

крови. Регулярное употребление простых углеводов нарушает механизм выработки инсулина. В результате человек испытывает чувство голода даже при достаточном количестве энергии. Из-за чего полезнее употреблять сложные углеводы, которые содержатся в коричневом рисе, пшенице, чёрном хлебе, фруктах и овощах [1].

Заключение. Благодаря всему вышесказанному можно сделать вывод о том, что физическая культура невозможна без правильного питания. Физическая культура и питание являются взаимосвязанными элементами здорового образа жизни. Правильное питание способствует повышению эффективности физических нагрузок, восстановлению организма и формированию здоровых привычек. Оптимизация питания с учетом индивидуальных потребностей и уровня физической активности является важным условием для достижения успехов в физической культуре. В противном случае вероятность добиться желаемых результатов близка к нулю, а риск приобретения заболевания, напротив, весьма вероятен.

Литература.

1. Иванов, В. Д. Спортивное питание как важнейшее условие успеха спортсмена / В. Д. Иванов, Р. Р. Мунирова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – № 5 (6). – С. 194-195.

2. Цыганкова, В. О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В. О. Цыганкова, И. В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.

3. Физическая культура студента // Физическая культура. Чикуров А.И. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaja-kultura-chikurov-a-i/1-2-fizicheskaja-kultura-studenta>. – Дата доступа : 10.03.2025.

УДК 796.015.68(075)

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Митусова Е.Д.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Проводимое педагогическое исследование состояла из двух частей: измерительной и практико-ориентированной на выявление результатов морфофункциональных тестирований. Получен физиологический портрет и анализ мониторинга здоровья студенческой молодежи. По результатам индивидуальных карт студентов состоялась практическая консультация, показаны корригирующие упражнения для стоп, различные виды дыхательной

гимнастики. **Ключевые слова:** кардиовизор, показатели, мониторинг, динамика, студенты, физическая культура, двигательная активность.

MODERN SYSTEM OF MONITORING THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS

Mitusova E.D.

State Social and Humanitarian University, Faculty of Physical Education and Sports,
Kolomna, Russian Federation

*The information-analytical system of data collection on the physiological state of students was developed. The results of the conducted research allowed to obtain a physiological portrait and analysis of health monitoring of students. According to the results of individual cards of students practical consultation was held, corrective exercises for feet, different types of breathing exercises were shown. **Keywords:** cardiovisor, indicators, monitoring, dynamics, students, physical education, motor activity.*

Введение. Функциональные резервы организма учащейся молодежи рассмотрены в качестве приоритетного критерия комплексной оценки здоровья. Следует отметить, что существующая система физического воспитания в образовательном учреждении с учебной и внеучебной формами организации и управления, к сожалению, не решат в должном объеме проблем физической подготовленности. Основным путем решения проблемы является практическое обучение молодежи получению знаний и умений в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [1-3,5].

Цель исследования – выявить функциональное состояния и провести мониторинг физического здоровья студентов педагогического Вуза.

Материалы и методы исследований. Функциональная диагностика проводилась среди студентов ГСГУ (Государственного социально-гуманитарного университета) г. Коломна, Московская область. В констатирующем педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся первого и второго курсов в общем количестве 240 человек (120 юношей и 120 девушек). В основу методологии и методик разработанности легли методы: педагогического наблюдения, аппаратное тестирование на InBody, кардиовизор, статистическая обработка полученных результатов. Исследование включало: динамометрию; спирометрию; аппаратное исследование на компьютеризированной системе скрининга сердца «Кардиовизор»; тест InBody 270 (InBody Test), анкетирование; визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата; плечевой индекс; определение глубины шейного лордоза; оценка поясничного лордоза (поясничной лордоз в норме – 5см, сглаживание лордоза – менее 5 см, гиперлордоз – больше 5 см); оценка расположения пяточных костей относительно ахиллова сухожилия; завал стопы.

