

МАГІСТЕРСЬКІ



СТУДІЇ

Альманах

Випуск-11

Рекомендовано до друку Вченою радою ХДУ (протокол № 8 від 27 лютого 2012 р.)

УДК 378.4
ББК74.580.4

Редакційна колегія:

- | | |
|--------------------------|---|
| Мішуков О.В. | — головний редактор, доктор філологічних наук, професор, заслужений діяч мистецтв України, ректор університету. |
| Тюхтенко Н.А. | — заступник головного редактора, кандидат економічних наук, доцент, професор кафедри, проректор з навчальної та науково-педагогічної роботи |
| Петухова Л.Є. | — доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, декан факультету дошкільної та початкової освіти. |
| Олексенко В.П. | — доктор філологічних наук, професор, декан факультету філології та журналістики. |
| Руденко Л.М. | — доктор філологічних наук, професор, декан факультету іноземної філології. |
| Демецька В.В. | — доктор філологічних наук, професор, декан факультету перекладознавства. |
| Ходосовцев О.Є. | — доктор біологічних наук, професор, декан факультету біології, географії і екології. |
| Шмалей С.В. | — доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природознавства, здоров'я людини і туризму. |
| Левченко М.Г. | — кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри, заслужений працівник культури України, декан факультету культури і мистецтв. |
| Шапошнікова І. В. | — кандидат філологічних наук, доцент, професор кафедри, декан факультету психології, історії та соціології. |
| Кедровський Б.Г. | — кандидат технічних наук, доцент, професор кафедри, декан факультету фізичного виховання та спорту. |
| Чепок В.І. | — кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри, декан факультету технологій та сфери обслуговування. |
| Кузьмич В.І. | — кандидат фізико-математичних наук, доцент, декан факультету фізики, математики та інформатики. |
| Шапошников К.С. | — кандидат економічних наук, доцент, декан факультету економіки і менеджменту. |
| Юркова Т.Ф. | — відповідальний секретар, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології. |

Альманах. Магістерські студії. Випуск 11. – Херсон: Херсонський державний університет, 2012. – 168 с.

© ХДУ, 2012

Адреса: Херсонський державний університет,
вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, Україна, 73000

навантаження, призводить до формування астми фізичного зусилля; нервово-психічні фактори можуть бути причиною відносно рідкого нервово-психічного варіанту бронхіальної астми. Психоемоційні стресові ситуації досить часто є причиною загострення будь-якого варіанту бронхіальної астми. Дизгормональні порушення відіграють провідну роль у розвитку особливих варіантів бронхіальної астми, які пов'язані з дизфункцією яєчників та недостатністю глюкокортикоїдної функції наднирників [1, с. 125].

Комбінований вплив алергенів та поллютантів. Відомо, що поллютанти значно підсилюють дію алергенів. Комплекси «поллютант + алерген» можуть впливати як суперантигени і викликати гіперреактивність бронхів навіть у осіб, які не схильні до розвитку бронхіальної астми.

Загостренню бронхіальної астми сприяють триггери. Під впливом триггерів стимулюється запальний процес в бронхах або провокується бронхіальний спазм.

Здебільшого триггерами є алергени, респіраторні інфекції, забруднення повітря, вживання харчових продуктів, які є найбільш алергічними для цього пацієнта, фізичне навантаження, метеорологічні фактори, лікарські засоби. До факторів, які можуть викликати загострення перебігу бронхіальну астми слід віднести лікарські препарати (β -адреноблокатори), що блокують β_2 -адренорецептори бронхів, а також нестероїдні протизапальні засоби, які підсилюють синтез лейкотрієнів [4, с. 56].

Патогенез бронхіальної астми є складним і до кінця не з'ясованим.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астма і алергія : Довідник / Афер. легоч. асоц. при участі Н.Х. Єдельмана; пер.с англ. А.Ю. Болотиной, Ред. Послесловие. В.Д.Прокопенко. – М.: Мир, 2000. – 240 с.
2. Астма. Еволюція болезни / В.И. Солопов. – М.: Готика, 2001. – 206 с.
3. Бронхіальна астма / М. С. Регеда. – 2-е вид., допов. та перероб. – К.: Сполом, 2004. – 125 с.
4. Бронхіальна астма: новые решения / А.Н. Цой., В.В. Архипов. – М.: МНА, 2007. – 313 с.
5. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму / І.М. Григус. – Рівне: О. Зень, 2008. – 239 с.

УДК 37.034

О.Ю. Кільницький
Науковий керівник – доцент Ю.А. Грабовський

ВИЗНАЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТУРИСТІВ У БАГАТОДЕННОМУ ПОХОДІ

У статті розглядається оптимальні методи дослідження працездатності в умовах багатоденного походу, та визначення залежності між працездатністю та характеристиками походу.

Ключові слова: похід, працездатність, проба Руф'є.

The article deals with best practices research capacity in a multi-day hike. And defining the relationship between working capacity and performance hike.

Keywords: hiking, efficiency, test Ruffe

Актуальність дослідження. Спортивний, туризм як засіб і метод фізичного виховання, забезпечує комплексний розвиток людини. Участь людини у багатоденних туристських походах позитивно впливає на розвиток різних фізичних якостей та працездатності в цілому [2].

Основним вагомим фактором від якого залежить стан туриста у багатоденному поході є рівень його працездатності [1,3].

Повне і досконале визначення впливу різних чинників на працездатність в умовах походу дасть змогу здійснювати планування туристських походів відповідно до особливостей працездатності групи.

