

**В. В. Сергеенко**

*Научный руководитель*

**О. П. Маркевич**

*Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации  
г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ИЗМЕНЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Учеба в учреждении высшего образования связана с повышенными психическими нагрузками, которые, в случае превышения адаптивных возможностей, оказывают негативное влияние на организм, что особенно выражено у студентов первых курсов обучения. Пиками эмоциогенных нагрузок являются экзаменационные сессии. Именно в этот период организм студентов испытывает высокие нервные перегрузки, которые приводят к сдвигам функциональных показателей ряда систем.

Целью нашей работы является исследование влияния экзаменационного периода на морфофункциональные показатели студенток специального учебного отделения.

В исследовании приняли участие 30 студенток первого курса учреждения образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», отнесенных к специальному учебному отделению.

Анализировались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), рассчитывался индекс Робинсона (ИР) и проводилась проба Мартинэ. Исследование проводилось в два этапа (до и после экзаменационной сессии).

Анализ показал, что средние величины ЧСС студенток в состоянии относительного мышечного покоя до сессии составили  $78 \pm 0,8$  уд/мин, после сессии они увеличились до  $87,2 \pm 1,4$  уд/мин ( $P < 0,001$ ).

Средние показатели АД не обнаружили наличия достоверных различий и составили до сессии –  $112,6/72,4 \pm 1,1/1,2$  мм Hg, а после сессии –  $113,3/72,3 \pm 1,4/1,2$  мм Hg.

ИР испытуемых составил в среднем до сессии  $92,2 \pm 1,7$ , после сессии ухудшился до  $104,6 \pm 2,5$  ( $P < 0,001$ ). Соотнесение средних величин ИР с оценочной шкалой показывает, что до сессии он оценивался «удовлетворительно», а после сессии «неудовлетворительно» (по шкале Г. Л. Апанасенко).

Результаты проведения функциональной пробы свидетельствуют о том, что восстановление ЧСС за 3 и менее минуты произошло у 100% студенток до сессии и 90% после сессии. Среднее время восстановления ЧСС составляет  $1,3 \pm 0,1$  мин (до сессии) и  $1,9 \pm 0,1$  мин (после сессии у восстановившихся) ( $P < 0,01$ ).

Анализ показал, что уровень физического здоровья (УФЗ) студенток специального учебного отделения до сессии составил  $10,3 \pm 0,4$  балла, после сессии он уменьшился до  $6,7 \pm 0,8$  балла.

Анализ функционального состояния организма студенток после зимней сессии показал достоверное ( $P < 0,05 - 0,001$ ) снижение показателей сердечно-сосудистой системы (ЧСС, ИР и времени восстановления после физической нагрузки) и, как следствие этого, снижение УФЗ студенток.

Таким образом, в условиях напряженной умственной нагрузки, снижения двигательной активности и отсутствия организованных занятий физическими упражнениями наблюдается существенное снижение адаптационных ресурсов сердечно-сосудистой системы, что негативно отражается на интегральной оценке УФЗ студенток специального учебного отделения.

Для того, чтобы снизить влияние негативных факторов во время сессии и каникулярного времени необходимо использовать следующие мероприятия: рациональный режим труда и отдыха; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; отказ от вредных привычек.