Результаты исследований. В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» определены основные критериальные и оценочные данные: ритм сердца ЧСС, вариабельность сердечного ритма (наличие или отсутствие аритмии, состояние проводящей системы сердца), функциональное состояние регуляторных систем организма. В результате обследования получены данные:

- Частота сердечных сокращений находится в пределах нормы (60-80 уд/мин) у 27% обследованных, отклонения наблюдаются в сторону уменьшения ЧСС (умеренная брадикардия) у 2,5% обследованных и в сторону увеличения ЧСС (умеренная тахикардия, в среднем, 85 уд/мин) у 70,5% обследованных. С учетом того, что средний возраст обследуемых составил 18-19 лет, высокий процент обучающихся с признаками тахикардии можно объяснить несовершенством симпато-адреналовой системы и продолжающимся периодом физиологического развития и совершенствования нервной и эндокринной систем.

- Вариабельность сердечного ритма в норме у 77% и имеет умеренные отклонения у 23% обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения.

- Уровень морфофункциональных критериальных показателей регуляторных систем в состоянии норма - 3,8% обследованных; **донозологическое состояние** наблюдается у одной четвертой процента 24% студенческой молодежи, что обуславливается незначительным напряжением основных механизмов в организме, при этом трудоспособность сохраняется и не изменяется в нижний предел критериального показателя обследованных; **преморбидное состояние** у одной трети обучающейся молодежи первого и второго курса педагогического вуза диагностировано у 37% обследованных это состояние, между здоровьем и болезнью, для которой характерны повышенная вероятность развития заболевания с накоплением дезадаптационных изменений в организме в сочетании с мобилизацией его защитных реакций; срыв адаптации, для которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды наблюдался в 25,6% случаев [4]. Результаты обследования и заключения по итогу обследования на системе «Кардиовизор» были внесены в индивидуальные карты студентов (рисунок).

Функциональная диагностика жизненный объем легких (ЖЕЛ) - в норме 35%, ниже нормы у 65%. Результаты динамометрии - ниже нормы 45%, норма - 53%, выше нормы - 2%. Плечевой индекс - наличие сутулости - 35% отсутствие кифозной сутулости 65%. Глубина шейного лордоза - норма - 59%, уплощение в шейном отделе позвоночника 22%, усиление в шейном отделе позвоночника - 19%. Поясничный лордоз - в норме - 59%, гиперлордоз - 11%, сглаживание 30%. Расположение пяточных костей - плоскостопие - разной степени - 67 %, в норме - 33%. По результатам тестирования на InBody студентам рекомендовано: соблюдение питьевого баланса воды, увеличение массы мышц (за счет физических упражнений) и снижение уровня висцерального жира в

организме; контроль уровня потребляемых калорий в день с помощью коллоризатора; из отчета по результатам теста обучающиеся узнали, сколько килограммов им нужно сбросить/набрать до идеального веса; в норме ли их метаболизм. Индивидуально, каждый студент получил рекомендации по соблюдению режима сна и бодрствования, режима питания, профилактике стресса, регулярным умеренным физическим нагрузкам. Некоторым студентам (4%) была дана дополнительная рекомендация - пройти полное обследование сердца и осуществлять динамическое наблюдение за его состоянием. Наличие у студентов первого и второго курсов физической активности только на учебных занятиях мало меняет уровень физических возможностей студентов. В этой связи рекомендованы регулярные занятия в секциях студенческого спортивного клуба. Вариабельность сердечного ритма в норме у 77% и имеет умеренные отклонения у 23% обследованных, что может носить функциональный характер и требует динамического наблюдения.

