оскільки це позитивно впливає на психоемоційну стійкість студентів під час їхнього навчання і розвиває якості, які знадобляться у майбутній професійній діяльності.

Література

1. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк 1999.
2. Свачій О.С., Підсадочна О.М., Столяр О.В. Методичні рекомендації з атлетичної гімнастики.
3. Волков Б.С., Волкова Н.В., Губамов А.В. Методология и методы психологического исследования. 2005
4. Трофімов Ю.Л. Психологія: Підручник для студентів вищих закладів освіти. 1999.