

Здоровий спосіб життя американських студентів не стає на заваді успішному навчанню. Кожен студент при вступі до команди з обраного виду спорту, крім регулярного тренування, зобов'язується не пропускати заняття з навчальних дисциплін, не мати оцінок нижче середніх, не вживати алкоголю, не курить, в разі недотримання зобов'язань – виключається з команди. До здорового способу життя американських студентів не закликають, а спонукають реаліями.

Список літератури

1. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. – Х., 2003. – №1. – С. 72 – 75.
2. Волкова С.С., Виндюк О.В. Физическая культура – составляющая ЗОЖ в США и Украине // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 4-6 квітня 2003 р., м. Харків: У 3 т. – Х., 2003. – Т. 1. – С. 102 – 108.

Обґрунтування особливостей динаміки аеробної витривалості студенток 17 – 22 років

Н.О. Дарзинська, ст. викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Поставлена проблема. Загальновідомо, що навчання у ВНЗ в умовах інтенсифікації навчального процесу породжує багато актуальних проблем. Одна з них – погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виражена гіподинамія, непомірні зорові та статичні навантаження, інформаційна перенасиченість навчальних програм, безліч стресогенних ситуацій, неповноцінне харчування, відсутність необхідних ліків – все це типові сторони студентського життя, які неминуче негативно позначаються на стані здоров'я.

Мета дослідження. Вивчення динаміки якості витривалості до аеробних навантажень, а також виявлення особливостей адаптації організму студенток 17–22 років до навантажень аеробного характеру.

Методи та організація дослідження. Об'єкт вивчення – процес фізичного виховання, організований за чинною програмою. Для спостереження були залучені студенти I-III курсів основного навчального відділення філологічного факультету, які успішно виконують нормативи, спрямовані на розвиток загальної витривалості, та систематично відвідують заняття. Нозологічний аналіз захворювання студентів Кіровоградського державного педагогічного університету за 2008-2009 навчальний рік на підставі даних поглибленого медичного огляду свідчить, що питома вага хвороб, етіологія яких пов'язується спеціалістами-медиками з напруженим характером праці студентів, починає домінувати: 44% займають захворювання опорно-рухового апарату; 32% - захворювання зорового аналізатора; 17% - серцево-судинні захворювання; 7% - інші хвороби.

Оцінюючи матеріальне становище студентів, навряд чи варто розраховувати на можливість медицини у вирішенні головного питання проблеми – покращення стану здоров'я студентства.

Виходячи з наведених даних, видається необхідним розробити комплекс заходів з метою профілактики захворювань, які б передбачали не тільки впорядкованість навчального навантаження, але й розробку діючих засобів, форм та методів фізичного виховання оздоровчого нахилу.

Спектр наукових інтересів у галузі масової оздоровчої фізичної культури ще більше зміщується в бік вивчення можливостей спрямованого розвитку загальної витривалості засобами аеробних вправ. При цьому під аеробним навантаженням розуміється вся різноманітність вправ циклічного характеру, а також спортивні ігри, які виконуються протягом тривалого часу в невисокому темпі (К.Купер, 1989). Встановлено, що при тренуванні організму в напрямі розвитку аеробної витривалості формується своєрідний захисний бар'єр, суть якого полягає у створенні великого функціонального потенціалу провідних систем організму. Принципово важливо, що при цьому підвищується рівень таких інтегративних показників, як розумова та фізична працездатність організму (І.О. Аршавський, 1966; І.В. Муравов, 1985).

Завдання дослідження.

1. Динаміка й рівень аеробної витривалості визначалися за тестом Купера та Гарвардським степ-тестом.

2. Динаміка хронотропної реакції серця (ХРС) у період поновлення фіксується на 2-3-4 хвилинах.

3. Якість регулювання ХРС визначалась за площею графіка функції в кожному досліджуваному випадку.

Результат дослідження. Аналіз даних дозволяє виявити певну невідповідність в оцінці рівня розвитку якості витривалості за даними тестів. Відзначено три випадки розбіжності за Купером: досліджуваний отримував оцінку «відмінно», а в степ-тесті – «посередньо».

За абсолютними показниками двох тестів весь досліджуваний контингент характеризується досить високим та однорідним рівнем розвитку якості витривалості. Певний інтерес становлять результати відновлюваного періоду. Порівняння динаміки ХРС у цей період не дозволяє виявити різницю на кожному з курсів. Різниця наслідків коливається в межах 3,1–6,9%; $t=0,50 + 1,11$, $P>0,05$. До аналогічних результатів приводить аналіз площі ХРС. Однак пульсова сума періоду відновлення дозволяє виявити деякі особливості цього періоду між досліджуваними на I та II-III курсах. Виявлені достовірні відмінності (різниця 5,3%, $t=2,95$, $P<0,01$) свідчать про більш високе відновлення досліджуваних на II, III курсах.

Висновки. Проведені спостереження дають можливість зробити такі попередні висновки. Чинна навчальна програма з фізичного виховання дозволяє підтримувати якість аеробної витривалості. При тестуванні цієї якості слід використовувати сукупність тестів, що дозволяє отримати точніші результати. Найбільш чутливим параметром при вивченні періоду відновлення є повна пульсова сума цього періоду. Досягнутий рівень аеробної витривалості при повноцінному виконанні чинної навчальної програми дозволить істотно зменшити кількість порушень стану здоров'я студентів, а також змінити нозологічний профіль захворюваності.