

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Студенческая молодежь является резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой, оборонительный потенциал, воспроизводство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Проблема оздоровления и рекреации студенческой молодежи во временном, экологическом и социальном аспектах, является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь [1].

Поэтому, оздоровительно–рекреационное направление в образовательном процессе вуза должно предусматривать использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д.

Туристские походы увеличивает двигательную активность студентов, способствуют снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, ведут к изменению морфо-функциональных показателей через повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды т.е. всестороннему укреплению здоровья.

Одним из ведущих факторов, определяющих общую работоспособность и адекватный тип адаптации, играют психологические особенности человека, такие как: личностные социально - психологические характеристики, эмоциональный настрой, морально-волевые качества, и другие. Поиск средств повышения устойчивости организма к различным нагрузкам и увеличение адаптационных резервов — одна из актуальных задач спортивно-оздоровительного туризма [2].

Отправной точкой для выполнения настоящего исследования, послужила многогранность сфер влияния спортивно - оздоровительного туризма на организм. Одной из задач являлось изучение психофизиологических показателей студентов занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анкетный опрос; оценка психического состояния по бланковой методике

«САН» В.А. Доскина [6], шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; анализ скорости переключения внимания по красно-черным таблицам Шульте. На основании корректурной пробы (таблица В.Я. Анфимова) рассчитывали коэффициент продуктивности умственной работоспособности. Материалы исследования обрабатывались методом вариационной и разностной статистики с определением критерия Стьюдента для малых выборок. Различия между контрольной и экспериментальными группами считали достоверными при $P < 0,05$.

В исследовании приняли участие 125 практически здоровых студентов 2-го курса факультета физического воспитания БГПУ им. М. Танка. Студенты были разделены на три группы. Первая группа (основная) составили 24 студента, занимающиеся спортивно-оздоровительным туризмом (СОТ).

Юношей в группе – 17, девушек – 7. Вторая группа (сравнения) – 25 студентов, занимающиеся физической культурой и спортом по традиционной вузовской программе, и дополнительно посещают различные спортивные секции (ФКиС). Юношей в группе – 14, девушек –

11. Третья группа (контрольная) (КГ) составили 76 студентов, занимающиеся физической культурой по традиционной вузовской программе. Юношей в группе – 57, девушек – 19.

На первом этапе исследования был проведен сравнительный анализ психофизиологических показателей всех студентов. Данные показатели юношей приведены в таблице 1. Данные показатели девушек приведены в таблице 2.

Рассматривая результаты показателей студентов мужского и женского пола после выполнения теста, характеризующего чувство тревожности, можно отметить, что ни в одной из групп, не получено значительных отличий по сравнению с группой контроля.

Таблица1 - Психофизиологические показатели юношей

Показатель	1 гр (СОТ)	2гр (ФКиС)	3гр контроль
1. Количество человек	17	14	57
2. Тревожность	7,1±0,1	7,1±0,1	7,14±0,27
3. Скорость переключения внимания, сек	86,1±3,8	79,8±4,7	113,1±8,8
4. Коэффициент умственной продуктивности	19,75±1,51	19,78±1,19	13,59±0,34
5. Количество ошибок на 500 знаков (простое задание)	4,1±1,12	4,3±0,90	7,3±0,54
6. Количество ошибок на 200 знаков (сложное задание)	2,3±0,53	2,2±0,42	4,2±0,36
7. Самочувствие, баллы	4,58±0,06	4,44±0,08	4,48±0,10
8. Активность, баллы	3,83±0,10	3,80±0,07	4,05±0,08
9. Настроение, баллы	4,23±0,10	4,36±0,10	4,33±0,14

Примечание: достоверные отличия по сравнению с контролем (P < 0,05)

Таблица 2 - Психофизиологические показатели девушек

Показатель	1 гр (СОТ)	2гр (ФКиС)	3 гр контроль
1.Количество человек	7	11	19
2. Тревожность	7,0±0,1	7,1±0,1	6,9±0,1
3. Скорость переключения	81,5±3,8	82,8±3,9	128,5±9,4

внимания, сек			
4. Коэффициент умственной продуктивности	19,45±1,51	19,35±0,74	14,27±0,62
5. Количество ошибок на 500 знаков (простое задание)	3,2±0,84	3,1±0,58	8,9±1,75
6. Количество ошибок на 200 знаков (сложное задание)	2,3±0,56	2,6±0,34	5,9±0,98
7. Самочувствие, баллы	4,40±0,13	4,60±0,07	4,48±0,10
8. Активность, баллы	3,77±0,13	3,69±0,09	4,05±0,08
9. Настроение, баллы	4,46±0,15	4,54±0,08	4,33±0,14

Примечание: достоверные отличия по сравнению с контролем ($P < 0,05$)

Исследование скорости переключения внимания при помощи черно-красных таблиц Шульте, у юношей 86,1±3,8 показало, что данный показатель имеет отличия относительно контрольной группы 113,1±8,8.

