

Заключение. Следует отметить, что активизация здорового стиля жизни человека, как актуальное направление развития общества, обеспечивает также положительные эффекты для национальной экономики в долгосрочной перспективе. Именно поэтому, активизация здорового стиля жизни человека, в частности с использованием туристического и этнокультурного потенциала Карпатского региона Украины, является важной государственной стратегией развития, в т. ч. в долгосрочной перспективе.

1. Мельник В. П. Культурология: энциклопедический словарь / В.П.Мельник, М. П. Альчук, Ф. С. Бацевич, И. М. Бойко; за ред. д-ра филос. наук, проф. В. П. Мельника. – Львов: ЛНУ им. Ивана Франко, 2013. – 508 с.
2. Городяненко В. Г. Социологическая энциклопедия: /В. Г. Городяненко – К.: Академвидав, 2008. – 456 с.
3. Официальный сайт Кабинета Министров Украины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kmu.gov.ua/>
4. Официальный сайт города Львова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.citi-adm.lviv.ua/>
5. Официальный сайт Института города [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.citi-institute.org.ua/>

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОБЫ ШТАНГЕ

*А.Н. Козлов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проводимые занятия по дисциплине физическая культура способствуют не только развитию двигательных способностей и формирование двигательных навыков, но совершенствованию всех систем и функций организма в целом, что отражается на показателях функционального состояния занимающихся.

Проба Штанге, которая заключается в произвольной остановке внешнего дыхания на вдохе, позволяет определить общее функциональное состояние кардиореспираторной системы, устойчивость организма к гипоксии, и вместе с тем, обладает простотой и доступностью, что немаловажно в условиях массовых обследований.

Цель исследования – проведение оценки функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов при помощи пробы Штанге.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 20 студентов (девушек) педагогического факультета основной медицинской группы учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Исследование функционального состояния студентов проводилось при помощи пробы Штанге. При проведении пробы у обследуемых дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. После возобновления дыхания производится подсчет пульса [1].

Оценка результатов проводилась следующим образом: 39 секунд – неудовлетворительно, 40–49 секунд удовлетворительно, свыше 50 секунд – хорошо.

Результаты и их обсуждение. Результаты представлены в таблице 1

Таблица 1 – Результаты проведения пробы Штанге

Оценка результатов пробы Штанге	% – от общего количества испытуемых
Неудовлетворительно	50%
Удовлетворительно	40%
Хорошо	10%

Проведенные исследования показали, что функциональное состояние кардиореспираторной системы испытуемых находится на неудовлетворительном и удовлетворительном уровне. Что свою очередь говорит о неустойчивости организма к гипоксии.

Причиной низких показателей развития у данных студентов может являться недостаточная направленность на развитие функционального состояния кардиореспираторной системы при проведении занятий по физической культуре. Также данные исследования требуют дальнейшего и более углубленного изучения проблемы.

Заключение. Таким образом, полученные результаты исследования позволили установить уровень функционального состояния студентов педагогического факультета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Выявленные данные создают необходимость применять те средства в дисциплине физическая культура, которые будут направлены на общее развитие функционального состояния кардиореспираторной системы и устойчивость организма к гипоксии.

1. Проба Штанге [Электронный ресурс] / Портал для студентов. – Минск, 2019. – Режим доступа: <http://studopedia.ru/html>. – Дата доступа: 02.01.2020.

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*А.А. Лянгина, Г.Н. Ситкевич
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Необходимым условием гармоничного развития личности студента является достаточная двигательная активность. Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни студентов приводит к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека. В силу высокой учебной нагрузки в учреждениях высшего образования у большинства студентов отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гиподинамии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме студента.

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. Основными симптомами гиподинамии является: общая слабость, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность. Гиподинамия может иметь серьёзные последствия. При отсутствии необходимости физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза и остеохондроза. Сказывается гиподинамия на деятельности работы всех систем организма (дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной, нервной системы и др.) [1].

Студент может обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий. Для этого нужно, в первую очередь, поменять свой распорядок дня. Необходимо помнить, что наш организм нуждается в нагрузке.

Цель исследования – анализ причин, способствующих развитию гиподинамии, выявить основные факторы риска развития гиподинамии у студентов.

Материал и методы. В ноябре 2019 года в ВГУ имени П.М. Машерова было проведено анонимное анкетирование студентов 1–3 курсов факультета социальной педагогики и психологии. В нем приняло участие 50 студентов 35 девушек и 15 юношей в возрасте от 17 до 22 лет, относящихся к основной и подготовительной группам здоровья. При проведении исследования использовались следующие методы: теоретические методы; эмпирические: метод опроса, статистический метод. Метод опроса (анкетирование), включал в общей сложности 25 вопросов. В анкету были включены вопросы об особенностях образа жизни (утренняя зарядка, двигательная активность, занятия спортом, использование транспорта, особенности питания, количество времени, проведенного за компьютером и другие).

Результаты и их обсуждение. Полученные в результате анкетирования данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде процентного соотношения. Как показало исследование, знания студентов о факторах риска развития гиподинамии были явно недостаточными. Все студенты имеют представление о понятии гиподинамия и владеют данной информацией, но не задумываются о последствиях – 63%; всегда делают зарядку 9%, иногда – 27%, никогда – 64%; ежедневно совершают пешие прогулки не менее 2-3 км – 37%, если есть время и позволяет погода предпочитают пешие прогулки вместо общественного транспорта – 42%; некогда ходить пешком – 21% опрошенных; регулярно посещают тренажерный зал 30%; редко – 35%; не посещают – 35%; имеют проблемы с осанкой (скалиоз) – 48%; не имеют проблем – 52%; проводят за компьютером менее 1 часа в день – 30%; более