

УДК 796: 615.8-057.875

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ФАКУЛЬТЕТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА**

Букас И. А. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В данной работе рассматриваются некоторые аспекты подготовки студентов 3 курса специального учебного отделения. Проведен анализ функционального состояния организма студенток данного учебного отделения.

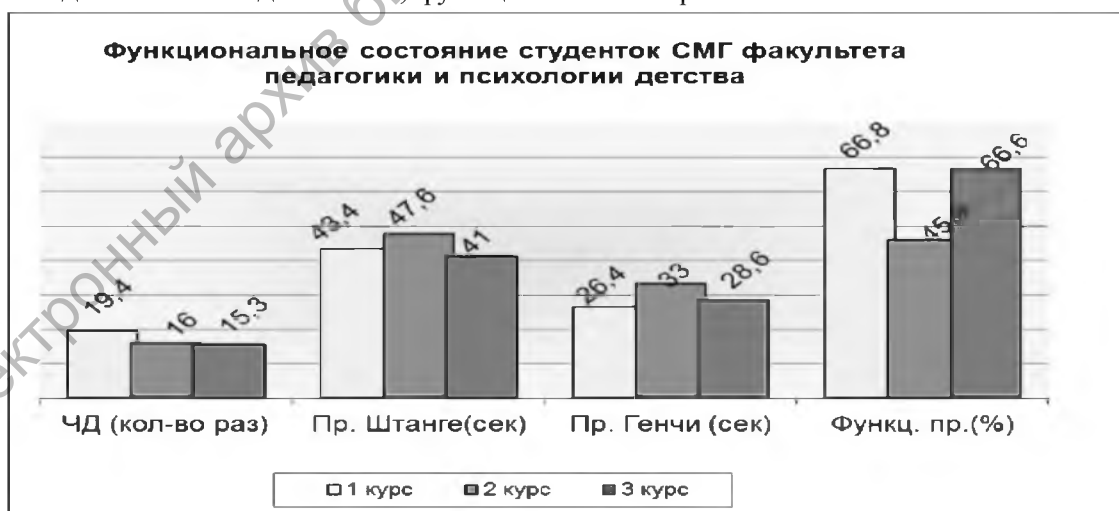
Одна из основных задач факультетов и кафедр физического воспитания – поддержание такого уровня здоровья студентов, который необходим для обеспечения их работоспособности в период обучения в вузе, т. е. сохранение и улучшение здоровья студентов в процессе обучения в вузе. Многие студенты, обучающиеся в вузе, имеют различные заболевания.

Студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Студенты, которые по медицинским показателям относятся к СУО, занимаются по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболевания, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных студентов. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Дыхательная система обеспечивает необходимый для поддержания жизни газообмен, а также функционирует голосовой аппарат. Дыхательная система обеспечивает поступление в организм кислорода и удаление углекислого газа. Транспорт газов и других необходимых организму веществ осуществляется с помощью кровеносной системы. Функция дыхательной системы сводится лишь к тому, чтобы снабжать кровь достаточным количеством кислорода и удалять из нее углекислый газ. Жизнь без кислорода для человека невозможна. Обмен кислорода и углекислого газа между организмом и окружающей средой называется дыханием.

Тестирование функционального состояния организма осуществлялось на учебных занятиях по физической культуре в учреждении образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова» в 2014/2016 учебном году. В тестировании принимали участие студентки СУО 3 курса факультета педагогики и психологии детства. Объективные показатели функционального состояния дыхательной системы определялись по следующим функциональным пробам: проба Штанге; проба Генчи; определение частоты дыхательных движений; функциональная проба.



Определение частоты дыхательных движений (ЧДД). Количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха зависит от глубины и частоты дыхания. При всяком напряжении, особенно физическом, эта величина становится в несколько раз больше. Подсчет дыхательных движений производится прикладыванием кисти руки на границу грудной клетки в эпигастральной области. Подсчитывали число вдохов и выдохов за 1 минуту. При этом необходимо отвлечь внимание обследуемого и определить частоту дыхания незаметно,

иначе испытуемый невольно начинает дышать чаще или реже обычного и неравномерно. Средний показатель ЧДД в покое у студенток на 1 курсе составил 19,4 дыханий в минуту, ко второму курсу этот показатель уменьшился на 15,4%, а к третьему на 21,1 %, что говорит о положительной динамике.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Испытуемый после 5–7 минут отдыха в положении сидя делал полный вдох и выдох, а затем снова – вдох (80–90% от максимального) – и закрывал нос и рот. Фиксировалось время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. Средний показатель на 1 курсе составил 43,4 с, ко второму курсу показатель увеличился на 4 с, что составило 9,3%, а уже к третьему курсу динамика ухулилась на 4,4%.

Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40–50 с. Из вышеизложенного мы видим, что средний показатель приближен к норме, что говорит о положительной динамике изменения.

Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе. Испытуемый после полного выдоха и вдоха снова делал выдох и задерживал дыхание. Фиксировалось время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. Средний показатель на первом курсе составил 26,4 с, ко второму курсу показатель увеличился на 7 с, что составило 26,9%, а к третьему курсу увеличился на 2 с, что составило 7,7%.

Оценка функционального состояния в этой пробе следующая: слабое – менее чем на 20 с, среднее – 35–45 с, хорошее – 45 с.

Средний показатель пробы Генчи у студенток СУО находится между слабым и средним уровнем функционального состояния дыхательной системы.

Функциональная проба – измерялся пульс в покое, после чего выполнялось 20 приседаний за 40 с. На рисунке 1 мы видим, что средний показатель на первом курсе составил 66,8%, что говорит о нетренированности сердечно-сосудистой системы, ко второму курсу показатель снизился на 32,1%, что приблизилось к оценке удовлетворительно, а к третьему курсу этот показатель снизился всего на 1%.

В занятиях на протяжении учебного года наряду с дозированной физической нагрузкой регулярно использовались дыхательные упражнения, направленные на развитие и тренировку резервов мощности дыхательной системы.

Таким образом, все показатели функционального состояния организма студенток улучшились или остались на том же уровне. Результаты наблюдений за динамикой функционального состояния позволяют считать, что применяемые тесты оказались адекватными физическим возможностям студенток СУО, а использование дыхательных упражнений в сочетании с физическими нагрузками на занятиях по физической культуре со студентами СУО оказало положительное воздействие на функциональное состояние дыхательной системы.