

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Олександра КУЦ-БУРДЕЙНА

Вінницький інститут Університету «Україна»,
м. Вінниця, Україна,
e-mail: kutsalexandra@ukr.net

Вступ. Порухення постави призводять до зниження фізичної та функціональної підготовленості людини, негативно впливають на фізичний розвиток та можливість прояву основних фізичних якостей. Водночас у молоді порушення постави часто поєднуються з погіршенням діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Є дані, що вказують на негативний вплив порушення постави на процеси енергозабезпечення та фізичну працездатність [1–3].

Мета – удосконалення фізичної та функціональної підготовленості студентів із порушеннями постави.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), фізіологічні методи дослідження (метод велоергометрії), методи математичної статистики.

Результати. У експерименті, який тривав 28 тижнів, взяли участь 12 студентів-юнаків та 13 студенток із порушеннями постави. Для корекції функціональної підготовленості студентів із порушеннями постави доцільно застосовувати фізичні вправи в аеробному і анаеробному (змішаному) режимах енергозабезпечення. Стимуляція анаеробних процесів енергозабезпечення під час занять зі студентами, які мають порушення постави, незалежно від статі, вірогідно, поліпшує потужність анаеробних (лактатних) процесів енергозабезпечення за показниками максимального споживання кисню та аеробних процесів енергозабезпечення (за показниками МКЗМР). У студенток під впливом занять у змішаному режимі енергозабезпечення через 8 тижнів середні значення $\dot{V}O_{2 \max}$ відн. зросли на 6,59%, а у студентів – на 7,38% ($p < 0,05$). Через 8 тижнів від початку занять цей показник порівняно з вихідними значеннями зріс у дівчат на 13,26%, а в юнаків – на 16,86%.

До початку занять рівень аеробної продуктивності за критеріями Я. П. П'ярната у досліджуваних дівчат був відмінний, тоді як у юнаків – нижчий від посереднього.

У студенток рівень аеробної продуктивності не змінився упродовж усього періоду формувального експерименту і відповідав відмінному, а у студентів через 16 тижнів поліпшився до посереднього. Заняття сприяли підвищенню анаеробної продуктивності організму юнаків за показниками максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за одну хвилину (МКЗМР), яка характеризує анаеробні (лактатні) можливості організму.

Обговорення і висновки. Під впливом занять за програмою бігових навантажень зі стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення у юнаків та дівчат відбуваються позитивні зміни в показниках фізичної працездатності.

Ключові слова: порушення постави, фізична працездатність, студенти.

Список використаних джерел

1. Куц-Бурдейна О. Вплив бігових навантажень на функціональну підготовленість студенток з порушенням постави [Електронний ресурс] / Олександра Куц-Бурдейна, Юрій Фурман // Спортивна наука України. – 2017. – № 1 (77). – С. 38–42. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/584/564>

2. Аналіз корекційно-профілактичних технологій використовуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату / Сергій Лопацький, Ігор Випасняк, Олег Вінтоняк, Станіслав Заборняк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2016. – Вип. 23. – С. 3–11.

3. Скрининг показателів фізического здоров'я студентів в процесі фізического виховання / В. А. Кашуба, С. М. Футорний, Е. В. Андреева, А. В. Рудницький // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 4. – С. 65–74.