

субъективных ощущений реальной пользы и прогресса в физическом состоянии занимающихся, акцентированное внимание к срокам потери эффекта от предшествующих физкультурно-оздоровительных занятий; переход от жесткой регламентации процесса физического воспитания к занятиям самостоятельным, когда сам студент при соответствии уровня своей физической подготовленности программно-нормативным требованиям сам определяет время, место и формы своей спортивной активности; достижение тренирующего эффекта должно планироваться не только и не столько за счет академических занятий, сколько за счет дополнительных к ним самостоятельных, т.е. осуществляемых по собственной инициативе; ориентация на достижение в ходе занятий уровня знаний и умений, необходимого и достаточного для реализации своего физического потенциала в повседневной жизни и конкретной сфере трудовой деятельности.

При планировании учебного процесса ориентация на комплексное обеспечение процесса формирования установки на самоопределение в здоровом образе жизни обеспечивается: единством формирования знаний и убеждений в необходимости использования средств физической культуры в повседневной жизни; единством времени и места получения теоретических и практических знаний и умений в сфере физической культуры и спорта; ориентацией на освоение знаний и умений по использованию конкретных форм физкультурно-спортивной активности в соответствии с поло-возрастными особенностями динамики интересов и возможностей человека и методическому обеспечению таких занятий, прежде всего обучение принципам определения и дозирования физической нагрузки на базе простых общедоступных методов с учетом субъективных и объективных показателей.

Совершенствование программно-методического обеспечения процесса физического воспитания в вузах в соответствии с требованиями обеспечения готовности молодежи к самоопределению в здоровом образе жизни позволяет параллельно с обеспечением личной готовности студентов к самоорганизации здорового образа жизни создать предпосылки перехода к личностно ориентированному принципу профессионально-прикладной физической подготовки и в то же время к решению социально значимых проблем использования потенциала физической культуры в профессиональном плане, т.е. позволяет решать проблему формирования физической культуры личности специалиста, в частности, для студентов, готовящихся к деятельности в сфере педагогики и медицины.

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ МАГНИТОТЕРАПИИ НА ПСИХОМОТОРНЫЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ У-ШУ

Эраносьян Н.М.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Психомоторные качества (максимальный темп движений, чувство времени, время реакции на движущийся объект, быстрота простой и сложной двигательной реакции, точность сложной реакции и др.) характеризует точность, интенсивность и эффективность управления движениями в пространстве и во времени. Они являются основой для совершенствования техники и в значительной степени определяют рост спортивного мастерства.

Целью данного исследования явилось изучение влияния общей магнитотерапии на психомоторные качества студентов.

Для оценки психомоторных показателей использовался психофизиологический диагностический комплекс ПФДК-1. Общая магнитотерапия (ОМТ) проводилась на базе Центра немедикаментозных оздоровительных технологий Белорусского Государственного

Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта

Университета физической культуры. Для общей магнитотерапии (ОМТ) применялся аппарат "УНИСПОК-М" с индуктором ИАМВ 5 «МАТ», изготовленного в виде «матраца», с определенным расположением индукторов для создания пространственно неоднородного магнитного поля (МП). Индукция МП на поверхности индуктора $3,1 \pm 0,5$ мТл, частота – 10 Гц, интенсивность – 100%, время воздействия – 20 мин, курс воздействия – 10-12 процедур, выполняемых ежедневно.

В исследованиях влияния общей магнитотерапии на психомоторные качества студентов приняло участие 43 студента 1-3 курса кафедры физической реабилитации, занимающихся у-шу. Психомоторные качества исследовались до и после физиотерапевтического исследования (табл. 1).

Показатели	Результаты КГ	Результаты ОГ до ОМТ	Результаты ОГ после ОМТ
Чувство времени, мс	9,08±0,49	7,74±0,33	11,17±1,16
Время реакции на движущийся объект, мс	3,81±0,34	3,80±0,59	4,01±0,64
Макс. темп движений, движений/10с	70,88±3,22	74,88±2,02	77,14±0,96
Быстрота простой двигательной реакции, мс	284,71±1,79	288,46±6,51	274,67±9,45
Быстрота сложной двигательной реакции, мс	385,75±9,68	411,16±22,17	382,10±21,33
Точность сложной реакции, ошибок	4,00±0,27	3,50±0,27	3,17±0,70
Сила нервной системы, усл. ед.	1,03±0,03	1,04±0,04	1,04±0,05
Подвижность нервной системы, %-	108,15±10,24	98,73±10,09	91,94±5,73
Лабильность нервной системы, %-	36,13±0,92	33,69±1,75	35,33±1,30
Уравновешенность нервных процессов, усл. ед.	-2,13±0,72	-0,63±1,05	-1,00±1,13

Психомоторные качества у представителей контрольной группы была индивидуально различной: быстрой, средней или медленной. Исследование психомоторики у спортсменов до физиотерапевтического воздействия выявило у всех высокий уровень чувства времени, средний уровень быстроты простой двигательной реакции, средний или высокий уровень быстроты сложной двигательной реакции (на меняющиеся тактические ситуации), у большинства – низкий уровень точности сложной реакции, т.е. точности выбора оптимального варианта действия в зависимости от конкретной тактической ситуации. Как в контрольной, так и в опытной группе уровень максимального темпа движений носил индивидуальный характер – от высокого до низкого.

После проведенного курса ОМТ со стороны психомоторных качеств наблюдалось увеличение показателя быстроты движения (максимальный темп движений), тенденция к улучшению показателей быстроты простой двигательной реакции и точности сложной реакции на фоне сохранившегося высокого уровня быстроты сложной двигательной реакции, достоверное ($p < 0,05$). Изменения со стороны психомоторных качеств после курса ОМТ свидетельствовало об улучшении точности и скорости сложного реагирования, являющегося важным фактором проявления мастерства в таком виде спорта, как у-шу.

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ НА ПСИХИКУ СТУДЕНТОВ, ПОЛУЧАЮЩИХ ВЫСШЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Андрюшина Л.Л., проф., канд. биол. наук
Родина Ю.Д.

кафедра педагогики и психологии ДГИФКиС

Введение. Рассматривая переход высшего образования в последние годы на новую нормативную платформу, учитывая присоединение стран бывшего СНГ к Болонскому