

ТУЛИКОВА В.С., экономический факультет,
гр. Ф-31, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Артемьев В.П., канд. пед. наук, доцент, профессор
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СОСТОЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ПСИХОФИЗИО ЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Введение. Коэффициент отдельных, популярных, средств физической культуры для укрепления здоровья – сауны и массажа – является достаточно высоким.

Цель работы – определить возможные возрастно-половые изменения в организме человека под влиянием доступных средств рекреации.

Методы исследования. Наряду с изучением соответствующих литературных источников, в процессе работы широко использовался метод тестирования и математико-статистический метод обработки полученных материалов исследования.

Результаты и их обсуждение. Испытуемыми являлись лица мужского и женского пола в возрасте 18-60 лет (общая выборка), по 4-6 человек в каждой из возрастно-половых групп. Сеансы посещения комплекса были индивидуальными, в пределах 6-8 раз каждым испытуемым.

Весьма незначительным является влияние комплекса на психофизиологические показатели в 18-летнем возрасте у юношей (20% случаев), но становится заметным у девушек этого же возраста (60% случаев). Значительнее его влияние в среднем и старшем возрастах на женщин (40% случаев) и особенно – на мужчин. Во всех возрастных группах происходят положительные изменения в частоте сердечных сокращений (100% случаев), в 83% случаев – увеличивается время задержки дыхания на вдохе (проба В. Штанге), улучшается психоэмоциональное состояние «САН»: самочувствие, активность, настроение - (50 – 67% случаев). Незначительно улучшаются показатели физической подготовленности: в большей мере (50% случаев), время простой зрительно-моторной реакции (ВПЗМР), в меньшей – гибкость (наклон туловища вперёд) – (33,3% случаев). Почти не улучшается нижнее артериальное давление (16,7% случаев), частота дыхания (33,3% случаев).

Выводы. В процессе использования комплекса «Сауна – массаж» происходят положительные сдвиги по большинству изучаемых психофизиологических параметров организма человека.