

#### Список цитируемых источников

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник / Б. Р. Голощапов. — М. : Академия, 2013. — 320 с.
2. Дятлов, В. Ю. История физической культуры и спорта : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1030201 / В. Ю. Дятлов ; под общ. ред. В. Ю. Дятлова. — Новополюцк : ПГУ, 2005. — 244 с.
3. Ерюшева, Т. В. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры / Т. В. Ерюшева, Т. Ю. Карась // Актуальные проблемы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения : материалы конф., Комсомольск-на-Амуре, 23 марта 2016 г. — Комсомольск-на-Амуре. — С. 32—36.

УДК:616.12-008.3-073.96-057

М. Ятчикова, Р. Эзимов

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

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

**Введение.** Болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний и увеличения ожидаемой средней продолжительности жизни.

Вместе с тем в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни. Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов, требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма, причиной которых являются большие физические нагрузки и несоблюдение норм здорового образа жизни.

Несмотря на то, что спортом занимаются, как правило, люди молодого возраста, а высококвалифицированных спортсменов считают наиболее здоровой частью общества, нельзя исключить возникновение у них различных патологий, причиной которых являются большие физические нагрузки во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Кроме того, у спортсменов, проходящих обучение в учреждениях образования, присутствует ежедневное высокое постоянное эмоциональное напряжение во время занятий и экзаменационных сессий. Подготовка к занятиям и теоретическое изучение учебного материала по специальным учебным программам курса требует значительного времени, часто в ущерб полноценному отдыху, а при спортивной деятельности могут наблюдаться различные нарушения и патологические изменения в функционировании систем организма студентов [1].

**Основная часть.** Объектом настоящего исследования являются юноши и девушки факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) и будущие социальные работники факультета социальной педагогики и психологии (ФСПиП) в количестве 120 человек. Возраст респондентов — 18—20 лет. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18—20 лет) 12 кандидатов в мастера и 10 мастеров спорта. Во время обучения в университете (2 года) около 25% спортсменов повысили квалификационный разряд.

Предмет исследования — результаты определения их отношений к физической культуре и спорту и функционального состояния систем организма различными методиками.

Цель исследования состоит в выявлении особенностей отношений к физической культуре и спорту студентов ФФКиС и будущих социальных работников ФСПиП и отличий в их функциональном состоянии систем организма различными методиками.

Теоретической и методологической основой работы являлись научные работы, посвященные вопросам выявления состояния здоровья и функциональных возможностей тренированных студентов.

Для ее осуществления поставлены основные задачи: изучение физиологических механизмов развития состояния тренированности; освоение методик оценки адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов и проведение исследований их функционального состояния различными методиками; обсуждение полученных данных и выводов о результативности применения наиболее оптимальных методов исследований.

Комплексное обследование проводилось в условиях кабинета функциональной диагностики факультета физического воспитания и спорта.

В программу исследований включены этапы: исследование результатов оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств; выявление основных причин нежелания или невозможности активно заниматься физическими упражнениями, а также отношение студентов к постановке физического воспитания и формирование у студентов физкультурно-

спортивных потребностей и интересов; предложения студентов по повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы; исследование формирования физических качеств у студентов, определение физического развития студентов и проведение исследований их сердечно-сосудистой системы пробой Летунова, клинико-ортостатической пробой и физической работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ-теста.

Значительное внимание уделено изучению расчетного показателя адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы студентов как доступному и информативному.

Задача оценки физиологического состояния системы кровообращения в целом сводится к определению «цены адаптации», к целенаправленному анализу комплекса показателей, отражающих состояние приспособительных реакций [2].

Рядом авторов разработана классификация уровней здоровья людей с отсутствием заболеваний, представленная четырьмя градациями: состояние удовлетворительной адаптации организма к условиям окружающей среды; состояние напряжения адаптационных механизмов; неудовлетворительная адаптация организма и срыв адаптации. Такая шкала состояний отражает постепенное снижение адаптационного потенциала (далее — АП) и переход от полного здоровья к предболезненным состояниям.

