

Исследование динамики функционального состояния студентов

Игнатенко Н.С., Казакова Л.В., Квятковская Н.А.
Белорусский национальный технический университет

Проблема здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи является насущной проблемой в нашей стране.

Целью работы являлось определение функционального состояния студентов в период их обучения. Для оценки эффективности занятий по физической культуре была проведена сравнительная характеристика изучаемых показателей у студентов на первом и втором курсе. В эксперименте приняли участие 20 человек. Контрольные испытания проводились в начале 1-го и в конце 2-го года обучения. На основании проведенных исследований был определен индекс массы тела (ИМТ) и произведена его оценка (таблица 1). Ко второму курсу наблюдается уменьшение студентов, имеющих избыточную массу тела.

Таблица 1 – Оценка массы тела

Курс	Оценка массы тела, %				
	Дефицит массы тела	Норма	Избыток массы тела	Ожирение	Резко выраженное ожирение
1	9	50	36	5	–
2	10	60	25	5	–

Для определения уровня развития основных кардиореспираторных показателей применялись пробы Мартинэ-Кушелевского, Генчи и Штанге. Развитие легочного ресурса вдоха на I и II курсах находится приблизительно в равном диапазоне, а ресурс выдоха отражает достаточно серьезную проблему: 86 % студентов на I и 50 0% на II курсе обладают неполными резервными возможностями респираторной системы. Функциональная проба дает объективное представление о функциональном состоянии организма, его приспособительных и восстановительных реакциях. В начале эксперимента у 23 % студентов отмечалась неудовлетворительная реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку. К концу второго года обучения показатели улучшились у 90 % испытуемых, что свидетельствует о хорошей адаптации студентов к физическим нагрузкам.

В результате можно сделать вывод, что с первого года обучения необходимо целенаправленно использовать физические упражнения для развития кардиореспираторной системы. Дополнительное тестирование помогает определить и дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.