



Функціональні можливості дихальної мускулатури туристів під впливом спортивного походу III категорії складності

Гриньова Т. І., Рубан Л. А.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. В роботі проведена оцінка проби Розенталя спортсменів-туристів, які прийняли участь у спортивному пішохідному поході III категорії складності. Після походу у 2 спортсменів було виявлено зниження ЖЄЛ: у одного на 400, а у другого на 300 мл, що свідчить про стомлення дихальної мускулатури.

Ключові слова: Спортивний туризм, проба Розенталя, спортивний похід, дихальна мускулатура.

Вступ. Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Оздоровлення під час занять досягається за рахунок оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, правильного графіку проходження маршруту, використання благодійної дії природних чинників на організм. Фізичні навантаження у туризмі досить високі, проте цілком посилені за рахунок того, що вони розподілені на багатогодинні дні туристського походу і їх легко дозувати [7].

Регулярні заняття різними видами фізичної культури і спорту, зокрема і туризму, позитивно впливають на основні фізіологічні показники та стан здоров'я людини в цілому.

Враховуючи специфіку спортивного туризму, дослідження у цьому напрямку були ускладнені і мали в основному епізодичний характер. Більшість дослідницьких робіт пов'язано з проблемами впливу спортивно-оздоровчого туризму на морфофункціональні і психофізіологічні показники організму студентів [2], впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на організм та фізичні якості школярів [1, 3, 6] та дошкільнят [4]. У дослідженнях встановлено поліпшення функціонального стану



дихальної системи, яке виявляється у збільшенні ЖЄЛ, потужності вдиху і видиху навіть під впливом одноразових багатоденних походів. Про достовірні зміни ЖЄЛ можна говорити тільки в тому випадку, якщо вона перевищить 200мл. В туристському поході зміни ЖЄЛ можна відстежити шляхом проведення проби Розенталя на сухому спірометрі.

Проба Розенталя – п'ятикратний вимір ЖЄЛ, проведене через 15-секундні інтервали часу. Результати даної проби дозволяють оцінити наявність і ступінь стомлення дихальної мускулатури, що, в свою чергу, може свідчити про наявність стомлення інших кістякових м'язів.

Результати проби Розенталя оцінюють у такий спосіб:

- збільшення ЖЄЛ від 1-го до 5-го виміру – відмінна оцінка;
- величина ЖЄЛ не змінюється – хороша оцінка;
- величина ЖЄЛ знижується на величину до 300 мл – задовільна оцінка;
- величина ЖЄЛ знижується більш ніж на 300 мл – незадовільна оцінка.

Враховуючи вищезазначене *метою* нашого дослідження було оцінити ступінь стомлення дихальної мускулатури у спортсменів в поході III категорії складності [5].

Завдання дослідження. На основі вивчення науково-методичної літератури провести пробу Розенталя туристам під час спортивного пішохідного походу III категорії складності.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь шість туристів-пішохідників, які займаються спортивним туризмом від трьох років. Дослідження проводилося на початку та в кінці спортивного пішохідного походу III категорії складності в районі українських Карпат. Для визначення функціональних можливостей дихальної мускулатури використовувалася проба Розенталя.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження на початку спортивного походу дозволило визначити індивідуальний рівень витривалості міжреберних м'язів і діафрагми туристів (рис. 1).

При первинному обстеженні в усіх учасників походу величина ЖЄЛ мала тенденцію до коливання показника, що дало змогу оцінити пробу як хороша. Всім учасникам було рекомендовано під час походу стежити за актом дихання, тобто співвідношенням фаз вдиху та видиху.

Після проходження походу III категорії складності у 4 учасників оцінка проби Розенталя була відмінною. 2 учасники, які до походу мали хорошу оцінку, після походу мали скарги на швидку стомлюваність, періодично виникаючу задишку. Після про-



ведення проби Розенталя у цих спортсменів виявлено стомлюваність дихальної мускулатури, а саме зниження ЖЄЛ з кожним послідовним вимірюванням (рис. 2). Це може свідчити про наявність перевтомлення та потребує відповідного корегуючого відновлення.

