

45, 2 % (девушки); используют, но иногда – 3,5 % (юноши) и 8,7 % (девушки); придерживаются диет – 18,3 % (юноши) и 46,1 % (девушки). Диеты, которые используют студенты: «Белковая» диета – 6,3 %, «углеводная» – 1,4 % (юноши); «исключение сладкого» – 6,3 % (юноши) и 8,7 % (девушки); «не есть после 6ч вечера» – 4,2 % (юноши) и 10,4 % (девушки); И диеты которых придерживаются только девушки «овощная» – 5,2 %, «фруктовая» – 6,1 %, «фрукты и овощи к основному блюду» – 3,5 % , «вегетарианская» – 6,9 % , «приготовление пищи только на пару» – 5,2 % (девушки).

Таким образом, результаты показали, что у студентов I и II курсов нет полного знания о правильном питании. Только 37,5 % студентов питаются сбалансировано и у 62,5 % рацион питания оставляет желать лучшего. Не все понимают, что правильное и сбалансированное питание способствует восстановлению работоспособности.

Библиографический список

1. Волков Н.Н. Биохимия мышечной деятельности / Н.Н. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
2. Имашева Н.Б., Тарасов Ю.С. Основы рационального питания: Учебное пособие. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2000. – 152 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

А. Мухамедшина

2 курс, экономика и управление

Научный руководитель – доц. **Т.И. Величко**

Физическое развитие человека – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма. Чем выше физическая работоспособность, тем выше адаптация организма к изменяющимся условиям среды.

Физическую работоспособность можно определить по функциональному состоянию систем организма. Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам, которые в ряде случаев имитируют стрессорные воздействия.

Цель данной работы – оценить физическую работоспособность по функциональной работе сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся спортом, и у студентов, не занимающихся спортом дополнительно.

В экспериментальную группу (ЭГ) вошли студенты пловцы, достигшие определенной квалификации в спорте (КМС, 1р-д), в контрольную

группу (КГ) вошли студенты, занимающиеся физической культурой только в рамках вузовской ОФП.

КГ обследовали в декабре, то есть в середине учебного года, когда физическая работоспособность была на максимальном уровне. ЭГ обследовали в разные периоды: 1 – в переходный период – сентябрь месяц; 2 – в подготовительный период – за 2 недели до соревнований, в ноябре; 3 – в соревновательный период – сразу после старта, в декабре; 4 – в восстановительный период – через 2 недели после соревнований, в январе.

У студентов определяли: максимальное потребление кислорода (МПК) при ступенчато-нарастающей велоэргометрической нагрузке с помощью теста PWC170, вызывающей максимальную мобилизацию системы кислородного обеспечения организма [1,с.146]. Расчет по формуле:

$$\text{МПК} = 1.7 * \text{PWC170} + 1240$$

Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) в покое по формуле: $\text{КЭК} = (\text{САД} - \text{ДАД}) * \text{ЧСС}$

Результаты исследования.

МПК – в КГ диапазон от 1700 до 3500 мл/мин, в ЭГ в 1, 2, и 3 периодах одинаковый результат от 3000 до 4000 мл/мин, в 4 периоде диапазон показателей расширяется от 2500 до 4300мл/мин, в связи с тем, что часть студентов еще не восстановились после соревнований.

КЭК – в норме 2600 условных единиц. В ЭГ, в переходном периоде нагрузка переносится у всех спортсменов на фоне утомления. В подготовительном и соревновательном периоде, показатели изменились, только у 71,4% студентов физическая работоспособность на фоне утомления. В восстановительном периоде, спортсмены имеют одинаковый процентный результат с КГ, но с разными параметрами. (Рис. 1.)

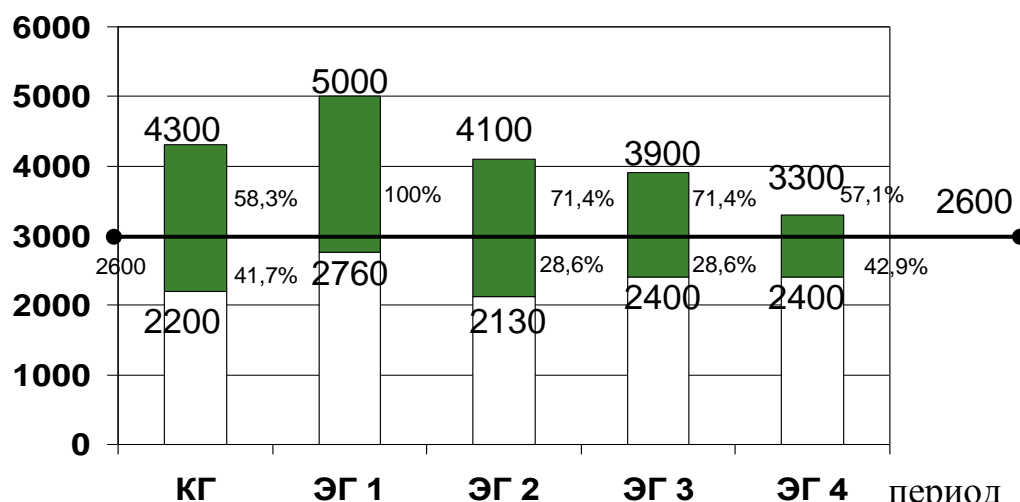


Рис. 1. Коэффициент экономичности кровообращения в покое, в КГ и ЭГ

Согласно современным представлениям о физическом утомлении, которое является нормальной физиологической реакцией организма на ра-

боту, можно проанализировать снижение работоспособности после физической нагрузки [1, с.152-158].

Выводы: у спортсменов физическая работоспособность по функциональному состоянию ССС выше по сравнению с КГ. Процесс адаптации человека к физическим нагрузкам, как и к любым, даже экстремальным условиям среды, является важным результатом мобилизации и использования физиологических резервов организма.

Библиографический список

1.Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В.Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 208

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

Д. Бобров

1 курс, юриспруденция

Научный руководитель – доц. **Т.И. Величко**

На протяжении всей жизни люди в той или иной степени сталкиваются со стрессовыми ситуациями. Стресс – это естественный механизм, который в случае угрозы запускает реакцию «борьбы и бегства» [1, с.134]. Вызовет ли то или иное событие стресс или нет, зависит не только от самого этого события, сколько от того, как организму удастся справиться с ним.

Столкнувшись с кризисной ситуацией, мозг посылает сигналы «тревоги». Чувство тревоги – неприятное эмоциональное состояние, начинающееся с легкого беспокойства и заканчивающееся сильным страхом. Однако страх чаще всего представляет собой рациональную реакцию на реальную опасность, в то время как тревога обычно вызвана нереальной причиной. Различают личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность присуща индивиду от рождения, являясь одной из генетических черт личности, а ситуативная развивается в течение жизни как реакция на обстановку и события. Люди с перманентным чувством тревоги находятся в постоянном ожидании несчастий, болезней и т.д. У них нарушается сон и возникает ряд вегетативных расстройств. Стресс зачастую приводит к повышению тревожности и даже к возникновению фобий. Психофизиологический статус личности играет существенную роль в процессах стрессоустойчивости человека [1, с.134-138].

Существенную роль в развитии стрессоустойчивости студенческой молодежи играет физическая культура. Многие авторы, изучающие проблему стресса, считают, что регулярные физические упражнения способст-