

### **Необходимость учета функционального состояния студентов при организации занятий физическим воспитанием**

По мнению многих авторов (Крестовников А.Н., 1953; 1963; Козин А.П., 1971; Ильин Е.П., 1980, 1981) одним из доступных критериев оценки, отражающих текущее функциональное состояние организма, является время простой двигательной реакции. Нам представляется, что для определения закономерностей функционального состояния студентов возможно использовать представления теории функциональных систем (Анохин П.К., 1975), которая "направлена на изучение целостного организма в его неразрывной связи с окружающей средой. Поэтому она является единицей интегративной деятельности и инструментом изучения целостного организма" (Судаков К.В., 1987).

Согласно с положениями теории, рассмотрение организма студентов, во время обучения, происходит с учетом их психоэмоционального состояния и физической подготовленности как функциональной системы в соответствии с меняющимися условиями учебного процесса. Анализ литературных источников показал, что физиологические механизмы психоэмоционального состояния студентов во время обучения исследованы недостаточно (Григорьев В.И.2000). Известно, что время простых двигательных реакций (ВДПР), являясь "результатом действия" (Анохин П.К., 1975), отражает текущее функциональное состояние организма. Удлинение ВДПР можно рассматривать как отражение тех или иных нарушений функционального состояния организма (Козин А.П. 1971).

Показатель ВДПР обладает доступностью, информативностью и объективностью такой оценки. При этом о текущем психоэмоциональном состоянии организма можно судить по количественным показателям ВДПР. Несомненным достоинством приложения теории функциональных систем к изучению проблемы является использование этой теорией результата действия, отражающего текущее функциональное состояние организма. В нашей работе это нашло свое выражение в раскрытии новых закономерностей состояния организма во время обучения в ВУЗе. При этом обнаружены достоверные различия в величине показателей ВДПР ( $p < 0,001$ ). Из этого следует, что планирование содержания занятий по физическому воспитанию требует учета изменений психоэмоционального состояния студентов в различные периоды обучения с тем, чтобы оптимальным подбором средств физической культуры и видов спорта обеспечить наиболее благоприятное функциональное состояние студентов.