Исследование скорости переключения внимания у девушек, показало, что данный показатель достигал достоверных отличий у занимающихся девушек 81,5±3,8 относительно группы контроля 128,5±9,4.

Для анализа умственной работоспособности студентов, мы использовали метод корректурной пробы по стандартным таблицам В.Я. Анфимова.

Коэффициент продуктивности умственной работоспособности исследуемых групп, студентов мужского пола также имело место увеличение данного параметра у занимающихся спортивно – оздоровительным туризмом 19,75±1,51 по сравнению с контролем 13,59±0,34.

В исследуемых группах студентов женского пола, коэффициент продуктивности умственной работоспособности также имеет высокий показатель (18,25±1,15) относительно контроля (14,27±0,62), однако наибольшее значение было во второй группе (19,35±0,74), где девушки дополнительно занимаются в других спортивных секциях.

У студентами мужского пола при выполнении корректурной пробы, можно отметить положительное влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Количество ошибок, допущенных при выполнении корректурной пробы простого задания, статистически достоверно отличалось в группе, занимающихся туризмом и в группе занимающихся другим спортом 4,1±1,12 и 4,3±0,9, то при выполнении сложного задания уменьшение количества допущенных ошибок наблюдалось в группе занимающихся другим спортом (2,2±0,4), а в первой группе, которые занимались спортивно-оздоровительным туризмом количество ошибок составило 2,3±0,53.

Благоприятный эффект на умственную работоспособность от занятий спортивно-оздоровительным туризмом наблюдался и у девушек. Количество ошибок, допущенных при выполнении корректурной пробы простого задания, статистически достоверно отличалось в двух группах (3,1±0,58 и 3,2±0,84) относительно группы контроля (8,9±1,75). В группе занимающихся, спортивно-оздоровительным

туризмом результат сложной пробы был выше ($2,3 \pm 0,65$), чем в группе занимающихся другим спортом.

Изучение таких психофизиологических показателей, как скорость переключения внимания, умственная работоспособность и количество допущенных ошибок при выполнении различных по сложности заданий в перекресте на определенное количество знаков, позволило установить, что в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом вышеуказанные показатели имеют достоверно значимые положительные изменения как у юношей, так и у девушек, учитывая, что это второй год обучения.

Показатель продуктивности умственной работоспособности как у девушек так и у юношей выше чем у студентов контрольной группы. Однако, количество совершаемых ошибок девушками значительно ниже, чем у юношей. Неодинаковое влияние на изменение умственной работоспособности в зависимости от пола, может быть, связано с различиями ЦНС мужского и женского организма.

Таким образом, при анализе психофизиологических показателей можно отметить, что для формирования здоровья студентов не достаточно занятий физической культурой по традиционной вузовской программе. Для восполнения дефицита двигательной активности необходимы дополнительные занятия физической культурой, как самостоятельные, так в других спортивных секциях. Применение различных форм спортивно-оздоровительного туризма с достаточными физическими, психо- эмоциональными нагрузками и природно-климатическими условиями, являются эффективными восстановительными и оздоровительными факторами, повышающими общую работоспособность.

Литература

1. Игонина Е.Н. Рекреационные ресурсы Беларуси и их использование в организации школьного туризма - Вопросы естествознания. Сборник научных статей студентов, магистров, аспирантов и молодых ученых факультета естествознания БГПУ. Вып. 1/Бел.гос.пед.ун-т им. М. Танка; . – Минск: БГПУ, 2008.- 126с.
2. Ганопольский В. И., Годуй И. В., Галинова А. Г. О применении экспрессных методов психодиагностики функциональных и психических состояний участников спортивных туристских походов // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях. Бюллетень научно-технической информации
№7.— М.: ЦРИБ «Турист», 1990.—С. 39—44.
6. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарай В. Б. Тест дифференцированной оценки функционального состояний // Вопросы психологии.— 1973,—№6.—С. 141—145.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