

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ИХ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА

Ятчикова М.,

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент*

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.

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].

Цель исследования – освоение методик оценки адаптивных возможностей сердечнососудистой системы спортсменов и заключение о значимости применения данных методов исследований.

Для осуществления поставленной цели были поставлены следующие задачи: изучение физиологических механизмов развития состояния тренированности; освоение простых и достаточно информативных методик оценки адаптивных возможностей сердечнососудистой системы спортсменов и проведение исследований их функционального состояния различными методиками; обсуждение полученных данных и выводов о результативности применения наиболее оптимальных методов исследований.

Материал и методы. Комплексное обследование проводилось среди юношей и девушек факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова в условиях кабинета функциональной диагностики в количестве 60 человек. Возраст респондентов составлял от 18 до 20 лет. В программу исследований были включены следующие этапы: исследование формирования физических качеств у студентов и определение физического развития студентов ФФКиС и проведение исследований их сердечнососудистой системы пробой Летунова, клинортогостатической пробой.

Значительное внимание уделено изучению расчетного показателя адаптационного потенциала сердечнососудистой системы студентов как доступному и информативному.

Результаты их обсуждения. Из 60 студентов (40 юношей и 20 девушек) на курсе 12 кандидатов в мастера и 10 мастеров спорта. Во время обучения в университете (2 года) около 25% спортсменов повысили свой квалификационный разряд.

Задача оценки физиологического состояния системы кровообращения в целом сводится к определению «цены адаптации», к целенаправленному анализу комплекса показателей, отражающих состояние приспособительных реакций. Разработана классификация уровней здоровья людей с отсутствием заболеваний, представленная четырьмя градациями: состояние удовлетворительной адаптацией 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.

Определение АП проводится по соответствующей формуле: $АП (в баллах) = 0,11 (ЧП) + 0,14 (АДС) + 0,008 (АДД) + 0,014 (В) + 0,009 (МТ) - 0,009 (Р) - 0,27$,

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 – 2,11–3,2 балла, неудовлетворительная адаптация – 3,21–4,3 балла, срыв адаптации – не менее 4,31 балла [2].

Анализ полученных индивидуальных данных адаптационного показателя выявил наличие единичных случаев напряжения механизмов адаптации (2,3; 2,4; 2,7), при этом неудовлетворительная адаптация не наблюдалась.

По данной градации два спортсмена (спортсменки) могут быть расценены как находящиеся в стадии физиологического напряжения.

Нами отмечено, что с повышения возраста студентов (от 18 к 20 годам) прослеживается закономерная динамика снижения абсолютных значений АП, что можно расценивать как улучшение адаптивных процессов их сердечнососудистой системы. Напряжение механизмов адаптации наблюдается у спортсменов низких квалификационных разрядов или не регулярно тренирующихся.

После корректировки графиков тренировок и улучшения медицинского контроля отмечен переход данных спортсменов по динамике приспособительных реакций в стадию адаптированности. В динамике приспособительных изменений у спортсменов целесообразно выделять несколько возможных стадий: физиологического напряжения, адаптированности, дизадаптации и реадаптации.

Заключение. На основании полученных данных исследований можно сделать заключение о достаточной информативности показателя адаптационного потенциала при оценке функционирования сердечнососудистой системы спортсменов.

1. 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: сб. тр. 5 Рос. науч.-практ. конф. – Смоленск: УО «СмолГУ», 2007. – С. 336.

2. 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.