

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Пелешук Марина., студ. 4 курсу

Навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) характеризується значною емоційністю й інтелектуальним напруженням на фоні дефіциту рухової активності (РА). У зв'язку з цим, процес адаптації студентів до навчання у ВНЗ протікає надто повільно й інколи викликає різноманітні розлади серцево-судинної системи. Зокрема РА впливає на здоров'я студентів.

Мета дослідження визначення фізичної працездатності студентів.

Наукові дослідження проводилися в період 2008 / 2009 р. зі студентами I – IV курсів медичного інституту. У дослідженнях брали участь 80 студентів. Для проведення експерименту були сформовані групи по 10 хлопців-в кожній, а також групи дівчат по 10.

Студенти виконували сходження на сходинку (висота сходинки 50 см для чоловіків, 43 см – для жінок) у темпі 120 кроків / хв. протягом 5 хв. За індексом відновлення пульсу після стандартної роботи- індекс Гарвардського степ-тесту. Рахували пульс за перші 30 с другої, третьої, четвертої хвилини відновлення.

При аналізі отриманих даних було встановлено, що фізична підготовленість студентів у середньому складає по (ІГСТ) 55 - 64, що вказує на дуже низький показник працездатності.

Отримані результати проведених досліджень свідчать про низький рівень фізичної підготовленості студентів, особливо першого курсу.

Наук. кер.-. Шепелев А.Є., к.б.н