

Существует два мира, мир природы и мир культуры («второй природы»). Мир культуры – это, в первую очередь, воспитание человека в семье и обществе. Воспитательная работа в учреждениях образования сложна и многообразна: воспитание в процессе обучения, воспитание в коллективе, в процессе труда, игры, общения, общественной деятельности. Особого внимания заслуживает воспитание в семье.

Залогом успешной воспитательной деятельности с учащимися является сотрудничество классного руководства с родителями, поскольку семья оказывает значительное влияние на процесс развития личности ребенка. А следовательно, сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача учителя.

1. Кумарин, В. В. Педагогика стандартности или почему детям плохо в школе Москва / В. В. Кумарин. – Ассоциация независимых педагогов, 1996. – 64 с.
2. Медведева, И. Я. Родители и дети: конфликт или союз? / И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова. – М.: Никая, 2009. – 175 с.
3. Сухомлинский, В. А. Как воспитать настоящего человека / В. А. Сухомлинский. – М.: Педагогика, 1990. – 286 с.

## **СОСТОЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

*Захаревич Ю.И., Лойко Т.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Сниженная двигательная активность студенческой молодежи на фоне напряженной многочасовой учебной деятельности негативно действует на эффективность регуляторных влияний со стороны вегетативной нервной системы на работу сердца. Важнейшим средством профилактики нарушения у них механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности является разумное сочетание умственных и физических нагрузок, примером которого, на наш взгляд, может служить учебная программа учреждения высшего образования физкультурного профиля.

Цель исследования – изучить состояние вегетативной регуляции сердечной деятельности у студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Было обследовано 157 студентов в возрасте 19–20 лет (75 юношей и 82 девушки), обучающихся на факультете оздоровительной физической культуры и туризма (ОФКиТ) и спортивно-педагогическом факультете массовых видов

спорта (СПФ МВС). Состояние вегетативной регуляции сердечной деятельности оценивалось методом кардиоинтервалографии [1].

Анализ показателей кардиоинтервалограммы выявил, что для 69 % юношей и 65 % девушек были характерны благоприятные варианты исходного вегетативного тонуса (исходная ваготония и исходная нормотония). Все три типа вегетативной реактивности у юношей встречались практически в одинаковом проценте случаев. У девушек наблюдалось выраженное преобладание нормотонического типа вегетативной реактивности. Следовательно, адекватная активизация симпатической нервной системы при выполнении физических нагрузок в большей степени характерна для представительниц женского пола.

В ходе сравнительного анализа показателей кардиоинтервалограммы, зарегистрированных у студентов, обучающихся на различных факультетах университета, установлено, что у юношей благоприятные варианты состояния исходного вегетативного тонуса и оптимальный тип вегетативной реактивности (нормотонический) чаще диагностировались среди представителей факультета ОФКиТ, у девушек – среди студенток СПФ МВС.

Представленные данные свидетельствуют о том, что лучшее функциональное состояние вегетативной регуляции сердечной деятельности, как в покое, так и при нагрузке, характерно для юношей факультета ОФКиТ и девушек СПФ МВС.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Для большинства студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», не зависимо от их половой принадлежности, характерно хорошее функциональное состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности в покое. При этом у девушек чаще, чем у юношей, отмечается адекватная вегетативная реактивность на выполнение физической нагрузки.

2. Вегетативная регуляция сердечной деятельности студентов, обучающихся на различных факультетах названного университета, имеет некоторые различия. Лучшее функциональное состояние ее механизмов отмечено у девушек СПФ МВС, наименее благоприятное – у юношей этого же факультета.

1. Логвин, В. П. Лабораторный практикум по учебной дисциплине «Физиология порта» / В. П. Логвин, Т. В. Лойко, Н. В. Жилко; под общ. ред. В. И. Логвин. – 6-е изд. стер. – Минск: БГУФК, 2016. – 88 с.