В научных публикациях представлены результаты исследований функционального состояния сердечно-сосудистой системы методикой изучения АП, но приведенные данные его оценки противоречивы. Так, автор Д. В. Киселева, исследуя динамику АП учащихся в 2004—2005 годах [3; 4], делает противоположные выводы об оценке полученных результатов: в одном заключении снижение АП свидетельствует о повышении адаптационных механизмов, а в другом — о их снижении и ухудшении состояния адаптированности.

Целью настоящего исследования явилось изучение и подтверждение расчетного показателя АП сердечно-сосудистой системы как достаточно информативного и интегрированного для выявления адаптивных возможностей организма к условиям среды; уточнение шкалы градаций АП.

Определение АП по соответствующей формуле  $АП \text{ (в баллах)} = 0,011 \text{ (ЧП)} + 0,14 \text{ (АДС)} + 0,008 \text{ (АДД)} + 0,014 \text{ (В)} + 0,009 \text{ (МТ)} - 0,009 \text{ (Р)} - 0,27$ , где В — возраст (в годах), АДС и АДД — систолическое и диастолическое артериальное давление соответственно (в мм рт. ст.), ЧП — частота пульса (в минуту), МТ — масса тела (в кг), Р — рост (в см).

Для отнесения обследуемых к тому или иному классу функциональных состояний в исследовательской практике обычно используется следующая шкала: удовлетворительная адаптация — пороговые значения АП не более 2,1 балла; напряжение механизмов адаптации — 2,11—3,2; неудовлетворительная адаптация — 3,21—4,3; срыв адаптации — не менее 4,31 балла [3].

Анализ полученных индивидуальных данных адаптационного показателя выявил наличие единичных случаев напряжения механизмов адаптации (2,3; 2,4; 2,7), неудовлетворительная адаптация не наблюдалась.

Напряжение механизмов адаптации наблюдалось у спортсменов низких (начальных) квалификационных разрядов и у нерегулярно тренирующихся (2 девушки и юноша).

Научные утверждения [4] представляют адаптивные перестройки как динамический процесс, поэтому в динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько стадий: физиологического напряжения, адаптированности, дезадаптации и реадаптации. По данной градации два спортсмена (спортсменки) могут быть расценены как находившиеся в стадии физиологического напряжения.

После корректировки их графиков тренировок и улучшения медицинского контроля отмечен переход данных спортсменов по динамике приспособительных реакций в стадию адаптированности.

**Заключение.** С возрастом студентов (от 18 к 20 годам) прослеживается закономерная динамика снижения абсолютных значений АП, что можно расценивать как улучшение адаптивных процессов их сердечно-сосудистой системы. Напряжение механизмов адаптации наблюдается у спортсменов низких квалификационных разрядов или нерегулярно тренирующихся.

Таким образом, на основании полученных данных исследований можно сделать заключение о достаточной информативности показателя АП при оценке функционирования сердечно-сосудистой системы спортсменов.

#### Список цитируемых источников

1. Панкова, М. Д. Результаты подготовки специалистов по физической культуре и реабилитации в учреждении образования «БГУФК» / М. Д. Панкова // Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы : сб. тр. V Рос. науч.-практ. конф. — Смоленск : СмолГУ, 2007. — С. 336.
2. Тихвинский, С. Б. Целенаправленность валеологического и физкультурного образования студентов России / С. Б. Тихвинский // Адаптационные механизмы регуляции функций организма при мышечной деятельности (научно-педагогическая школа А. А. Семкина) : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Минск : БГУФК, 2008. — С. 228.
3. Киселева, Д. В. О некоторых методах исследования адаптационных систем организма человека / Д. В. Киселева // Экологические проблемы Полесья и сопредельных территорий : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Гомель, 2004. — С. 116.
4. Киселева, Д. В. Оценка динамики адаптационного потенциала учащихся старших классов лицея № 3 г. Могилева / Д. В. Киселева // Региональные проблемы природопользования и охраны природных ресурсов верхнего Поднепровья и сопредельных территорий : материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2005. — С. 74.