

2. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет/ М.Ю.Картушина. - Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2008.

3. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет/Е.И.Подольская. - Волгоград, изд. "Учитель", 2009.

Засека М.В.

Высшее профессиональное строительное училище
Ялта, Россия

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЗАВЕДЕНИЯ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Abstract. Рассмотрен уровень функционального состояния учащихся профессионально-технического учебного заведения сферы обслуживания. В исследовании принимали участия 75 учащихся в возрасте от 14 – 16 лет по специальности повар-кондитер (48 юношей и 27 девушек). Выявлено, что показатели ЧСС, СД, ДД и ЖЕЛ учащихся как 1, так и 2 курса находятся в пределах нормы для данного возраста. Достоверных различий в исследуемых функциональных показателях между учащимися 1 и 2 курса не обнаружено ($p > 0,05$). Сравнение показателей функционального состояния по половому признаку выявило достоверные различия между юношами и девушками в показателях СД 2 курса ($p < 0,05$) и в результатах спирометрии, как 1, так и 2 курса ($p < 0,001$).

Ключевые слова: учащиеся, профессионально технические учебные заведения, физическое воспитание, функциональное состояние, ЧСС, СД, ДД, ЖЕЛ

Zaseka M.V.

Higher professional building school,
Yalta, Russia.

ESTIMATION OF LEVEL OF THE FUNCTIONAL STATE STUDENTS PROFESSIONALLY - TECHNICAL ESTABLISHMENT OF SPHERE OF SERVICE

Annotation. The level of the functional state is considered students vocational educational establishment of sphere of service. In research accepted participation 75 students in age from 14 - 16 on speciality pastry cook-cook (48 youths and 27 girls). It is educed, that indexes of FHT, SP, DP and VCL students both 1 and 2 courses are within the limits of norm for this age. Reliable distinctions in the investigated functional indexes between students 1 and 2 courses not found ($p > 0,05$) out. Comparison of indexes of the functional state on sexual character educed reliable distinctions between youths and girls in the indexes of SP 2 courses ($p < 0,05$) and in the results of spirometry, both 1 and 2 courses ($p < 0,001$).

Keywords: educational establishments of students, professionally technical, P.E, functional state, frequency of heart-throbs, SP, DP, VCL.

Постановка проблемы. Реформы системы образования в Крыму привели к изменению содержания образовательной среды, как в отдельных предметах учебной программы, так и в самой структуре построения образования. Особенно остро данный вопрос коснулся физической подготовленности учащейся молодежи профессионально-технических учебных заведений. Так, второстепенная роль физического воспитания в режиме жизнедеятельности учащихся, постоянная реклама спиртных напитков, курения, различных фармацевтических средств на уменьшение лишнего веса, самолечение от различных заболеваний способствовали снижению уровня физической и функциональной подготовленности подрастающего поколения. Ограниченность двигательной деятельности молодых здоровых людей в наиболее активный период морфофункционального развития организма увеличивает риск сердечнососудистых заболеваний. Через механизм эндотелиальной дисфункции, могут возникнуть такие нарушения как ишемическая болезнь сердца, состояния пограничной артериальной гипертензии, и другие нарушения сердечнососудистой системы, которые на ранней стадии своего развития под действием умеренной физической нагрузки могут быть обратимы [2; 136].

Среди методик и тестов применяемых в профессионально-технических учреждениях для оценки уровня физического состояния учащихся существует неопределенность морфо-функциональной сути двигательных способностей [1; 100–101]. Переориентация процесса физического воспитания учащихся должна проходить с учетом их индивидуального физического развития, физической и функциональной подготовленности, которые могут иметь сезонные изменения состояния организма и проявления их адаптивных реакций на эти изменения в чувствительности к действию гипоксии.

Нарушение нормальных условий физического развития, несогласованность системы физических нагрузок в учебных заведениях с индивидуальными возможностями приводит к развитию характерных нарушений в состоянии функциональных систем организма учащихся со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем [3; 254].

