

УДК 796.037

Керенцева О. - ст. гр. ПК-11

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Науковий керівник: ст. викладач Салук І.А.

На сьогоднішній день українське суспільство стикнулося зі значною проблемою здоров'я, особливо у молоді. Низька рухова активність, що призводить до виникнення гіподинамії, накопичення зайвої ваги, зниження сили м'язів, що обумовлює розвиток детренованості організму; несприятливий екологічний фон та інші негативні аспекти сучасного життя стають причинами багатьох серйозних захворювань, у тому числі і серцево-судинних. Статистика показує, що саме на них припадає 60 % усіх смертей і 32 % інвалідності. На даний момент загальне число зареєстрованих хвороб системи кровообігу у світі становить більше 16 млн. чоловік. Зберігається тенденція зниження основних показників життєдіяльності населення. У зв'язку з цим актуальним стає застосування спеціалізованих методів фізичного виховання для покращення ситуації, що склалася.

Метою нашого дослідження стала побудова ефективного комплексу фізичних вправ для покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи (ССС) та фізичної підготовленості студентів нашого університету.

Організація дослідження. У дослідженні приймали участь першокурсники спеціальної медичної групи (СМГ) жіночої (9 осіб) та чоловічої (14 осіб) статі віком 16-18 років. Експеримент проводився протягом двох місяців (лютий-березень 2007 року). Для дослідження показників ССС у студентів вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою та після невеликого навантаження (20 присідань за 30 секунд), оскільки цей метод – один із найбільш простих, доступних і досить інформативних показників функціонального стану ССС. ЧСС значною мірою характеризує стан серцево-судинної системи. Для визначення фізичних якостей використовувалися вправи Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України (юнаки – згинання рук в упорі та човниковий біг 4×9 м; дівчата – прес та човниковий біг 4×9 м). Комплекс фізичних навантажень складався з дев'яти вправ, в основному динамічного характеру та дихальних. Їх рекомендувалося виконувати самостійно не раніше двох годин після їжі у другій половині дня.

Порівнюючи показники ССС до і після проведення даного дослідження видно, що зміни відбулися в позитивну сторону. Якщо у юнаків ЧСС до початку експерименту була 88 ± 2 уд./хв., то наприкінці знизилась до 85 ± 3 уд./хв., що на 3,4 % краще за вихідні дані. У дівчат ЧСС до проведеного дослідження становила 89 ± 3 уд./хв., вкінці – 85 ± 4 уд./хв., що на 4,5 % краще за попередні результати. Час виконання човникового бігу (4×9 м) у юнаків знизився на 3 % (з $10,1 \pm 0,4$ с до $9,8 \pm 0,5$ с), у дівчат – на 3,7 % (з $10,9 \pm 0,7$ с до $10,5 \pm 0,7$ с).

Отже, отримані результати наочно засвідчують, що запропонований комплекс фізичних вправ підвищує ефективність діяльності, резервні можливості ССС та фізичну підготовленість студентів. Очевидно, що він може бути рекомендований до застосування для студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів в якості самостійних занять.