

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

И.Н. Крикало, Е.А. Цвирко

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Введение. В современных условиях жизни в связи с резким снижением двигательной активности (гиподинамией), которая неблагоприятно влияет на жизнедеятельность организма, роль физических упражнений значительно возрастает [1]. В ряде факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.

Мера оздоровительного влияния физических упражнений обусловлена в первую очередь скоростью развертывания адаптационных перестроек в сердечно-сосудистой системе. Адаптацией можно управлять, то есть, хорошо дозируемые мышечные нагрузки способствуют повышению выносливости организма и в целом, содействуют росту неспецифической резистентности к действию самых различных факторов. Во время физической нагрузки происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, наиболее информативным параметром, которой является частота сердечных сокращений [2].

Цель исследовательской работы – выявление адаптации сердечно-сосудистой системы к мышечной деятельности у студентов и сравнение результатов для определения оздоровительного потенциала в исследуемых видах спорта.

Методы исследования. Проведено тестирование 80 студентов (юноши – 51; девушки – 29) 3 курса факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина по индексу Руфье. Все испытуемые студенты занимаются различными видами спорта: легкая атлетика, гребля, единоборства (борьба, бокс, дзюдо), игровые виды (футбол, волейбол, баскетбол) и др. Из них 24 – квалифицированные спортсмены.

Индекс Руфье определялся по формуле: $[4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$, где P_1 – ЧСС за 15 сек. в покое, P_2 – ЧСС за 15 сек. после 30 приседаний, P_3 – ЧСС за 15 сек. через 1 мин восстановления.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось по следующим уровням: [2]

отличный – меньше или равно 3, хороший – от 4 до 6, средний – от 7 до 9, удовлетворительный – от 10 до 14, неудовлетворительный – больше или равно 15.

Результаты исследования. При сравнительном анализе показателей испытуемых выявлено, что результаты в основном соответствуют отличному и хорошему уровням (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Средний результат по индексу Руфье у юношей

Вид спорта	Количество испытуемых / из них квалифицированные спортсмены	Средний результат по индексу Руфье	
		испытуемые	квалифицированные спортсмены
легкая атлетика	13/2	3,7	1,9
гребля	4/3	2,6	2,3
игровые виды	15/5	2,92	1,72
единоборства	9/3	4,0	2,6
другие	10/4	5,0	2,7

Таблица 2 – Средний результат по индексу Руфье у девушек

Вид спорта	Количество испытуемых / из них квалифицированные спортсменки	Средний результат по индексу Руфье	
		испытуемые	квалифицированные спортсменки
легкая атлетика	17/5	3,65	2,2
гребля	3/–	3,73	–
игровые виды	9/2	5,08	2,95

Примечательно, что по видам спорта средний результат у всех испытуемых по индексу Руфье распределился следующим образом:

- 1) легкая атлетика – 2,86;
- 2) гребля – 2,88;
- 3) игровые виды спорта – 3,17;
- 4) единоборства – 3,3;
- 5) другие – 3,85.

Выводы. Результаты исследования показали, что для адаптации сердечно-сосудистой системы при занятиях спортом, а также в массовой оздоровительной физической культуре лучше использовать такие виды спортивной деятельности, как легкая атлетика, гребля и игровые виды.

Оздоровительный эффект данных видов спорта связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Литература:

1. Оздоровительная направленность физических упражнений: пособие для студентов вузов / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, П.П. Купенко. – Г: ГГУ им. Ф. Скорины, 2003. – 64 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 446 с.