

УДК: 613.16-06:612

Мельник М. – ст. гр. СІ-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПЛАВАННЯ – ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ ПРИ ЗМІНІ ПОГОДИ

Науковий керівник: викладач Босюк О.М.

Melnyk M.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

SWIMMING - METHOD FOR IMPROVEMENT OF FUNCTIONAL STATUS IN HUMAN WEATHER CHANGES

Supervisor: Bosyuk O.

Ключові слова: плавання, погода, людина

Keywords: swimming, weather, human

Вивчали показники фізичної працездатності організму в 65-ти студентів, які займаються плаванням у навчальному спортивно-оздоровчому центрі "Політехнік", за погодних умов (медико-метеорологічних ситуаціях) I та III типів.

Застосований нами степ-тест PWC₁₇₀ показав, що у всіх досліджуваних групах плавців, в умовах метеоситуації III типу відносні показники фізичної працездатності організму суттєво менші, ніж відповідні при метеоумовах I типу.

У плавців групи оздоровчого плавання (ГОП) відносні показники фізичної працездатності в умовах метеоситуації III типу достовірно менші на 8,8 % ($P < 0,05$), ніж аналогічні при метеоумовах I типу.

Подібні, хоча і менш виражені, зміни фізичної працездатності ми спостерігали і у плавців-розрядників. Встановлено, що відносні показники фізичної працездатності за погодних умов III типу, у порівнянні з I, вірогідно менші відповідно: у плавців 3-го розряду на 7,2 % та 2-го – на 6,8 % .

Зниження атмосферного тиску і відповідно вмісту кисню у повітрі, що є характерним для погоди III типу, призводить до зменшення насичення киснем артеріальної крові. Таким чином, при невідповідності між збагаченням киснем крові і потребами органів і тканин у ньому, розвивається помірна гіпоксія, внаслідок якої порушується енергетичний обмін та створюється недостатня кількість АТФ.

При зіставленні результатів проведених нами досліджень встановлено, що при несприятливій погоді, в осіб з високою інтенсивністю занять плаванням, показники фізичної працездатності зазнали меншого негативного впливу погоди, ніж у плавців з низькою інтенсивністю занять. Це пояснюється тим, що систематичні фізичні тренування сприяють розвитку адаптації до періодичної гіпоксії.

Висновок. Результати проведених нами тестувань переконують в тому, що регулярні фізичні навантаження у водному середовищі є ефективним засобом підвищення стійкості організму людини до несприятливих впливів погоди.