

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний : Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224с.

3. Каплан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов / И. М. Каплан ; Ташкент. гос.тех.ун-т им. Абу Райхана Беруни. - Ташкент: Фан, 1991. – 140 с.

Исмиянов В.В., Ломов Р.А., Канин Е.А., Белозеров К.А.

Иркутский государственный университет путей сообщения, Иркутск, Россия

РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СИРОТ ПО ТЕСТУ PWC170 В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Актуальность. Экзамены для студентов - это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, о самоутверждении личности и др. [1].

Экзаменационная ситуация - это всегда некая неопределенность исхода, что позволяет оценивать ее как сильный эмоциогенный фактор. Экзамены - определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизация всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до 30 мин в день удается студентам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания [3].

Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению и страху, что влияет на общую физическую работоспособность [2].

Целью исследования явилось изучение влияния экзаменационной сессии на работоспособность студентов-сирот и организация занятий физической культурой в данный период.

Задачи исследования: Провести исследование физической работоспособности студентов-сирот по тесту PWC170 в период экзаменационной сессии.

Организация и результаты исследования. В Иркутском государственном университете путей сообщения (ИрГУПС) в 2012-2013 учебном году нами было организовано экспериментальная (ЭГ) (n=14) и контрольная (КГ) (n=14) группы и проведено исследование по изучению влияния умеренных физических нагрузок в период экзаменационной сессии в ЭГ на работоспособность студентов-сирот. Всего в обследовании приняло участие 28 студентов-сирот.

Для определения показателей физической работоспособности применялся степ-тест PWC170 (высота ступеньки 30 см). Прослеживалась динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (систолического и диастолического) при двух последовательных нагрузках. Первая нагрузка – восхождение на ступеньку с частотой 20 шагов в течение 3 мин., 2-ая нагрузка – восхождение на ступеньку с частотой 30 шагов в течение 3 минут. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты физической работоспособности студентов-сирот по степ-тесту PWS170 (n=28) ИрГУПС 2012-2013 гг.

Степень нагрузки	Показатели (M±m)	ЭГ (n=14)	КГ (n=14)
В покое	ЧСС (уд/мин)	72,9±1,99	73,6±1,78
	САД (мм.рт.ст)	122,1±1,65	124,1±1,98
	ДАД (мм.рт.ст)	80,1±1,22	82,1±1,43
	Масса тела (кг)	70,07±1,19	72,07±1,08
1-я нагрузка: частота восхождения – 20 шагов в течение 3 минут	ЧСС (уд/мин)	96,0±1,76	108,0±1,57
	САД (мм.рт.ст)	128,1±1,45	132,1±1,65
	ДАД (мм.рт.ст)	83,1±1,19	85,1±1,32
2-я нагрузка: частота восхождения – 30 шагов в течение 3 минут	ЧСС (уд/мин)	120,0±1,56	138,0±1,40
	САД (мм.рт.ст)	134,1±1,25	138,1±1,36
	ДАД (мм.рт.ст)	82,1±1,34	82,2±1,25
PWC170 кгм/мин		1911,13±56,3	1511,33±46,4
PWC170 кгм/мин/кг		27,27±0,87	20,97±0,45

Из таблицы видно, что при сравнении в покое показателей с сердечно-сосудистой системой у ЭГ и КГ существенных различий не выявлено. При первой нагрузке выявлена разница ответной реакции сердечно-сосудистой системы по ЧСС. Достоверная реакция ЧСС на 1-ую нагрузку более выражено у КГ (108,0 уд/мин и 96,0 уд/мин). Выявлены различия в реакции на вторую нагрузку САД (ЭГ-134,1 мм.рт.ст и КГ-138,1 мм.рт.ст), ДАД (ЭГ-82,1 мм.рт.ст и КГ-82,2 мм.рт.ст) и ЧСС (ЭГ-120,0 уд/мин и КГ-138,0 уд/мин). У ЭГ регистрируются достоверно большие показатели общей физической работоспособности (1911,13±56,3 кгм/мин). Относительные показатели физической работоспособности так же были более высокими у ЭГ (27,27±0,87 кгм/мин/кг).

Выводы. Исследование физической работоспособности студентов-сирот по тесту PWS170 в период экзаменационной сессии показал, что общая реакция на нагрузку менее выражена у ЭГ, что может свидетельствовать о более экономном использовании резервов организма в ответ на физическую нагрузку.

Библиографический список

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: Изд-во ЛГУ. 2009. – С. 541-547.
2. Физическая культура студента: Учебник / М. Л. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — С. 56-67.
3. Щербатых Ю.В. Связь особенностей личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы // Психологический журнал, 2002, №1, С. 118-122.