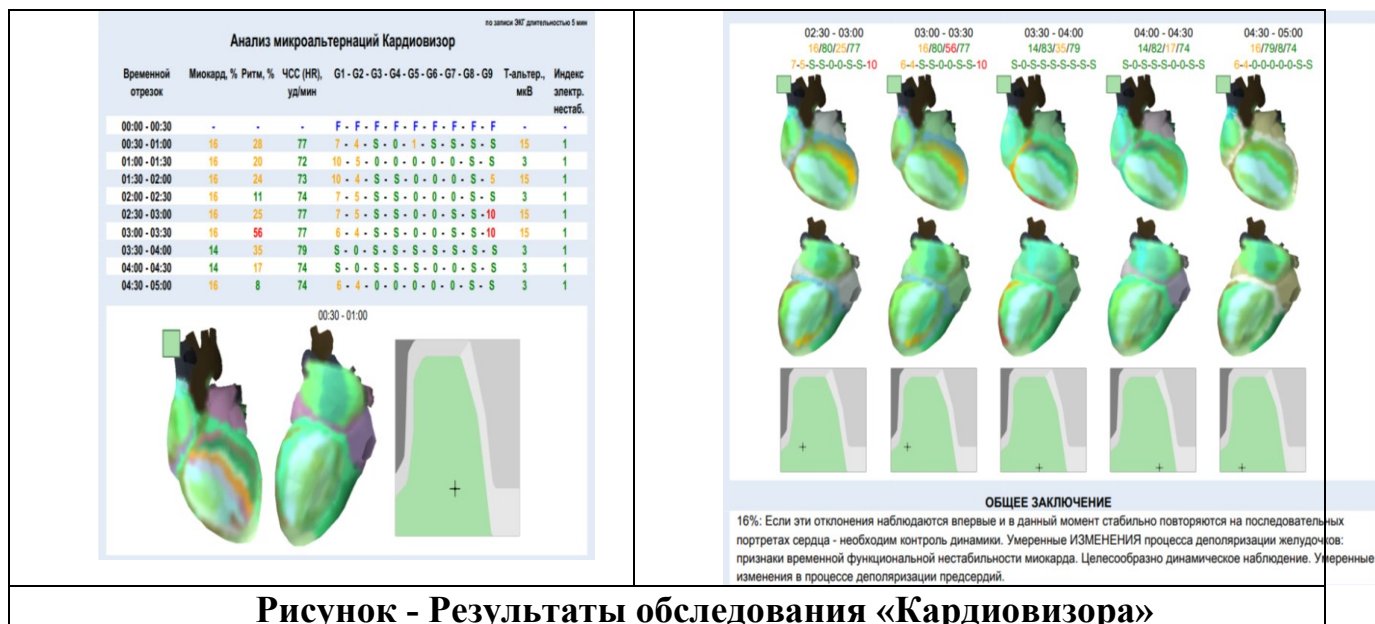


Рисунок - Результаты обследования «Кардиовизора»

Заключение. Разработаны индивидуальные карты программы оздоровительных занятий. По завершению учебного процесса студенты посещают элективные курсы, направленные на дыхательную гимнастику, занятия восточно-оздоровительными видами гимнастики, шейпинг, спортивные игры. В ходе обследования с помощью системы скрининга сердца «Кардиовизор» рассмотрены основные результаты замеров и определение уровня и особенностей характеристик вариабельность сердечного ритма.

Литература.

1. Оценка физического состояния студентов первого курса / Е. А. Головина, Ю. В. Гуренко, О. Б. Томашевская, С. С. Романов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2020. – Вып. 9. – С. 14-20.

2. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.

3. Митусова, Е. Д. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 24.

4. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.

5. Шукаева, А. В. Структура и содержание воспитательной работы вуза физической культуры / А. В. Шукаева, Е. Д. Митусова // Педагогическое образование и наука. – 2023. – № 6. – С. 102-106.

УДК 615.825.4

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Михедов И.С., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье проведена аналитика спортивного травматизма, методы восстановления физических и психологических данных спортсменов после травм, важность реабилитации в спорте. **Ключевые слова:** травма, реабилитация, здоровье, лечение.*

METHODS OF RESTORING THE HEALTH OF ATHLETES AFTER INJURIES. REHABILITATION.

Mihedov I.S., Koloshkina V.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Analytics of sports injuries, methods of restoring physical and psychological material of athletes after injuries, the importance of rehabilitation in sports. **Keywords:** injury, rehabilitation, health, treatment.*

Реабилитация – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление здоровья, устранение негативных последствий перенесенных болезней, операций, травм.

В ходе спортивных тренировок, состязаний и других мероприятий есть шанс получить травму, в связи с несчастными случаями, неосторожностью и высокими нагрузками в разных видах спорта. 5% всех травм в мире составляют спортивные травмы. К наиболее распространенным можно отнести растяжения