

# КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Блошенко О.І., Коваленко О.Д.

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

В роботі розглянуті питання динаміки змін показників психофізичного стану студентів першого курсу НТУ «ХПІ» під впливом занять плавання на протязі навчального року.

Актуальною проблемою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є професійна підготовка до трудової діяльності, що прямо пов'язана з формуванням фізичної культури особистості та навичок щодо її спрямованого використання. Одним із засобів підвищення працездатності й покращення психофізичного здоров'я є заняття плаванням. Численні літературні джерела вказують на ефективність занять із плавання з погляду покращення функцій різних систем організму.

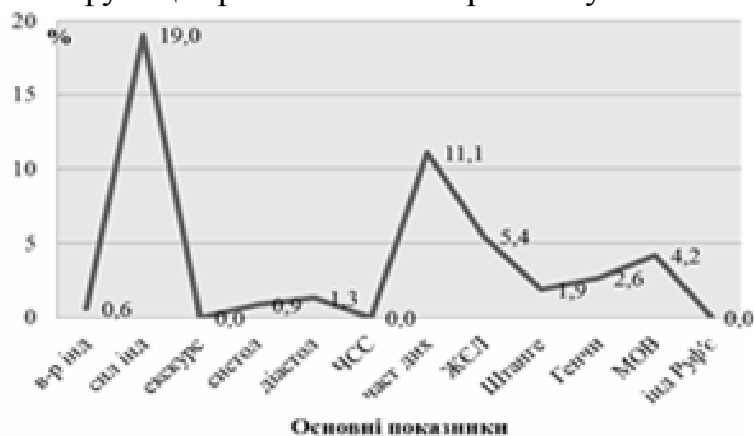


Рис. 1 – Відсоткові зміни показників дослідження в ум. одиницях

Отримані результати надали змогу сказати, що обстежувані за більшістю показників на початку року відповідали віковим нормам. Наприкінці можна відмітити позитивну динаміку змін за всіма показниками. Зміни простежуються за показниками силового індексу, екскурсії, частоти дихання та індексу Руф'є. Дещо менша динаміка простежується за показниками життєвої ємності легенів, проби Штанге, Генчи та максимальної об'ємної швидкості видоху, якщо орієнтуватись на їх відсотковий приріст по відношенню до основних значень (рис.1). Вимірювання показників фізичного розвитку, використання методів індексів, функціональних проб для оцінки стану систем організму, дозволили відобразити позитивний вплив занять на системи організму студента і дослідити зміни, які в ньому відбуваються.