

## Влияние занятий аэробикой на показатели умственной работоспособности студенток ВУЗов

Поиск новых форм организации учебного процесса по физическому воспитанию – одно из важных заданий преподавательского состава высших заведений образования. Деятельность в данном направлении даёт возможность повысить качество практических занятий, и как следствие повысить интерес студентов к физическому воспитанию.

В этом аспекте большую значимость имеет аэробика. Занятия аэробикой, благотворно влияют на все функциональные системы организма. Особенно это важно для женщин, в контексте гармоничного развития физических способностей, улучшения форм тела и осанки, укрепления здоровья. Использование аэробики в процессе физического воспитания студентов позволяет повысить эмоциональность и моторную плотность занятия.

Исследования проводились среди студенток НАУ. В эксперименте принимало участие 35 студенток. В течение недели определялись показатели умственной работоспособности и концентрации внимания дважды на день- перед первой и после третьей пары.

Для определения умственной работоспособности и концентрации внимания проводилась корректурная проба по таблицам Анфимова. При обработке данных по количеству букв, которые просмотрели студентки, оценивалась рабочая работоспособность (РР) и определялась концентрация внимания (КВ) по формуле:

$$KB=K:(0+I)$$

где: К – общее количество букв, которые просмотрели студентки; 0 – количество ошибок.

Данные, приведенные в Таблице 1, дают возможность оценить полученные нами показатели по трём параметрам: первый - в дни, когда учебные занятия по физическому воспитанию не проводились; другой - в дни, когда студентки занимались аэробикой на первой паре; третий – в дни, когда занятия аэробикой проводились на третьей паре.

По результатам анализа динамики РР определено, что показатель корректурной пробы значительно возрос после проведения занятий на третьей паре, нежели на первой.

При анализе динамики концентрации внимания определено, что показатель КВ в конце учебного дня без занятий аэробикой в среднем не менялся. Однако видимый рост этого показателя наблюдался в дни проведения аэробики. Когда аэробика проводилась на первой паре, то концентрация внимания возрастала на 8,6%, а когда на третьей паре – то данный показатель увеличивался в 2,2% раза.

Таблица 1

Дни исследований	Корректурная проба				
	РР, количество букв		КВ		
	до обучения	после обучения	до обучения	после обучения	изменения в %
Учебный день без занятий по физическому воспитанию	407,8	432,2	88,7	88,6	
Учебный день с занятием аэробикой на первой паре	420,5	426,0	154,6	167,9	8,6 %
Учебный день с занятием аэробикой на третьей паре	513,0	580,0	132,3	300,6	20 %

Таким образом, занятия студенток аэробикой, не принимая во внимание на довольно большую физическую нагрузку, не только не несут негативного влияния на

исследованные показатели умственной работоспособности, а наоборот, видимо улучшают их.

Поэтому, можно говорить о целесообразности широкого использования занятий по аэробике в учебном процессе по физическому воспитанию.