

Результаты полученного исследования степени умственного утомления у студентов предоставлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты исследования степени умственного утомления у студентов

Результаты анализа теста для оценки умственного утомления указывают на то, что легкая степень утомления является доминирующей (9 студентов – 38 % ответов). На втором месте находится умеренная степень утомления (8 ответов – 33 % ответов). Далее следует отсутствие признаков (5 студентов – 21 %). Небольшой по численности является сильная степень утомления (2 ответа – 8 % ответов).

Исследование степени умственного утомления у студентов показало, что у большей части респондентов легкая степень утомления является доминирующей, что отметили 38 % опрошенных.

Список использованной литературы

1. Утомление и восстановление организма, роль физических упражнений в регулировании этих состояний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diplomba.ru/work/48318>.

2. Психологические тесты [Электронный ресурс] // Результаты тестирования. — Режим доступа: <https://psytests.org/result?v=leoB2g0>.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коноплич Елизавета, Резникова Валерия (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – И.Н. Крикало, старший преподаватель

Интенсификация учебного процесса, значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, необходимость адаптации к новым условиям обучения, дефицит двигательной активности являются характерными особенностями процесса обучения в вузе. Совпадая с незаконченными процессами формирования основных физиологических функций организма, эти факторы могут негативно отразиться на состоянии здоровья обучающихся. Уровень

здоровья, в свою очередь, является лимитирующим фактором в процессе приобретения профессиональных навыков в период обучения в вузе [1].

В современных условиях образовательного процесса важное место занимает мониторинг состояния организма обучающихся. Для определения физической подготовленности и функциональных возможностей организма используются различные нагрузочные пробы [2].

Пробы с дозированной физической нагрузкой позволяют получить объективные данные о функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы (ССС), характеризуют восстановительные процессы и дают информацию об адаптационном потенциале студента [3].

В последние годы наблюдается недостаток двигательной активности, рост заболеваемости (в том числе и системы кровообращения) и снижение резистентности организма студентов к различным неблагоприятным факторам внешней среды [1].

Цель исследования – оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи.

В исследовании участвовало 30 студентов 2 курса (18–19 лет) технолого-биологического факультета УО МГПУ им. И.П. Шамякина, в том числе – 15 девушек и 15 юношей.

Для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы использована нагрузочная проба Мартине-Кушелевского [4].

Нами установлено, что у студентов преобладают отличные показатели (53,4 % – юноши и 46,6 % – девушки). Такие результаты характерны для лиц с высокими резервными способностями ССС. Вероятно, это связано с тем, что молодые люди дополнительно занимаются в спортивных секциях. Хорошая оценка результата отмечена у юношей (40,0 %) и у девушек (33,4 %). Данный показатель характеризует достаточный уровень работы системы кровообращения. Выявлено, что отличные и хорошие показатели у юношей больше чем у девушек в 1,1 и 1,2 раза соответственно (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты пробы Мартине-Кушелевского студентов 2 курса

<i>Оценка результата</i>	<i>Юноши n = 15,%</i>	<i>Девушки n = 15,%</i>
отлично	53,4	46,6
хорошо	40,0	33,4
удовлетворительно	6,6	20,0
неудовлетворительно	0	0

Удовлетворительная оценка реакции ССС на физическую нагрузку установлена у 13,3 % студентов. Снижение функциональных резервов ССС молодых людей может быть связано с пассивным образом жизни, вредными привычками, наличием хронической патологии системы кровообращения, вегетативных дисфункциях и др. Неудовлетворительный результат не определен (таблица 1).

Таким образом, в результате исследования нами установлено, что у студентов преимущественно отличные (50,0 %) и хорошие (36,7 %) показатели функционального состояния системы кровообращения.

Состояние сердечно-сосудистой системы зависит от множества факторов, большая часть которых находится под контролем человека. Понимание и активное управление этими аспектами – важный путь к предотвращению заболеваний и сохранению здоровья сердца и сосудов на протяжении всей жизни.

Список использованной литературы

1. Отаралы, С.Ж. Исследование функциональных возможностей студентов основного учебного отделения / С.Ж. Отаралы, А.С. Жуманова, А. Аликей // Вестник Казахского национального женского педагогического университета. – 2019. – № 2. – С. 259–264.

2. Тишутин, Н.А. Оценка влияния пробы Мартине-Кушелевского на функциональное состояние организма по данным нейродинамического анализа сердечного ритма / Н.А. Тишутин // XII Машеровские чтения : Материалы междунар. науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых ученых, Витебск, 19 октября 2018 года. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. – С. 327–328.

3. Михайлова, С.В. Оценка функционального состояния студентов по результатам степ-теста и пробы Мартине-Кушелевского / С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузмичев, Н.В. Жулин // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». – 2016. – Т. 18, № 12. – С. 36–39.

4. Граевская, Н.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия / Н.И. Граевская, Т.И. Долматова. – Изд-во Спорт, 2018. – 702 с.

ПРОДУКТИВНОСТЬ СОРТОВ СОИ БЕЛОРУССКОЙ СЕЛЕКЦИИ **Короткова София (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)** **Научный руководитель – Н.М. Шестак, канд. с.-х. наук**

Соя – важнейшая белковая и масличная культура мирового значения. В зерне сои содержится в среднем 36–42 % полноценного белка, состоящего из глобулинов и небольшого количества альбуминов, 19–22 % полувысыхающего масла и до 30 % углеводов [1; 2; 3; 4; 5].

В Республике Беларусь имеется острая необходимость производства кормового белка для балансирования рационов кормления сельскохозяйственных животных, особенно по незаменимым аминокислотам. Одним из путей решения проблемы дефицита белка является возделывание посевов зернобобовых культур, в частности сои. Увеличение посевных площадей сои в Беларуси до сих пор остается актуальным и является одной из важных составляющих продовольственной и экономической безопасности страны. В Беларуси в последнее время прослеживается тенденция роста посевных площадей под соей, которые за последние пять лет (2020–2024 гг.) составили: 2447 га – 2020 г., 2563 га – 2021 г., 6844,2 га – 2022 г., 7500 га – 2023 г., 9600 га – 2024 г. В настоящее время в государственный реестр с 2025 года внесено 30 сортов сои для возделывания на зерно, из которых 14 белорусской