

Козловская А.А.
**СТРУКТУРА ТЕЛА, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: доц. Дорошевич В.И.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет г. Минск

Актуальность. Состояние здоровья, структура тела, функциональные и адаптационные возможности организма неразрывно связаны между собой. К основным показателям, характеризующим состав тела, относятся соматометрические показатели, такие как длина, масса тела, индекс массы тела, содержание жира и некоторые другие. Все они характеризуют физическое развитие и отражают в основном долговременные изменения питания, заметно уменьшаются при недостаточном и увеличиваются при избыточном питании. Наиболее информативными показателями, отражающими изменение структуры тела являются индекс массы тела и ее жировой компонент. Анализ литературных данных показывает, что в большей степени изучались функциональные и адаптационные возможности организма при различной структуре тела среди подростков и мужчин 18 – 29-летнего возраста. Информация по такому направлению исследований среди молодых женщин практически отсутствует. В связи с этим оценка функциональных и адаптационных возможностей в зависимости от структуры тела является весьма актуальной.

Цель: изучить и оценить функциональные и адаптационные возможности студентов при различной структуре тела.

Материалы и методы. Объектом исследования являлись студенты-медики (девушки) первого и второго курсов БГМУ в возрасте от 17 до 20 лет, у которых определялись индекс массы тела и жировой компонент тела (калиперометрическим методом путем измерения кожно-жировой складки в 4-х точках) с последующим расчетом его по формуле. Функциональные и адаптационные возможности оценивались по индексу физического состояния и индексу функциональных изменений системы кровообращения. Все обследованные оценивались по времени задержке дыхания на выдохе и индексу устойчивости к гипоксии.

Результаты и их обсуждение. По индексу массы тела все обследованные студенты распределились следующим образом: менее 18 кг/м² – 12,5 %, 18,1 – 20 кг/м² – 28,1 %, 20,1 – 25 кг/м² – 46,9 %, 25, кг/м² – 12,5 %. Среди всех обследованных лиц с высоким уровнем физического состояния регистрировалось в 6,3 %, наиболее высокий процент студентов (40,6 %) имели средний уровень функциональных возможностей организма. Несколько меньше студентов (37,5 %) характеризовались выше средним уровнем физического состояния. В 15,6 % случаев отмечались ниже среднего и низкий уровни функционального состояния. Студентов с удовлетворительным состоянием адаптации выявлено 40,7 %, напряжением механизмов адаптации фиксировалось 43,7 % и лиц, имеющих неудовлетворительную адаптацию и срыв адаптации, составило 15,6 %. Результаты исследования показали ухудшение функциональных и адаптационных возможностей среди студентов, имеющих индекс массы тела менее 18 кг/м² и более 25 кг/м². Не удалось установить влияние жирового компонента тела на состояние функции и адаптации организма по причине небольшого количество обследованных.

Выводы. Функциональные и адаптационные возможности студентов характеризуются неоптимальным состоянием, что может приводить к ухудшению состояния их здоровья. Следует продолжить более углубленные исследования с увеличением числа студентов.