

Таким чином, нами встановлено, що в третю фазу ОМЦ у жінок-спортсменок спостерігається зниження аеробної фізичної працездатності при посиленні ваготонічного контуру кардіорегуляції. Зміни кардіоритму слід рахувати адаптивними у найбільш складну і важливу для організму жінки овуляторну фазу оваріального-менструального циклу.

У зв'язку з тим, що зниження фізичної працездатності у третій фазі оваріально-

менструального циклу досягає $19,1 \pm 0,2\%$ і рекомендуємо об'єм і інтенсивність фізичного навантаження під час проведення підготовчого періоду у річному тренувальному макроциклі моделювати хвилеподібно відповідно до рівня функціонального стану та адаптаційних можливостей серцево-судинної системи студенток-спортсменок, які займались спортивною аеробікою.

О.Б. Дуліба,

кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізвиховання і здоров'я, ЛФК і СМ

А.В. Магльований,

доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізвиховання і здоров'я, ЛФК і СМ

О.А. Дзівенко,

викладач кафедри фізвиховання і здоров'я, ЛФК і СМ

Л.В. Стрельбицький,

доцент кафедри фізвиховання і здоров'я, ЛФК і СМ

Львівський державний медичний університет ім. Д. Галицького

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І СИСТЕМНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Метою нашого дослідження стало вивчення динаміки показників розумової працездатності та системної гемодинаміки у різні фази оваріально-менструального циклу (ОМЦ) у студенток, котрі займаються в групах оздоровчої гімнастики.

Обстежено 78 студенток I - II курсів Львівського державного медичного університету в осінньому і зимовому періоді навчального року. За даними анкетування студентки розподілені на 5 груп відповідно фазам ОМЦ. Визначення фаз ОМЦ проводилося вимірюванням температури "ядра" тіла звичайним термометром, вранці, лежачи. Розумоза і фізична працездатність (ФП), системна гемодинаміка оцінювалися за загально прийнятими тестами, методиками та формулами (Шахліна Л.Г., 1980, Магльований А.В., 1993, Дуліба О.Б., 2000). Цифрові масиви оброблені методом статистичного та кореляційного аналізу.

Фізична працездатність при пульсі 170 уд/хв/кг була найнижчою в III і достовірно вищою ($p < 0,05$) в II фазі ОМЦ. Швидкість переробки зорової інформації (ШПЗІ) коливалася у межах $2,61 \pm 0,29 - 3,42 \pm 0,33$ біт/с, але розбіжності між фазами недостовірні ($p > 0,05$) і носили лише характер тенденції. Най-

нижчі показники ШПЗІ відмічені в III, а найвищі - в I і V фазах. "Швидкісний" показник час рішення задач (ЧРЗ), навпаки, був найдовшим в I і V фазах (розбіжності достовірні для I і II фази) ($p < 0,05$), тобто, абстрактне мислення в ці фази гальмується, але прискорюється в II і IV фазах. Короткотривала пам'ять (КТП) була найнижчою в III фазі.

Отже, результати наших досліджень дозволили отримати нову інформацію щодо динаміки показників розумової працездатності під час III оваріальної фази ОМЦ у студенток, котрі займаються в групах оздоровчої гімнастики. По-різному змінюються у III фазі оваріально-менструального циклу показники фізичної та розумової працездатності і системної гемодинаміки: якісні показники розумової працездатності ШПЗІ і КТП знижуються, але кількісні показники, час рішення задач покращуються. При цьому це супроводжується достовірним підвищенням частоти серцевих скорочень, зниженням рівня фізичної працездатності при пульсі 170 уд/хв/кг і інтегральних показників системної гемодинаміки - максимального артеріального тиску і хвилинного об'єму кровообігу.