

Курьян А. В.
**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЛОДЁЖИ**

Научный руководитель: ассист. Гайкович Ю.В.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Выносливость является многофункциональным свойством человеческого организма и выступает интегральным показателем большого количества процессов, происходящих на различных уровнях организации: от клеточного до организменного. По результатам научных исследований основная роль в проявлении уровня выносливости принадлежит факторам, отражающим уровень энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой, дыхательной, а также центральной нервной системе. Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности и успешной воинской службы, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Цель: выявление влияния различных факторов на выносливость молодых людей с целью оптимизации учебно-познавательной деятельности.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 48 человек в возрасте от 18 до 28 лет, из которых 24 юноши и 24 девушки. До проведения тестов с нагрузкой испытуемые прошли анкетирование, которое содержало различные вопросы об их образе жизни со встроенными в анкету вопросами теста «Искренность».

Функциональные возможности кардиореспираторной системы определяли по величинам систолического и диастолического артериального давления и тесту PWC170. Энергетический ресурс организма от которого зависит выполнение абсолютного большинства бытовых и производственных усилий рассчитывали по показателям максимального потребления кислорода (МПК) с помощью метода непрямого определения МПК Астранда. Статистический анализ данных проводился с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждения. При анализе полученных данных было выявлено снижение выносливости у лиц, злоупотребляющих курением и у лиц, занимающихся физическими упражнениями в анаэробных условиях (силовыми нагрузками). Оптимальная физическая работоспособность и выносливость выявлена у молодых людей, у которых преобладала физическая нагрузка аэробного характера (различные виды танцев).

Выводы. Таким образом, силовые нагрузки, так же как и курение, способствуют снижению выносливости и работоспособности у молодых людей.