Тому метою дослідження було: вибір найбільш оптимальної методики визначення працездатності туристів в умовах багатоденного походу та вплив на її рівень різних чинників маршруту.

В ході дослідження було розглянуто декілька методик дослідження працездатності таких як: тест PWC₁₇₀ (степергометрія, велоергометрія) проба Руф'є, Гарвардський степ-тест, проба С. П. Летунова (12 хвилинний біг) [4]. Із зазначених методів визначення фізичної працездатності було обрано пробу Руф'є, тому що методика його проведення проста у використанні і не потребує спеціального обладнання (що викликає певні складності в умовах походу).

Дослідження проводилось в умовах походу II категорії складності, що здійснювався по Криму групою студентів у кількості 12 осіб віком від 17-53 років. Сумарна довжина маршруту склала 158 км, сумарний перепад висоти – 6261м. Основу туристської групи склали студенти другого курсу факультету фізичного виховання і спорту Херсонського державного педагогічного університету. Студенти з вересня були задіяні у тренувальному процесі і отримали спрямовану фізичну підготовку. При проведенні медичного огляду ніяких відхилень у здоров'ї та самопочутті всіх туристів не було визначено. Працездатність та відновлення організму членів групи не відхилялися від норми.

Протягом походу туристи отримували значні фізичні і психічні навантаження, попадали в екстремальні ситуації, обумовлені перепадами температур, атмосферного тиску, опадами, різним рельєфом. Все це здійснювало вплив на фізіологічні показники спортсменів та на психоемоційний стан особистості.

В процесі походу кожного дня здійснювалось рівня визначення працездатності всіх членів групи. Вимірювання відбувалось вранці, після сну. Результати проби у кожного туриста змінювались хаотично і без будь-якої закономірності (на перший погляд). Але провівши розрахунки за допомогою коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, було визначено залежність між працездатністю та характеристиками походу: довжиною денних переходів, перепадом висоти, вагою рюкзака (табл. 1.).

Таблиця 1.

Кореляція працездатності туристі в залежності від параметрів маршруту

№	П.І.Б.	Середнє значення проби Руф'є	Кореляція до довжини маршруту	Кореляція до перепаду висоти	Вага рюкзака
1	Яна К.	5,89	0,21	0,29	0,696
2	Сергій І.	5,83	0,46	0,54	0,75
3	Олександр К.	6,91	0,77	0,59	0,054
4	Олександр В.	6,51	0,61	0,57	0,23
5	Олександр К.	7,31	0,73	0,45	0,41
6	Олександр К.	6,11	0,64	0,93	0,02
7	Ксенія Т.	8,6	0,64	0,68	0,44
8	Олександр К.	5,43	0,7	0,7	0,5
9	Олександр Б.	10,17	0,73	0,52	0,19
10	Юрій Г.	13,31	0,46	0,57	0,66
11	Андрій Д.	10,11	0,17	0,41	0,87
СЕРЕДНЄ:		7,87	0,56	0,57	0,43

Висновки. На працездатність туристів протягом походу здійснюється вплив різних чинників маршруту по різному. Так, у 63,3% туристів спостерігається суттєвий зв'язок; у 27,3% зв'язок середній, а у 9,4% спостерігається відсутність зв'язку між працездатністю та довжиною маршруту. Зв'язок між працездатністю та перепадом висот спостерігається наступний: суттєвий зв'язок спостерігається у 72,7% туристів, середній зв'язок – 18,2%, відсутній зв'язок – 9,1%. Зв'язок між працездатністю та вагою рюкзаку за даними дослідження, в основному, характеризується середнім рівнем.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризму. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій.. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
3. Федоров Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н.Федоров, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федорова. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

УДК. 797.1:616-07

О.О. Константинов
Науковий керівник – доцент С.С. Возний

ОЦІНКА РЕАКЦІЇ СЕРЦЯ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЗА ДАНИМИ ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАМИ

У статті наведені результати електрокардіографічного обстеження спортсменів після дозованого фізичного навантаження.

Ключові слова: функціональний стан, «спортивне серце», електрокардіографія, вольтаж зубців.

The article shows the results of electrocardiographical investigation of sportsmen after physical pressure.

Key words: functional condition, «sport heart», electrocardiography, voltage of EKG-wave.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи організму під час занять фізичною культурою і спортом має першочергове значення у зв'язку з величезною роллю даної системи у пристосуванні до фізичних навантажень різного характеру, оптимальному функціонуванні організму у найрізноманітніших за своїм змістом умовах тренувальної і змагальної діяльності [3, с. 32].

Серед інструментальних методів дослідження серцево-судинної системи, які використовуються при спостереженні за спортсменами, електрокардіографія займає головне місце. Завдяки її застосуванню можна вивчити функціональний стан серця спортсмена і контролювати можливі зміни у міокарді, що виникають під час тренування, своєчасно виявити передпатологічні і патологічні стани [1, с. 14].

Електрокардіографічне дослідження є обов'язковими в комплексній методиці лікарського контролю за спортсменами. Дані ЕКГ використовують при відборі осіб, що займаються фізкультурою і спортом, для діагностики і динамічного контролю, при оцінці адаптаційних можливостей і контролю за результатами лікування.

Спостереження ряду авторів (Белоцерковський З.Б. 2005; Смоленський А.В., 2005; Граєвська Н.Д., 2004;) показали, що відхилення від клінічних нормативів не завжди є