

чинника і відповідає нормотонічній реакції на максимальне фізичне навантаження.

Якщо розглянути динаміку рівня здоров'я за функціональними змінами системи кровотоку за адаптаційним потенціалом (АП), то помітне зростання напруженості адаптаційних механізмів під час стресової змагальної діяльності.

У стані спокою усі спортсмени-плавці, незалежно від статі, мали задовільну адаптацію. Вегетативний індекс (ВІ), або індекс Кердо, характеризує ступінь рівноваги симпатичного і парасимпатичного тону ЦНС і є найпростішим показником адаптації. При врівноваженості обох відділів ЦНС, ВІ близький 0 [2]. Лише у чотирьох осіб, зі всіх обстежених спортсменів, переважав у стані спокою парасимпатичний відділ ЦНС. Загалом, у хлопців спостерігались суттєві розбіжності ($p < 0,05$) у значеннях ВІ у спокої, порівняно з дівчатами, і їхній ВІ мав зсув у бік парасимпатичних впливів.

Висновки. Аналіз показників функціонального стану спортсменів-призерів під час змагань зі спринту показав наступну закономірність: лінійне зростання ЧСС від стану спокою до останньої змагальної вправи, підвищений тонус парасимпатичного відділу ЦНС, зростання показників АТ систолічного при переважно незмінних показниках АТ діастолічного, високі показники проби Штанге (у всіх призерів понад 70 с), які, як відомо, характеризують також вольові зусилля спортсмена.

Література

1. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенова. – М., 1997.
2. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н.Н. Данилова: [учеб. пособие]. – М. : Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.

ВХІДНЕ ТЕСТУВАННЯ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Халайджі С. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація: Низький рівень здоров'я студентів-першокурсників вимагає раннього визначення стану їх серцево-судинної системи. У статті наведена

методика первинного вхідного тестування студентів-першокурсників до проведення медогляду.

Актуальність. Сучасне життя вимагає від майбутніх працівників різних галузей нашої країни міцного здоров'я, достатньо високого рівня фізичної підготовленості, фізичної витривалості, гарного стану серцево-судинної та дихальної систем.

Разом з тим, за останні 10 років рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів різко знизився. Більш ніж 50 % студентів мають відхилення у стані здоров'я [1, с.18].

Відомо, що практично всі сторони людського життя визначаються рівнем здоров'я людини. С.Омельченко стверджує, що «у країні склалася кризова соціально-економічна ситуація, яка призводить до значного погіршення здоров'я населення, підриву системи охорони його здоров'я і руйнування економічних умов її подальшого розвитку, яка ще довго буде відображатися не лише на демографічному, а й на соціально-економічному розвитку країни» [2, с. 444].

Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів показує неадекватність традиційного підходу до викладання фізичної культури у вузі. Таким чином, пошук нових шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді є вельми актуальним. Найчастіше учбові заняття з фізичної культури не починаються у ВУЗі з обов'язкового проходження медогляду і студенти не розділені на різні медичні групи. Щоб не завдати шкоди здоров'ю студентів, але й при тому не втрачати занять до початку медогляду, необхідно мати інформацію про ризик серцево-судинних захворювань у студентів-першокурсників. Проте питанням первинної перевірки рівня стану їхньої серцевої системи до проходження медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги.

Завданнями нашого дослідження було підібрати тест на виявлення у студентів ризику розвитку серцево-судинних захворювань та провести його на початку занять фізичною культурою на 1 курсі.

Для вирішення цього завдання використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми з метою відбору необхідних тестів; визначення у студентів

ступеня ризику серцево-судинних захворювань; статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

Організація дослідження. У процесі аналізу літературних джерел були відібрані тестові завдання на виявлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань [4, с.70; 5, с.10].

В дослідженні прийняли участь 1057 студентів 1 курсу 5 структурних підрозділів ОНАХТ: факультету інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і туристичного бізнесу (ФІТХРГіТБ), інституту прикладної економіки і менеджменту (ШЕіМ), інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики (ІХКіЕ), інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМАіКС), технологічного інституту харчової промисловості (ТІХП), інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ІМАіКС).

Завдання на виявлення ризику серцево-судинних захворювань являло собою анкету з 10 запитаннями стосовно віку, полу, артеріального тиску, ваги, схильності до стресу, якості харчування, відсутності або наявності шкідливих звичок, тижневого фізичного навантаження та наявності спадкових чинників.

В залежності від відповідей студенти набирали бали і за сумарною кількістю балів виявлявся один з п'яти можливих рівнів: 1) ризик серцево-судинних захворювань відсутній; 2) ризик мінімальний; 3) ризик явний; 4) ризик виражений; 5) ризик максимальний.

У результаті дослідження відсутність ризику серцево-судинних захворювань виявилась у 507 студентів, що складає 47,97% від загального числа, мінімальний ризик показав 391 студент, що дорівнює 36,99%. Явний ризик серцево судинних захворювань спостерігався у 127 досліджених (12,02%). Виражений ризик виявився у 21 дослідженого (1,99%), максимального ризику серцево-судинних захворювань спостерігалось лише у 11 студентів (1,04% респондентів).

Результати досліджень допомогли викладачам на першому етапі занять до проведення медогляду розділити студентів на групи згідно до загрози ризику серцево-судинних захворювань і надавати студентам кожної групи адекватне навантаження.

Висновки та рекомендації. Вивчивши літературні джерела стосовно підбору тесту для визначення ризику серцево-судинних захворювань та проаналізувавши сучасні методи тестування, нами

було відібрано тест, що відповідав поставленим завданням. Анкетне опитування студентів для виявлення в них ступеня ризику серцево-судинних захворювань показало, що мінімальний ризик та відсутність такого ризику спостерігалось майже у 85% досліджених, а виражений та явний ризик виявився лише у 3,03% респондентів.

Вважаємо, що данні нашого дослідження можна рекомендувати для вхідного тестування студентів вузів до проходження ними обов'язкового медичного огляду.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я та фізіологічні резерви організму [Текст] / Г. Апанасенко. Л. Долженко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С.17-21.
2. Раєвський Р.Т. Використання здорового способу життя студентською молоддю України [Текст] / Р.Т.Раєвський, І.Д.Смолякова, С. М. Канішевський та ін. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1-2. – С. 442-448.
3. Омельченко С.О. Теоретико-методологічні засади взаємодії соціальних інститутів у формуванні здоров'я та здорового способу життя особистості [Текст] /С. О. Омельченко // Молодь і ринок. – 2007. – № 8 (31). – С. 68-73.
4. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния [Текст] / С.А. Душанин., Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко – К. : Здоровье, 1980. – С. 27.
5. Запесочный А.З. Физическая активность в профилактике ишемической болезни сердца у трудящихся промышленного производства : автореф. дисс. докт.мед.наук. – К., 1989. – 43 с.