

опороза. Здесь целесообразно использовать метод определения ионизированного кальция.

Таким образом, своевременная биохимическая оценка биохимических показателей, связанных с энергообеспечением организма, может обеспечить сохранение здоровья подростков женского пола и повысить эффективность их спортивных занятий.

1. Nattiv, A., Loucks A.B., Manore M.M., Sanborn C.F [et al.] The female athlete triad // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2007. - Vol. 39 (10). – P. 1867-1882.

2. Javed, A., Tebben P.J., Fischer P.R., Lteif A.N. Female Athlete Triad and Its Components: Toward Improved Screening and Management // *Mayo Clinic Proceedings*. – 2013. - Vol. 88 (9). – P. 996-1009.

3. Weiss Kelly, A.K., Hecht S. The Female Athlete Triad. *Pediatrics* // 2016. - Vol.138 (2). - e20160922 <https://doi.org/10.1542/peds.2016-0922>.

4. Melin, A., Tornberg A.B., Skouby S., Møller S.S.[et al.] Energy availability and the female athlete triad in elite endurance athletes // *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.- 2014. - Vol. 25 (5). - P. 610-622.

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ЗИМНИЙ УЧЕБНЫЙ СБОР»

*Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов, А.А. Синютин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одним из принципов отечественной системы физического воспитания является оздоровительная направленность. В условиях зимнего учебного сбора студенты занимаются физическими упражнениями различной интенсивности до 5 часов подряд в течение 6 дней. Контроль нагрузки при этом осуществляется оперативно (т.е. в ходе занятия) по внешним признакам утомления. Представляется важным получить более формализованную информацию о текущем изменении психофизического состояния студентов (за время сбора). Это определяет актуальность исследования.

Цель исследования – Совершенствовать программно-нормативные требования к учебной практике Зимний учебный сбор.

Материал и методы. В исследовании принимали участие 35 студентов 2 курса ЗФПО факультета физической культуры и спорта. Из них 15 человек занимаются физическими упражнениями несистематически. Методы исследования: диагностика характерологических свойств – опросник самочувствие, активность, настроение (САН) [2], самоанализ стрессоустойчивости [1] – пальпаторное измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), математическая обработка данных. Рассчитывались средняя арифметическая (\bar{x}), стандартное отклонение (S), коэффициент вариации (V). Достоверность различий определялась с использованием приближенного t-критерия Стьюдента. Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. Средние величины и динамика регистрировавшихся показателей приведены в таблице

Таблица – Средние значения показателей психофизического состояния у испытуемых (n=35)

Показатели	1 день		6 день		$\Delta\bar{x}$	t-Ст.
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
самочувствие, баллы	5,4	0,7	4,9	0,9	-0,5	-2,62
активность, баллы	5,0	0,7	4,6	0,8	-0,4	-2,24
настроение, баллы	5,1	0,7	5,0	0,9	-0,1	-0,52
ЧСС, уд.мин	74	9,6	78	14,0	4,0	1,39
стрессоустойчивость, баллы	40,3	10,1	44,6	15,0	4,3	1,41

Примечание. t-Ст._{0,05 (33)} = 1,69.

В течение всей учебной практики самочувствие, активность, настроение и ЧСС у испытуемых находились в пределах нормы. Вместе с тем, у испытуемых отмечено относительно небольшое, но достоверное снижение самочувствия и активности. При этом снижение настроения, снижение стрессоустойчивости и рост ЧСС были недостоверными. Такая динамика показателей говорит о росте усталости (снижении функциональных возможностей) у испытуемых [2].

Статистический анализ показал, наличие значительного индивидуального разброса всех исследуемых показателей – коэффициент вариации в начале первого дня исследования равнялся 13-15%. В последний день сбора по некоторым показателям он возрос до 18-25%. Это объясняется заметным ухудшением изучаемых показателей у студентов, не занимающихся систематически физическими упражнениями в межсессионный период.

Заключение. Для большинства студентов 2 курса ЗФПО физическая нагрузка во время учебной практики зимний сбор не является чрезмерной. Затруднения возникают только у студентов, не занимающихся систематически физическими упражнениями в межсессионный период.

1. Психология личности/ сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – 220 с.

2. Семак, С. Опросник САН интерпретация <https://www.syl.ru/article/342167/oprosnik-san-interpretatsiya>. Дата доступа 25.12.23

ОЛЬФАКТОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭФИРНОГО МАСЛА ЛАВАНДЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*М.В. Шилина, Е.В. Несон
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Известно, что ольфакторные стимулы влияют на эмоциональное состояние, а следовательно, на активность вегетативной нервной системы