

Алабин. – М., 1966. – 22 с. 2. Гетманец, С. И. Избранный вид или легкоатлетическая подготовка? / С. И. Гетманец // Легкая атлетика. – 1960. – № 4. – С. 13–14. 3. Жекас, Б. П. Экспериментальное исследование некоторых вопросов развития быстроты и скоростной выносливости у юношей-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. П. Жекас ; Тартуский университет. – Тарту, 1969. – 33 с. 4. Корецкий, В. М. Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Корецкий ; ВНИИФК. – М., 1961. – 16 с. 5. Купчинов, Р. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Р. И. Купчинов. – Минск, 1998. – 386 с. 6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2006. – 464 с. 7. Макаров, А. Н. Легкая атлетика : учебное пособие для педагогических училищ (отделений) физического воспитания / под ред. проф. А. Н. Макарова. – М. : Просвещение, 1977. – 278 с.

УДК 616.619

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

Медвецкая Н.М.

УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Студенческий возраст – важный период социализации личности, достижение творчески активной, умственно и физически здоровой жизнедеятельности на основе здорового образа жизни. Известно, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний и увеличения ожидаемой средней продолжительности жизни [1].

Занятия спортом и физической культурой повышают уровень состояния здоровья населения в целом. Но спортивная деятельность, направленная на достижение высоких результатов, требует индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма, причиной которых являются большие физические нагрузки и несоблюдение норм здорового образа жизни.

Физические нагрузки в спорте, направленные на достижение высоких результатов, требуют индивидуального подхода не только к организации тренировочного процесса, режима труда и отдыха спортсменов, но и оценки состояния их здоровья и своевременной профилактики нарушений различных систем организма.

Несмотря на то, что спортом занимаются, как правило, люди молодого возраста, а высококвалифицированных спортсменов считают наиболее здоровой частью общества, нельзя исключить возникновение у них различных патологий, причиной которых являются большие физические нагрузки во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Кроме того, у спортсменов, проходящих обучение в учреждениях образования, присутствует ежедневное высокое постоянное эмоциональное напряжение во время занятий и экзаменационных сессий. Подготовка к занятиям и теоретическое изучение

учебного материала по специальным учебным программам курса требует значительного времени, часто в ущерб полноценному отдыху и при спортивной деятельности могут наблюдаться различные нарушения и патологические изменения в функционировании систем организма студентов [1].

Объектом настоящего исследования являются юноши и девушки факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и будущие социальные работники факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П) в количестве 120 человек. Из 80 студентов (60 юношей и 20 девушек в возрасте 18 – 20 лет) 12 кандидатов в мастера и 10 мастеров спорта. Во время обучения в университете (2 года) около 25% спортсменов повысили квалификационный разряд.

Предмет исследования – результаты определения их отношений к физической культуре и спорту и функционального состояния систем организма различными методами.

Цель исследования состоит в выявлении особенностей отношений к физической культуре и спорту студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С) и будущих социальных работников факультета социальной педагогики и психологии (ФСП и П).

Теоретической и методологической основой работы являлись научные работы, посвященные вопросам выявления состояния здоровья и функциональных возможностей тренированных студентов.

Для ее осуществления поставлены основные задачи: изучение физиологических механизмов развития состояния тренированности; освоение простых методик оценки адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов; обсуждение полученных данных и выводов о результативности применения наиболее оптимальных методов исследований.

Комплексное обследование проводилось в условиях кабинета функциональной диагностики факультета физического воспитания и спорта.

В программу исследований включены этапы: исследование результатов оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств; выявление основных причин нежелания или невозможности активно заниматься физическими упражнениями, а также отношение студентов к постановке физического воспитания и формированию у студентов физкультурно-спортивных потребностей и интересов; предложения студентов по повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы; исследование формирования физических качеств у студентов и определение физического развития студентов и проведение исследований их сердечно-сосудистой системы пробой Летунова, клиноортостатической пробой и физической работоспособности с помощью индекса Гарвардского степ-теста.

Значительное внимание уделено изучению расчетного показателя адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы студентов как доступного и информативного.

Задача оценки физиологического состояния системы кровообращения в целом сводится к определению «цены адаптации», к целенаправленному анализу комплекса показателей, отражающих состояние приспособительных реакций [2].

