

У Академіях IMG Ви отримаєте колосальний заряд бадьорості та енергії. Сонячна погода, бездоганні тренувальні програми, тренери зі світовим ім'ям. Загальні цілі, спільні інтереси, спільні зусилля і загальні переживання - об'єднують студентів та тренерів зі всього світу в одному місці - в Академіях IMG!

Проблема дослідження пристосування організму до аеробних навантажень у початковий період навчання студентів-першокурсників КДПУ ім. В. Винниченка

Н.О. Даргинська, ст. викл.

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

аеробна витривалість, адаптаційний потенціал, рухова активність, стан здоров'я

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається істотне погіршення здоров'я студентів. Навчальна діяльність студента настільки змінилася, що природний адаптаційний потенціал організму не може впоратися зі всіма навантаженнями, і організм дає все більше збоїв. Тому подальша інтенсифікація навчального процесу має не тільки позитивний бік – якісна підготовка фахівця, а й негативний – погіршення стану здоров'я студентів. За роки навчання у ВНЗ зростає гіподинамія, порушення постави, органів зору, серцево-судинної системи та ін. На жаль, це все є невід'ємною складовою студентського життя.

Зауважимо, що система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів змінюється не на краще. Скорочується курс викладання дисципліни "Фізичне виховання". Так, з наступного навчального року, починаючи з третього курсу, він взагалі перестає існувати як предмет. Отже, про систему фізичного виховання студентства можна говорити досить умовно, тому що більша половина з нього залишилась без природного, найдієвішого засобу впливу на рівень рухової підготовленості і здоров'я

Оцінюючи матеріальне становище студентів, навряд чи варто розраховувати на можливість медицини у вирішенні важливого питання – покращення стану здоров'я студентів. Тому підвищення фізичної підготовленості студентської молоді як основи зміцнення здоров'я нині дуже актуальне.

Аналіз літературних джерел. На думку провідних спеціалістів оздоровчої фізичної культури наш організм для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і досягнення доброго самопочуття потребує рухової активності (К. Купер, 1989). Під дією фізичних тренувань значно підвищуються регуляторні функції основних органів і систем людини. Це призводить до суттєвих позитивних зрушень гемодинаміки (Н. М. Амосов, Я. А. Вендет, 1989).

Завдання дослідження – вивчення особливостей процесу пристосування організму студентів-першокурсників (17-18-и років) основного навчального відділення до аеробних навантажень на заняттях з фізичного виховання.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у Кіровоградському державному педагогічному університеті ім. В. Винниченка.

У ньому брали участь 12 юнаків природничо-географічного і фізико-математичного факультетів, рівень фізичної підготовки яких був досить однорідним.

Типова схема заняття на початковому етапі навчання (вересень – жовтень):

- 1) вправи підготовчого характеру – 10-15%;
- 2) вправи швидко-силової спрямованості – 30-35%;
- 3) вправи, що розвивають загальну (аеробну) витривалість – 35-40%;
- 4) вправи відновлювального характеру – 10-15%.

Дослідження включало: тестування аеробної витривалості за К. Купером – 12-хвилинний тест ходьби та бігу. Пристосування серцево-судинної системи до навантаження визначалося за функціональною пробою Руф'є.

Показники рівня підготовленості студентів 17-18-и років до виконання аеробних навантажень (n=12)

Тест Купера (діапазон отриманих результатів)	Мо(мода)	Оцінка тесту	Індекс Руф'є (діапазон отриманих результатів)	Мо (мода)	Оцінка функціональної проби
Vvin Vmax			Vvin Vmax		
2200 2700	2600	«добре»	2,0 18,8	8,4	«посередньо»

Результати дослідження та їх обґрунтування. Аналізуючи дані таблиці, можна сказати про більшу адаптованість до запропонованих навантажень рухового аналізатора, а також про деяке «відставання» в підвищенні потенціалу серцево-судинної системи.

Висновки. Досягнутий рівень аеробної витривалості базується на певних, недостатньо адекватних змінах у стані найбільш життєво важливої функціональної системи – серцево-судинної.

Підвищувати фізичні навантаження в початковий період навчання потрібно поступово, не форсуючи їхній обсяг та інтенсивність.

Функціональна проба Руф'є як цінне доповнення при визначенні рівня аеробної тренуваності студентів основного навчального відділення дає змогу визначити оптимальний рівень та динаміку фізичного навантаження певної спрямованості.

Література:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 192 с.
2. Амосов Н.М. Фізична активність і серце /Н.М.Амосов, Я.А.Бендер. – Київ: Здоров'я, 1975. – 255 с.
3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой /Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, М.А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
4. Гилмор Г. Бег ради жизни. Бег трусой с Артуром Лидьяром /Г.Гилмор // Физкультура и спорт. – 1972. – 160 с.
5. Гусинская Е. И. Влияние оздоровительного бега на состояние системы крови: Автореф. дис... канд. биол. наук: спец. 14.00.17 „Нормальная физиология" / Е. И. Гусинская. – Полтава, 1988. – 23 с.
6. Довганик М. С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову та фізичну працездатність студентів-медиків: Автореф. дис... канд біол. наук: спец. «Нормальна фізіологія» /М. С. Довганик. – Львів, 1994. – 24 с.