

С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева (м. Луганськ)

## РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу  
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”*

**Анотація.** *Наведено дані статистично значущих показників, які відображають адаптаційний потенціал системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів. Показано характеристики: маса і довжина тіла, вік, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск та значення адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського.*

**Ключові слова:** *фізіологія, показники, адаптаційний, потенціал, студентки.*

**Постановка проблеми.** Першорядним завданням збереження здоров'я є забезпечення гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління. В останні роки відзначається погіршення показників здоров'я молоді, у тому числі студентів. Це насамперед відбувається при зниженні якості життя на тлі збільшення вимог до рівня підготовки фахівців, навчального навантаження, посилення інтенсифікації навчального процесу. У зв'язку із реаліями сучасності, найважливішою умовою збереження і поліпшення здоров'я є дотримання здорового способу життя, формування якого становить основу первинної профілактики захворювань. Комплексне планування оздоровчих заходів та корекція негативного впливу факторів ризику можливе лише після вивчення поширеності цих факторів серед студентів, оцінки способу життя молоді та їх фізичного стану.

Стан здоров'я студентів, як і населення в цілому – не тільки важливий індикатор суспільного розвитку, відбиття соціально-економічного й гігієнічного благополуччя країни, але потужний економічний, трудовий, оборонний і культурний потенціал суспільства, фактор і компонент добробуту. Тому пізнання закономірностей його формування має надзвичайно велике значення, як для держави в цілому, так і для кожного громадянина. Традиційний стан здоров'я населення характеризується системою статистичних показників, що визначають особливості відтворення (медико-демографічні характеристики), запас фізичних сил або дієздатність (показники фізичного розвитку), особливості адаптації до умов навколишнього середовища (захворюваність). А тому обрання теми дослідження щодо проведення оцінки адаптаційного потенціалу системи кровообігу студентів вищих навчальних закладів

є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженню різноманітних аспектів здоров'я населення, а зокрема студентської молоді, приділено чимало уваги вітчизняними науковцями [2-9, 14]. Особливості науково-методичної діяльності та фізіологічні основи фізичної культури і спорту та оздоровчих занять розглядалася у таких працях [1, 10, 11, 13, 15]. Проте попри існуючі дослідження стан здоров'я студентів має загальну тенденцію до погіршення. Таким чином, постійний моніторинг стану здоров'я студентської молоді сприяє поповненню сучасного інформаційного забезпечення та мінімізує розвиток у студентів важких захворювань та отримання ними під час занять з фізичного виховання травм. Тому в даній роботі робиться спроба оцінки рівня адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культурі здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 01110U000394).

**Мета дослідження** – визначити рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів.

**Методи дослідження.** 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічні спостереження. 3. Педагогічні та медико-біологічні тестування. 4. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для виконання поставленого завдання були відібрані 80 студенток вищого навчального закладу – Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, які не відвідують додаткові заняття з будь-якого виду спорту, оздоровчих систем чи фізичного вдосконалення. Вік усіх випробуваних становив від 17 до 20 років. Для виконання поставленого завдання було обрано інформативну методіку при масових дослідженнях населення – оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу (за методикою Р.М. Баєвського) до факторів навколишнього середовища та фізичного навантаження, підґрунтям якої є формула взаємозв'язку між наступними фізіологічними показниками: маса і довжина тіла, вік, ЧСС, АТ.

Детальна методика проведення тестування і доцільність її застосування в контролі обсягів і інтенсивності фізичного навантаження дорослих людей обґрунтовано в джерелах [1, 8-9, 11].

Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $p < 0,05$ ) за t-критерієм Стьюдента [10].

**Результати дослідження.** Результати тестування показників адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток ВНЗ з початковою фізичною підготовленістю за обраною методикою, наведені у табл. 1. Аналізуючи досліджені показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищого навчального закладу спостерігається статистично значущі ( $p < 0,05$ ) результати у всіх контрольних вимірюваннях, а саме: ЧССсп – 77,18 уд./хв., АТсис – 135,96 мм рт. ст., АТд – 77,79 мм рт. ст., вік – 18,35 років, маса тіла – 53,58 кг, довжина тіла – 166,34 см та значення адаптаційного потенціалу (за методикою Р.М. Баєвського) – 2,12 у. о., що за шкалою дослідника оцінюється як напруження механізмів адаптації.