Рядом авторов разработана классификация уровней здоровья людей с отсутствием заболеваний, представленная четырьмя градациями: состояние удовлетворительной адаптации организма к условиям окружающей среды; состояние напряжения адаптационных механизмов; неудовлетворительная адаптация организма и срыв адаптации. Такая шкала состояний отражает постепенное снижение адаптационного потенциала (АП) и переход от полного здоровья к предболезненным состояниям.

В научных публикациях представлены результаты исследований функционального состояния сердечно-сосудистой системы методикой изучения адаптационного по-

тенциала (АП), но приведенные данные его оценки противоречивы. Так, автор Киселева Д.В., исследуя динамику адаптационного потенциала учащихся в 2004–2005 годах, [3] делает противоположные выводы об оценке полученных результатов: в одном заключении снижение АП свидетельствует о повышении адаптационных механизмов, а в другом - о снижении и ухудшении состояния адаптированности.

Целью настоящего исследования явилось изучение и подтверждение расчетного показателя адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы как достаточно информативного и интегрированного для выявления адаптивных возможностей организма к условиям среды; уточнение шкалы градаций АП.

$0,14 (АДС) + 0,008 (АДД) + 0,014 (В) + 0,009 (МТ) - 0,009 (Р) - 0,27,$

где В – возраст (в годах), АДС и АДД – соответственно систолическое и диастолическое артериальное давление (в мм рт. ст.), ЧП – частота пульса (в минуту), МТ – масса тела (в кг), Р – рост (в см).

Для отнесения обследуемых к тому или иному классу функциональных состояний в исследовательской практике обычно используется следующая шкала: удовлетворительная адаптация – пороговые значения АП - не более 2,1 балла, напряжение механизмов адаптации – 2,1–3,2 балла, неудовлетворительная адаптация – 3,21 – 4,3 балла, срыв адаптации – не менее 4,31 балла [3].

Анализ полученных индивидуальных данных адаптационного показателя выявил наличие единичных случаев напряжения механизмов адаптации (2,3; 2,4; 2,7), неудовлетворительная адаптация не наблюдалась. Напряжение механизмов адаптации наблюдалось у спортсменов низких (начальных) квалификационных разрядов и у не регулярно тренирующихся (2 девушки и юноша).

Научные утверждения представляют адаптивные перестройки как динамический процесс, поэтому в динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько стадий: физиологического напряжения, адаптированности, дезадаптации и реадаптации. По данной градации два спортсмена (спортсменки) могут быть расценены как находившиеся в стадии физиологического напряжения. После корректировки их графиков тренировок и улучшения медицинского контроля отмечен переход данных спортсменов по динамике приспособительных реакций в стадию адаптированности.

Заключение. С возрастом студентов (от 18 к 20 годам) прослеживается закономерная динамика снижения абсолютных значений АП, что можно расценивать как улучшение адаптивных процессов их сердечно-сосудистой системы. Напряжение механизмов адаптации наблюдается у спортсменов низких квалификационных разрядов или нерегулярно тренирующихся. В динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько возможных стадий: физиологического напряжения, адаптированности, дезадаптации и реадаптации.

Таким образом, на основании полученных данных исследований можно сделать заключение о достаточной информативности показателя адаптационного потенциала при оценке функционирования сердечно-сосудистой системы спортсменов.

Литература 1. Прохоров, Ю. М. Организационные и содержательные аспекты формирования физической культуры личности студента (на примере ВГУ имени П. М. Машерова) / Ю. М. Прохоров // Мир спорта. – 2016. – № 4 (65). – С. 27–32. 2. Панкова, М. Д. Результаты подготовки специалистов по физической культуре и реабилитации в учреждении образования «БГУФК» / М. Д. Панкова // Здоровье и здоровый образ жизни: состояние и перспективы : сборник трудов 5 Российской научно-практической конференции. – Смоленск : СмолГУ, 2007. – С. 336–339. 3. Киселева, Д. В. Оценка динамики адаптационного потенциала учащихся старших классов лицея №3 г. Могилева / Д. В. Киселева // Региональные проблемы природопользования и охраны природных ресурсов верхнего Поднепровья и сопредельных территорий. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2005. – С. 74.