В настоящее время в Крыму сохраняется тревожная тенденция к ухудшению здоровья, физического развития и физической подготов-

ленности подростков. Особенно данная проблема наблюдается у учащихся профессионально-технических учебных заведений (ПТУЗ), в том числе и в сфере обслуживания. Данный контингент учащихся подвержен влиянию стрессовых факторов, заболеваниям сердечнососудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Уровень функционального состояния студентов высших учебных заведений в своих работах изучала А. Ф. Баканова, исследований же функционального состояния учащихся ПТУЗ нами в литературных источниках выявлено не было.

Цель работы – определить уровень функционального состояния учащихся ПТУЗ сферы обслуживания.

Результаты исследования. Исследование проходило в профессионально-техническом учебном заведении № 22 г. Ялты. В исследовании приняли участия учащиеся 1 и 2 курса в возрасте 14–16 лет по специальности повар-кондитер в количестве 75 человек. Было обследовано 48 юношей и 27 девушек. При анализе медицинских карт учащихся были выявлены такие заболевания как сколиоз, нефроптоз, вегетососудистая дистония, бронхиальная астма, нестабильность шейного отдела позвоночника, плоскостопие.

Анализируя показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) у учащихся, представленные в табл.1, было выявлено, что они, по данным по Л. М. Макарова, находятся выше нормы для подростков 14–16 лет и не имеют статистически достоверных различий между курсами ($p > 0,05$) [5].

Таблица 1

Показатели функциональной подготовленности учащихся ПТУЗ №22
г. Ялта

Курс	ЧСС (уд. мин. ⁻¹)	СД (мм.рт.ст.)	ДД (мм.рт.ст.)	ЖЕЛ (л)
	Показатели $X \pm m$			
1 курс (n=35)	90,3±4,25	121,4±3,26	73,8±2,92	3,13±0,13
2 курс (n=40)	82,1±2,33	124,2±2,82	70,2±2,14	3,30±0,14
t	1,69	0,62	0,99	0,89
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Изучение показателей артериального давления обнаружило, что показатели СД ниже у учащихся 1 курса, а ДД у учащихся 2 курса, однако статистически достоверных различий между ними обнаружено не было ($p > 0,05$). Показатели артериального давления учащихся обоих курсов, по данным Е. О. Комаровского, находятся в пределах нормы для данного возраста [6].

Рассматривая показатели жизненной емкости легких учащихся, которые определялись с помощью спирометра, было установлено, что результаты спирометрии находятся в пределах нормы и они выше у учащихся 2 курса. Следует отметить, что статистически достоверных различий между показателями ЖЕЛ учащихся 1 и 2 курса обнаружено не было ($p > 0,05$).

При сравнении показателей функциональной подготовленности учащихся с учетом их пола, было установлено, что результаты пульсометрии юношей и девушек, как на 1, так и на 2 курсе статистически достоверных различий не имеют ($p > 0,05$) (табл. 2).

Сравнивая показатели СД юношей и девушек, достоверные различия были выявлены только у учащихся 2 курса ($p < 0,05$), где у юношей показатели выше. При сравнении показателей ДД юношей и девушек статистически достоверных различий, как на 1, так и на 2 курсе выявлено не было ($p > 0,05$).

Таблица 2

Показатели функциональной подготовленности учащихся с учетом пола

курс		ЧСС (уд. мин. ⁻¹)	СД (мм.рт.ст.)	ДД (мм.рт.ст.)	ЖЕЛ (мл)
		Показатели $X \pm m$			
1 курс	юноши (n=21)	91,2±4,88	125,5±3,93	72,9±3,75	3,58±0,14
	девушки (n=14)	89,0±1,83	115,3±5,88	75,2±5,33	2,46±0,17
	t	0,42	1,44	0,35	5,09
	p	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001
2 курс	юноши (n=27)	82,1±2,8	127,9±3,71	70,7±2,71	3,81±0,15
	девушки (n=13)	82,3±4,53	117,1±3,59	69,2±3,78	2,53±0,11
	t	0,04	2,09	0,32	6,88
	p	>0,05	<0,05	>0,05	<0,001

Анализируя показатели ЖЕЛ юношей и девушек было обнаружено, что на 1 и на 2 курсах у юношей результаты спирометрии достоверно выше ($p < 0,001$).

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме физической и функциональной подготовленности учащихся ПТУЗ свидетельствует о том, что она по-прежнему остается актуальной.

