

Є.М. Голубій

кандидат біологічних наук, доцент
кафедри анатомії та фізіології
Львівський державний інститут фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ НА ПОВТОРНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДИНАМІЧНОГО ХАРАКТЕРУ

З'ясування механізмів адаптації серцево-судинної системи (ССС) у спортсменів до різних за інтенсивністю та характером фізичних навантажень сприятиме цілеспрямованому вибору ефективних засобів досягнення оптимального для кожного спортсмена рівня фізичних навантажень, які сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню функціонального стану системи кровообігу, рівня натренованості та попередженню перетренованості.

Метою роботи було дослідити вплив повторних спеціальних фізичних вправ динамічного характеру на функціональний стан ССС у важкоатлетів.

В дослідженнях брали участь важкоатлетів (мс, кмс) віком 19-20 років. Динамічне навантаження складало 50 % від максимальної тривальної ваги (МТВ) і тривало до відмови в заданім ритмі. Вплив навантаження на організм спортсменів оцінювали за фізіологічними та педагогічними критеріями. Функціональні зсуви ССС оцінювали, використовуючи тетраполярну реографію, за показниками центральної гемодинаміки (ЧСС, Рсер., СО, ХОК, Уе, W, PE, IPC), коефіцієнтом витривалості (КВ) ССС та коефіцієнтом економічності кровообігу (КЕК). Досліджувані показники визначали в стані спокою,

зразу ж після навантаження та на 3-й, 10-й і 20-й хвилині відновлення після виконання спеціального навантаження.

В роботі показано, що в стані спокою досліджувані показники суттєво не відрізняються і відповідають нормі, а застосоване фізичне навантаження 50 % від МТВ викликає певні функціональні зміни досліджуваних показників. Так, зразу ж після навантаження найбільших достовірних змін зазнають ЧСС - $120,0 \pm 5,07$ уд/хв, Рсер. - $85,2 \pm 2,46$ мм рт.ст., СО - $86,6 \pm 2,49$ мл, ХОК - $10,7 \pm 1,57$ л/хв і КЕК - $8113,7 \pm 578,8$. В процесі відновлення зміни досліджуваних показників носять різноспрямований характер і навіть на 10-й та 20-й хв. ЧСС, Рсер., ХОК і КВ не повертаються до величин, зареєстрованих в стані спокою. Зростання ж величини КВ на 10-й ($17,3 \pm 1,3$) і 20-й хв ($20,1 \pm 3,3$) відновлення, свідчить про послаблення діяльності ССС, що проявляється у наростанні втоми і це співпадає з педагогічними спостереженнями.

Одержані результати свідчать про певні особливості впливу застосованих навантажень на механізми адаптації показників центральної гемодинаміки і можуть мати практичне значення для оптимізації структури тренувального процесу.

М.В. Гоч,

вчитель СШ №96 м. Львів

ПИТАННЯ ПРИЧИННОСТІ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ. ПРО РОЗРОБКИ ШКОЛИ "ПРИЧИНА І КАРМА"

(керівник Гоч Василь Павлович)

На рубежі двох тисячоліть виявився новий спосіб наукового мислення, витоки якого в констатації всеохопного і незрозумілого зв'язку людини і довколишнього середовища, в існуванні енергоінформаційного обміну між ними, який здійснюється причинно-наслідковими зв'язками (ПНЗ), і будується на основах Буття: Час, Простір і свідомість людини як вирішальний фактор взаємодії і перетворень (Ф. Капра, 1974; В.П.Гоч, 1992; В.І.Самохвалова, 1994).

Один з головних принципів нашого Всесвіту і Світобудови – принцип причинності.

Дана робота пропонує ознайомитись людям, які не зупинились в пізнанні і ведуть пошуки оптимальних зв'язків, умов, для становлення людини, етапів Путі з розробками українського вченого, доктора технічних наук і доктора філософії, професора академіка АМТН РФ і МАЕН В.П.Гоча і його учнів, які мешкають не тільки на "традиційних географічних просторах", а й в Бельгії, Німеччині, Ізраїлі, Норвегії і Америці.

Багаторічні дослідження професора В.П.Гоча і його школи "Причина і карма" присвячені пріоритету духовності в здоров'ї