

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

*Лось Л.О., Бокатов А., студ. 3-го курсу*

*СумДУ, кафедра фізіології і патофізіології з курсом медичної біології, кафедра фізичного виховання*

Як відомо фізичні вправи сприяють виникненню в організмі людини морфологічних та функціональних змін, які призводять до розширення функціональних можливостей органів і систем, покращення регулюючих властивостей організму, збільшення об'єму компенсаторно-адаптаційних реакцій. Цікавим є проблема впливу спеціальних фізичних навантажень при різних типах вегетативної нервової системи, тому метою роботи було вивчення морфофункціонального стану, фізичного розвитку студентів, в залежності від вегетативного статусу.

В дослідженні брали участь 36 студентів I-го курсу – дівчата і юнаки, віком 17-20 років які за станом здоров'я віднесені до основного медичного відділення. Всі вони були поділені на 3 підгрупи за переважанням типу автономної нервової системи, в кожній групі було 6 дівчат і 6 хлопців. Протягом року дослідження студенти всіх груп займалися за програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів України. Інтенсивність та об'єм фізичних навантажень в групах були приблизно однаковими. Фізичне виховання студентів експериментальних підгруп було спрямоване на розвиток швидкісних якостей, силових якостей та загальної витривалості. Контрольним вихідним рівнем студентів, що приймали участь у дослідженні, було взято вихідний стан функціональних показників та показників фізичної тренуваності на час поступлення на перший курс у вищій навчальний заклад.

Визначення типу вегетативної нервової системи здійснювали за методикою Р.М.Басєвського, при дослідженні функціональних вимірів аналізували показники життєвої ємності легень, за допомогою сухого спірометра, динамометрії правої і лівої рук, за допомогою кистьового динамометра, час виконання, для визначення рівня швидкісної підготовки - біг на короткі (30м і 100м) та довгі (2000м 3000м) дистанції. Функціональні виміри проводили на початку і вкінці першого року навчання.

Аналіз досягнутих результатів студентів – симпатотоніків свідчать про кращу фізичну підготовленість роботі швидкісного характеру. Фіксувалось найбільше покращення часу у юнаків симпатотоніків на 1,53%, тоді як у нормотоніків на 1,2%, а у парасимпатотоніків на 0,97%, аналогічне зростання відбулось у дівчат на 1,36%, 1,28%, 1,11% відповідно.

У студентів і дівчат і юнаків з переважанням нормотонічного типу автономної нервової системи під впливом регулярних фізичних навантажень кращі результати спостерігаються в роботі силового характеру. Збільшення показників динамометрії спостерігалось у хлопців симпатотоніків на 6,12%, у нормотоніків на 7,15%, і у парасимпатотоніків на 5,87%. Ця ж тенденція спостерігалась і у дівчат: зростання відбулось відповідно на 5,87%, 6,42% і 5,92%.

У студентів юнаків і дівчат з переважанням парасимпатотонічного типу автономної нервової системи під впливом регулярних фізичних навантажень було зафіксовано найкращі результати роботі на витривалість. Після року систематичних занять фізичною культурою зростання показників спостерігали у хлопців симпатотоніків на 2,48%, у нормотоніків на 2,4%, і найбільше у парасимпатотоніків на 2,6%. Ця ж тенденція спостерігалась і у дівчат: зростання відбулось відповідно на 2,3%, 2,38% і 2,49%.

Виявлені результати свідчать, що за умов фізичних навантажень у всіх студентів, як у дівчат, так і у юнаків відбуваються якісні зміни фізичного розвитку, поліпшуються показники за рахунок тренуваності організму. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють адаптації до фізичних навантажень всіх систем організму, збільшенню м'язової маси, зміцненню опорно-рухового апарату. Достатня фізична активність сприяє збільшенню опору організму людини до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, покращує пристосування до фізичних навантажень.