

При этом необходимо отметить тенденцию индивидуального повышения (хоть и незначительно) уровня физической подготовленности на протяжении всего периода обучения, как у юношей, так и у девушек.

УДК 796.011.3

Динамика показателей ортостатической пробы студентов-первокурсников специального учебного отделения БНТУ

Барановская Д.И., Парамонова Н.А.
Белорусский национальный технический университет

Одним из наиболее доступных и информативных параметров в системе контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы (ССС) на занятиях по физкультуре являются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) при проведении ортостатической пробы, которые позволяют оценить состояние нервной регуляции ССС.

В течение 2016/17 учебного года изучались показатели ЧСС при проведении ортостатической пробы у 30 студентов-первокурсников БНТУ, занимающихся в группах специального учебного отделения (СУО). В дневниках самоконтроля студентами регистрировались показатели ЧСС при выполнении ортостатической пробы. По результатам оценки ортостатической пробы большинство студентов различных нозологических групп (А, Б и В) имело хорошее и удовлетворительное состояние нервной регуляции ССС на протяжении семестра. Динамика в процентах представлена на рисунке.



Динамика показателей ортостатической пробы студентов I курса СУО

К концу учебного года наблюдается улучшение показателей состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и восстановления сердечной деятельности. Исходя из анализа полученных данных, необходимо дифференцированно подходить к дозировке физической нагрузки студентам при проведении занятий.