

Агафонова Светлана Владимировна

студентка

Нененко Наталья Дмитриевна

доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОК В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ В УСЛОВИЯХ ХМАО-ЮГРЫ

***Аннотация:** в данной статье анализируется проблема адаптации к комплексу новых факторов, специфичных для учебы в вузе. В ходе исследования авторами обнаружено, что особенности морфофункционального статуса, наблюдаемые у студенток-первокурсниц, обучающихся в неблагоприятных климатоэкологических условиях ХМАО – Югры, могут рассматриваться в качестве факторов, определяющих успешность адаптации к обучению в вузе.*

***Ключевые слова:** адаптация, морфофункциональный статус, северный регион.*

***Актуальность.** Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для учебы в вузе, представляет собой сложный, многоуровневый социально-психологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов начальных курсов. Анализ научной литературы показал, что на процесс адаптации студентов к обучению в вузе влияют многочисленные факторы: большой объем учебной нагрузки, проблемы межличностных отношений в быту и в учебной группе, постоянный дефицит времени, низкая двигательная активность, нарушение режима питания и сна и т. д. [3; 4]. Помимо комплекса параметров, характерных в целом для высшей школы, студенты, обучающиеся в северных вузах, подвергаются воздействию региональных социальных и экстремальных климатогеографических*

факторов [1; 2; 4]. Возможно, именно с этим связано то, что у студентов младших курсов совокупность этих факторов чаще вызывает перенапряжение физической и психической сферы и может вести к развитию переутомления и дезадаптации.

В связи с чем, *целью настоящего исследования* явилось изучение особенностей морфофункционального статуса студенток в период адаптации к обучению в вузе в условиях ХМАО-Югры.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 46 девушек в возрасте 17–18 лет, обучавшихся на первом курсе в Югорском государственном университете г. Ханты-Мансийска. У всех девушек в сентябре 2015 г. проводилась оценка морфофункционального статуса. Антропометрическое исследование включало измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. С целью определения уровня физического развития и степени его гармоничности использовался метод перцентилей. Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы были измерены следующие показатели: пульс, артериальное давление, жизненная емкость легких, проведены пробы Штанге и Генчи. Были рассчитаны следующие коэффициенты – адаптационный потенциал (АП), вегетативный индекс Кердо (ВИК), жизненный индекс (ЖИ).

Результаты собственных исследований и их обсуждение. В ходе исследования была проведена оценка уровня физического развития студенток-первокурсниц и степени его гармоничности методом перцентилей. Метод перцентилей позволяет с помощью центильной шкалы выделить лиц со средними, высокими и низкими показателями физического развития. Было обнаружено, что средние показатели роста, массы и окружности грудной клетки имели менее половины испытуемых (41%, 41% и 37%, соответственно), при этом 44,7% первокурсниц имели гармоничное физическое развитие, 44,7% – дисгармоничное и у 10,7% выявлена резкая дисгармония антропометрических показателей. Распределение со-

матотипов выглядело следующим образом: более половины девушек имели гипосоматический тип (51,06%), 42,55% – нормосоматический и 6,38% – гиперсоматический.

Существующая концепция о сердечно-сосудистой системе, выступающей в качестве индикатора адаптационно-приспособительной деятельности целостного организма, позволяет обратиться к анализу частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления как к универсальным показателям, формирующимся в ответ на любую нагрузку, в частности на изменения условий внешней среды [1; 2]. При анализе показателей сердечно-сосудистой системы выявлено, что значения ЧСС и артериального давления находятся в пределах физиологической нормы для девушек.

Индекс Кердо оценивает баланс влияний симпатического и парасимпатического отделов в регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы и отражает степень приспособления организма к условиям окружающей среды: в период адаптации к обучению в вузе у 43% первокурсниц выявлено преобладание тонуса симпатической нервной системы, у 55% – баланс и у 2% – ваготония.

Адаптационный потенциал отражает состояние компенсаторно-приспособительных механизмов, лежащих в основе поддержания системы кровообращения, характеризуют адаптационные резервы организма и косвенно является показателем здоровья. Анализ значений адаптационного потенциала студенток-первокурсниц проводился по индивидуальным величинам, которые согласно критериям Р.М. Баевского (1979), были распределены по 4 степеням: до 1,7 балла – хорошая адаптация; до 2 баллов – удовлетворительная; до 3 баллов – напряжение механизмов адаптации; более 3 баллов – срыв адаптации. У 64% исследуемого контингента адаптационный потенциал оценивался как «хороший», у 36% – как удовлетворительный.

О функциональном состоянии дыхательной системы судили по показателям жизненной емкости легких, жизненного индекса, пробам Штанге и Генчи. У 31% обследованных первокурсниц результаты пробы Штанге и у 39% результаты

пробы Генчи были оценены «ниже нормы». У 66% испытуемых значения жизненного индекса не соответствовали половым нормам. Сниженные результаты проб с задержкой дыхания и жизненного индекса свидетельствовали об уменьшении функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания в период адаптации к обучению в вузе.

Заключение. Таким образом, полученные данные дают основания предполагать, что представленные морфофункциональные показатели могут быть использованы в качестве критериев комплексной оценки адаптации организма первокурсниц к обучению в вузе в условиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Правильно организованный врачебно-педагогический контроль позволит достоверно оценивать изменения показателей физического развития и функционального состояния организма студентов при воздействии стрессоров различной природы, что должно быть использовано при составлении программ оздоровления студентов начальных курсов к обучению в вузе.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Адаптация человека к условиям Крайнего севера: эколого-физиологические механизмы / Н.А. Агаджанян, Н.Ф. Жвавый, В.Н. Афаньев. – М.: КРУК, 1998. – 240 с.
2. Башкатова Ю.В. Общая характеристика функциональных систем организма человека в условиях Ханты-Мансийского автономного округа-Югры / Ю.В. Башкатова, В.А. Карпин // Экология человека. – 2014. – №5. – С. 9–16.
3. Крылова Е.В. Исследование некоторых функциональных показателей организма человека к различным видам нагрузки в зависимости от двигательного режима / Е.В. Крылова, Е.А. Уланова // Культура физическая и здоровье. – 2009. – №3. – С. 75–77.
4. Кучин Р.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных учреждениях Ханты-Мансийского автономного округа / Р.В. Кучин [и др.] // Совершенствование системы физического воспитания детей, учащейся

молодежи и других категорий населения: Сборник материалов 4-ой Международной научной конференции: 10-летию факультета физической культуры посвящается. – 2005. – С. 101–103.