

Влияние оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза

О.Н. Малах*, С.А. Сморгунув*, Д.Э. Шкирьянов, Ж.А. Позняк****

**Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»*

***Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»*

Значительное увеличение объема научной информации, включаемой в учебные предметы, усилило психофизиологическую перегрузку студентов, снизило их двигательную активность и уровень здоровья в условиях высшего образования медицинского профиля. Необходимость в разработке и обосновании новых средств и форм оздоровительной физической культуры становится актуальным.

Цель статьи – изучение влияния оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологического статуса студентов-первокурсников в условиях вуза.

Материал и методы. *В исследовании принимали участие 90 студентов (девушки) первого курса УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет». Испытуемые были поделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Девушки контрольной группы занимались физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию учреждений высшего образования (учебная программа «Физическая культура» УО «ВГМУ» № УД 068/уч.). В экспериментальной группе проводились занятия в рамках модуля «Прикладная физическая культура», т.е. курса оздоровительной аэробики на основе упражнений Тай-бо («Оздоровительная гимнастика (Тай-бо)» № УД-054/уч.). Все девушки дважды (в начале и в конце учебного года) прошли психофизиологическое обследование с определением вегетативного статуса по вариабельности сердечного ритма, теплинг-тест, корректурную пробу Бурдона, тест Мюнстерберга, а также обследование с определением личностной шкалы проявлений тревоги Дж. Тейлора в обработке Т.А. Немчина, тест САН (В.А. Доскин). Были выявлены уровень физической подготовленности по данным контрольно-педагогического тестирования и уровень физического здоровья по экспресс-методу Г.Л. Апанасенко.*

Результаты и их обсуждение. *У студенток экспериментальной группы, занимающихся оздоровительной гимнастикой Тай-бо, к концу учебного года снизился уровень тревожности, повысились показатели концентрации внимания, увеличилось количество первокурсниц со стабильным и средне-сильным типами нервной системы (75,6%). Отмечена динамика в процентном соотношении в уровнях физического здоровья по Г.Л. Апанасенко (увеличился процент с 18,8% до 50% студенток со средним уровнем здоровья) и физической подготовки (выявлена тенденция к увеличению количества первокурсников со средним и выше среднего уровнем).*

Заключение. *Занятия оздоровительной гимнастикой Тай-бо способствуют оптимизации психофизиологического статуса студенток, что обосновывает целесообразность их использования в педагогическом процессе физического воспитания в вузе.*

Ключевые слова: *оздоровительная гимнастика Тай-бо, студентки, психофизиологическое тестирование, динамика функционального состояния, здоровье, физическая подготовка.*

Influence of Tai-Bo Health Gymnastics on the Parameters of Psychophysical Adaptation of First-Year University Students

O.N. Malakh*, S.A. Smorgunov*, D.E. Shkiryanov, Zh.A. Pozniak****

**Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»*

***Educational Establishment «Vitebsk State Order of Peoples Friendship Medical University»*

Considerable increase in scientific information, which is included into academic courses, has increased students' psychophysical load, reduced their motor activity and health in the conditions of the medical university. It is necessary to develop and substantiate new ways and forms of healthy physical training.

The purpose of the article is to study the influence of Tai-Bo health gymnastics on the parameters of psychophysical

state of first-year university students.

Material and methods. 90 first-year girl students of Vitebsk State Order of Peoples friendship participated in the study. They were divided into two groups, the control and the experimental ones. The control group girls had physical training classes according to university Physical Training curriculum (NoUD 068/uch. «Physical Training» UO «VGMU»). The experimental group classes were conducted according to Module «Applied Physical Training», i.e. health aerobics course of Tai-Bo («Health gymnastics (Tai-Bo)» № UD-054/uch.). All the girls had psychophysical examination twice (at the beginning and at the end of the academic year) with the identification of their vegetative status on the variability of the heart rhythm, a tapping test, the correction test of Burdon, Munsterberg test, personality scale of anxiety manifestation by J. Tellor in the interpretation of T.A. Nemchin, the SAN test by V.A. Doskin. The level of physical readiness according to the data of the control and pedagogical testing as well as the level of physical health according to the express method of G.L. Apanasenko were identified.

Findings and their discussion. By the end of the academic year the experimental group students, who had Tai-Bo classes, demonstrated the reduction in anxiety level, attention concentration parameters increase; the number of first-year students with the stable and average-strong types of nervous system (75,6%) increased. The percentage correlation dynamics of the levels of physical health according to G.L. Apanasenko was identified (there was a 18,8% to 50% increase of students with the average health level) and that of physical readiness (the tendency of a greater number of first-year students with the average and upper average levels was identified).

Conclusion. Tai-Bo health gymnastics classes improve the optimization of girl students' psychophysical status, which proves their necessity in the university academic process of Physical Training.

Key words: Tai-Bo health gymnastics, girl students, psychophysical test, dynamics of functional state, health, physical training.