

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ РУХЛИВИХ ІГОР НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ ВІКОМ 15–18 РОКІВ

Андрій СОЛОМОНКО

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: oknomolosa@gmail.com*

Вступ. Гра – одна з основних форм діяльності людини. Характерною особливістю гри є тісний її зв'язок із суспільним життям, але в грі важливий лише певний ступінь свободи ухваленні рішень, виборі засобів реалізації у практичній реалізації певних ігрових дій [1]. Наукові дослідження дали змогу виявити, що останніми роками суттєво зросла кількість серцево-судинних захворювань серед підлітків [3]. Серед чинників ризику розвитку коронарного атеросклерозу в молодому віці не останнє місце посідає малорухливий спосіб життя, нерациональне харчування, паління, вживання алкоголю [2].

Мета – вивчити вплив рухливих ігор на серцево-судинну систему студентів I–II курсів, вишів I–II рівня акредитації (коледжів).

Методи: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, пульсометрія.

Результати. Юнацький вік (15–18 років) є періодом закінчення основних процесів дозрівання. Наближується до завершення процес окостеніння, збільшується обсяг м'язової маси, що дає змогу застосовувати в заняттях вправи, ігри та розваги, що вимагають найвищої координації рухів, зростає здатність до витривалості й перенесення великих за обсягом та інтенсивністю навантажень. Для цього віку характерним є досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу загалом.

У процесі дослідження ми дібрали рухливі ігри різного педагогічно-розвивального характеру (для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості тощо). Зміст цих ігор містив змагальний компонент. Ігри добирали за принципом підтримання високого емоційного рівня та зацікавленості в процесі проведення. Ці ігри ми застосовували в процесі позаурочних заходів у Львівському кооперативному коледжі економіки і права (ЛККЕіП) серед студентів I–II курсів, що навчаються на основі базової середньої освіти.

З метою визначення ступеня впливу на ССС студентів ми використали систему пульсометрії «Polar». За результатами експерименту ми склали таблицю з класифікацією ігор відповідно до зон інтенсивності за ЧСС. У процесі експерименту застосовано 46 ігор та визначено їх пульсову вартість. За рівнем інтенсивності ігри було поділено на 4 групи: I група – низької інтенсивності (ЧСС 110–130 уд./хв); II група – середньої інтенсивності (ЧСС 140–160 уд./хв); III група – високої інтенсивності (ЧСС 170–190 уд./хв); IV група – субмаксимальної інтенсивності (ЧСС вище за 190 уд./хв).

Обговорення. За мінімум рухової активності здорових людей беруть три години занять на тиждень. Ці вправи, ігри та розваги, за умови, що їх виконують із 60% інтенсивності від максимальної, зберігаючи правильний режим життя й харчування [2]. Під впливом гри значно активніше формується і розвивається рухова сфера організму (рухові якості).

Висновки. У віці 16–18 років рухливим іграм відводять допоміжну роль, а провідну – спортивним. При цьому вправи, ігри та розваги не менше впливають на роботу серця, судин, органів дихання й м'язів, що робить їх вагомим засобом фізичного розвитку. Розроблена класифікація рухливих ігор за рівнем інтенсивності дасть змогу систематизувати їх та більш ефективно застосовувати в процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: рухливі ігри, пульсометрія, серцево-судинна система.

Список використаних джерел

1. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
2. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – Київ, 2012. – 125 с.
3. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Сороколіт Наталія Стефанівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 20 с.