2. Данные исследований учащихся 14–16 лет ПТУЗ позволили установить уровень их функционального состояния. Так, показатели ЧСС у учащихся 1 курса составляют 90,3 уд. мин.⁻¹, 2 курса – 82,1 уд. мин.⁻¹; СД – 121,4 и 124,2 мм.рт.ст., соответственно; ДД – 73,8 и 70,2 мм.рт.ст., соответственно; ЖЕЛ – 3,13 и – 3,30 л, соответственно.

Достоверных различий между исследуемыми показателями функциональной подготовленности учащихся 1 и 2 курса выявлено не было ($p > 0,05$).

3. Изучение уровня функционального состояния учащихся с учетом половых различий выявило: показатели ЧСС у юношей 1 курса составляют 91,2 уд. мин.⁻¹ 2 курса – 82,1 уд. мин.⁻¹, девушек – 89 и 82,3 уд. мин.⁻¹, соответственно; СД у юношей – 125,5 и 127,9 мм.рт.ст., у девушек 115,3 и 117,1 мм.рт.ст., соответственно; ДД у юношей 72,9 и 70,7 мм.рт.ст., соответственно, у девушек – 75,2 и 69,2 мм.рт.ст., соответственно; ЖЕЛ у юношей 3,58 и 3,81 л, у девушек – 2,46 и 2,53 л, соответственно.

Были выявлены достоверные различия между юношами и девушками в показателях СД 2 курса ($p < 0,05$) и в показателях ЖЕЛ, как 1, так и 2 курса ($p < 0,001$).

Литература

1. Баканова А. Ф., Танянский С. Ф., Нефедова А. Л. Аэробика как направление физического воспитания в современных условиях. Материалы 2 Международной научно – практической конференции «Современные научные достижения» 2007. №4. С. 100–101.

2. Кузнецова Т. Д., Левитский П. М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. Киев: Здоровья, 1989 С. 136.

3. Меерсон Ф. З., Пшеничникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М. : Медицина, 1988. С. 254.

4. Полатайко Ю. А., Баканова О. Особливості реакції кардіореспіраторної системи студентів на дію гіпоксії в різні сезони року. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. Вінниця 2010. С 119–121.

5. <http://crystalheart.ru/dlya-roditeley/chastota-serdechnykh-sokrascheniy-chss/>

6. <http://spravka.komarovskiy.net/granichnye-velichiny-arterialnogo-davleniya-u-detej.html>.

Золотухина О.С., Ушакова Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

НЕВРОТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ С ГИПОДИНАМИЕЙ

Аннотация. Психическое здоровье человека зависит от его физического состояния. Необходимость занятия спортом существует на протяжении жизни человека. Ограничение моторной деятельности тела, недостаток физических упражнений отрицательно влияет как на физическое здоровье, так и на психическое.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, гиподинамия.

Zolotukhina O.S., Ushakova E.V.

Belgorod National Research University
Belgorod, Russia

NEUROTIC STATES AT STUDENTS WITH A HYPODYNAMIA

Abstract. Mental health of the person depends on his physical state. Need of sports exists throughout human life. Restriction of motor activity of a body, lack of physical exercises negatively influences both physical health, and the mental health.

Keywords: students, health-saving, hypodynamia.

Современная жизнь в городе, учеба, стрессовые ситуации делают напряженность и тревожность неотъемлемой частью студенческой жизни. Все это эмоционально выматывает человека, но в большей степени неблагоприятно на наш организм влияет неправильное питание и гиподинамия, т.е. малоподвижный образ жизни. Все чаще студенты обращаются к врачам с головными болями, болями в спине, суставах, что зачастую является последствием стресса, хронической усталости, нервного напряжения, раздражения.

Связь между стрессом и гиподинамией описывалась Г. Гельбом и П. Зигелем: «К злоупотреблению сидячим образом жизни присоединяется стресс. Синдром его применим так же, как и к другим частям тела. Когда вы под напряжением или подвергаетесь любому из бесконечных раздражителей обыденной жизни, в организм поступает адреналин. Вы готовы действовать, но в то же время ничего не делаете, не ищете естественного выхода из создавшейся ситуации. <...> Если мышцы вашей