Таблиця 1

Показники адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток ВНЗ з початковою фізичною підготовленістю ( $n=80$ )

Показники фізіологічного стану	Група студенток-початківців $n=80$		Оцінка рівня адаптаційного потенціалу студенток з початковою фізичною підготовленістю
	$\bar{\sigma}$	m	
ЧССсп, уд./хв.	77,18	1,02	напруження механізмів адаптації
АТсис, мм рт. ст.	135,96	0,46	
АТд, мм рт. ст.	77,79	0,60	
Вік, років	18,35	0,07	
Маса тіла, кг	53,58	0,30	
Довжина тіла, см	166,34	0,81	
Адаптаційний потенціал, у. о.	2,12	0,01	

Виходячи з досліджених показників, можна зробити висновок, що значна частина молоді приходить у студентське середовище з якими-небудь відхиленнями в стані здоров'я. Спосіб життя студентів, особливо першокурсників, навряд чи можна назвати здоровим. Цей факт, безсумнівно, багато в чому визначається значним навчальним навантаженням, особливо на початку адаптації до процесу навчання у вищому навчальному закладі, тривалою підготовкою до занять з використанням вихідних днів, невмінням організувати режим своєї праці, складністю та нестабільністю вузівської програми. Розробка шляхів збереження працездатності студентів протягом навчального

року становить одну з найважливіших проблем для фахівців у сфері фізичного виховання, педагогіки і психології. Як засіб вдосконалення фізичної підготовленості студентів та покращення адаптації їх організму, може бути відвідування додаткових тренувальних занять із сучасних оздоровчих систем в позааудиторний час.

**Висновки.** Визначені наступні показники студенток ВНЗ з початковою фізичною підготовленістю: маса і довжина тіла, вік, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Досліджені показники дозволяють оцінювати індивідуальний рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу студентської молоді. Отримані в процесі досліджень кількісні характеристики можуть слугувати орієнтиром як для спортсменів з тренувальним досвідом, так і для студентської молоді, яка тільки починає відвідувати заняття з фізичного виховання та спорту.

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Планується дослідження рівня фізичних якостей студенток, які не займаються у спортивних групах або не відвідують будь-які заняття із сучасних оздоровчих технологій та проведення порівняння з рівнем фізичної підготовленості студенток зі стажем занять хатха-йоогою.

#### Література

**1. Апанасенко, Г.Л.** Фізіологічні основи фізичної культури і спорту [Текст]: [Навч. посіб.] / Г.Л. Апанасенко, С.О. Михайлович / Ужгородський НУ. – Ужгород: [Б. в.], 2004. – 144 с. **2. Бака, Р.** Региональные особенности формирования физической культуры студентов [Текст]: [Монография] / Р. Бака. – СПб.: НП «Стратегия будущего», 2008. – 140 с. **3. Бондар, І.Р.** Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [Текст] / Бондар І.Р.: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с. **4. Вовк, В.М.** Преимущество физического воспитания ученической и студенческой молодежи [Текст] / В.М. Вовк. – Луганск: СНУ ім. В. Даля, 2004. – 226 с. **5. Волков, В.Л.** Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді [Текст]: [Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів] / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с. **6. Гринь, О.** Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді [Текст] / О. Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: [Зб. наук. пр.]. – Випуск 5. Редкол.: К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 56 – 61. **7. Дехтяр, В.Д.** Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів [Текст]: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко; М-во освіти і науки України. – К.: Екмо, 2005. – 220 с. **8. Долженко, Л.П.** Аналіз

физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи [Текст] / Л.П. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : международный научный конгресс (Кишинев, 24–25 сентября 2008 г.). – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 143–146.

**9. Долженко, Л.П.** Интегральна оцінка фізичного здоров'я студентів за допомогою різних діагностичних систем [Текст] / Л.П. Долженко // Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту: періодичне видання / Львівський ДІФК. – Львів : Українські технології, 2004. – Вип. 8 : У 4 т. Т. 2. – С. 112–116.

**10. Железняк, Ю.Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: [Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – [4-е изд., стер.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

**11. Иващенко, Л.Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом [Текст] / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

**12. Кашуба, В.А.** Биомеханика осанки [Текст] / В.А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

**13. Кокун, О.М.** Оптимизация адаптационных возможностей человека : психофизиологический аспект обеспечения деятельности [Текст] / О.М. Кокун. – К. : Миллениум, 2004. – 265 с.

**14. Павленко, Я.** Інформаційне забезпечення студентів для організації самостійних занять з фізичного виховання [Текст] / Я. Павленко, В. Небесний // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [Зб. наук. пр.]. – Випуск 5. Редкол. : К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2004. – С. 301–304.

**15. Смирнов, В.М.** Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: [Учебник] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2002. – 508 с.