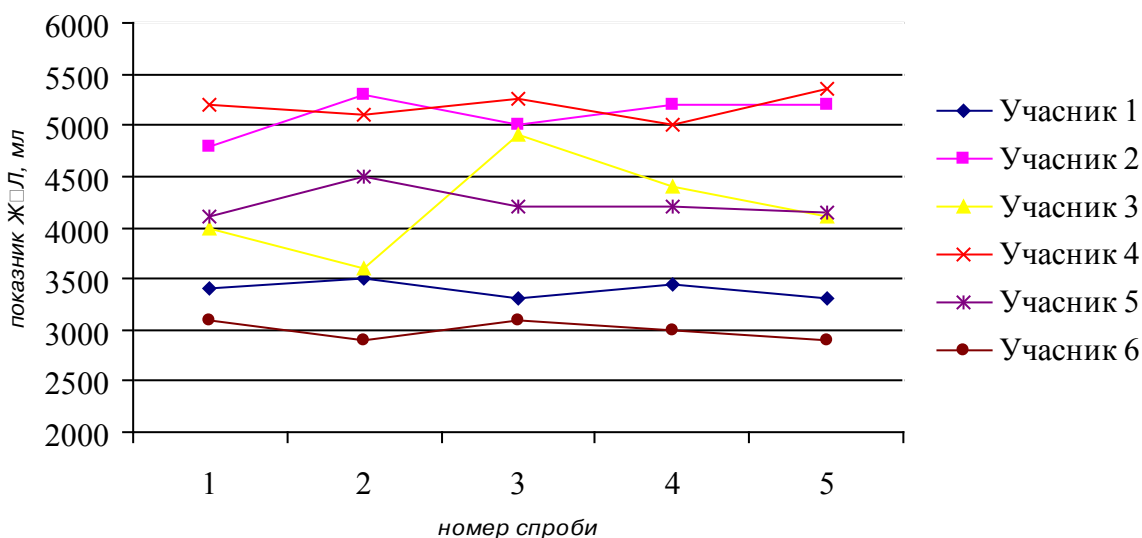


Рис. 1. Результати первинного тестування туристів за пробою Розенталя

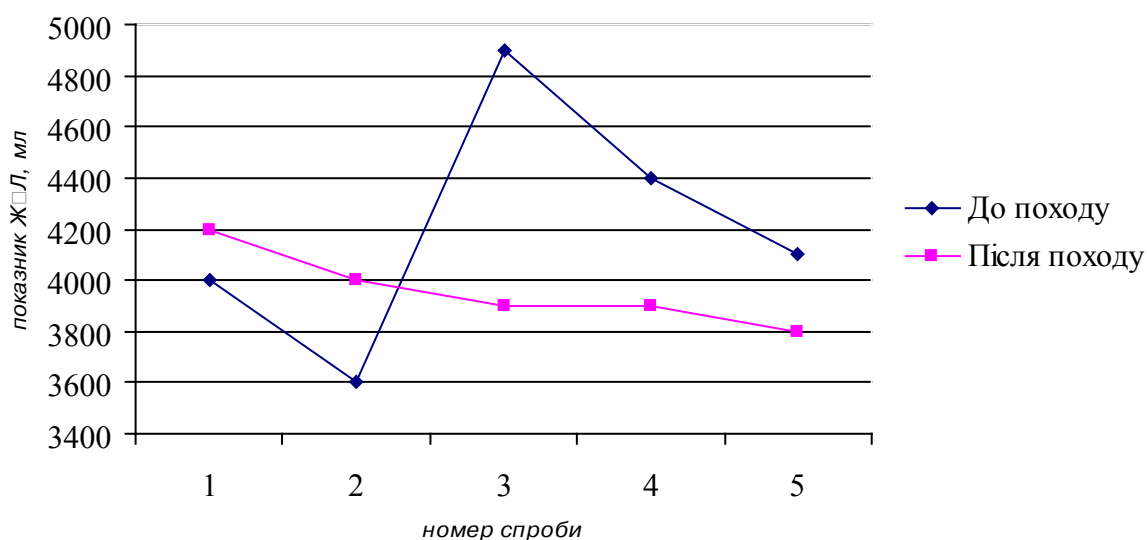


Рис. 2. Результати тестування учасника 3 за пробою Розенталя

Спортсменам було рекомендовано при підготовці до наступного походу приділити увагу тренуванню дихальної системи.



Висновки. В ході дослідження завдяки проведенню проби Розенталя було оцінено ступінь стомлення дихальної мускулатури, яке було виявлено у 2 спортсменів після походу. Після проведення проби виявлено зниження ЖЄЛ у одного на 400, а у другого на 300 мл.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні показників серцево-судинної системи під час участі у спортивних походах, а також визначенні адаптації туристів до навантажень у походах, що дозволить скоригувати індивідуальну підготовку до походів високих категорій складності.

Список використаної літератури.

1. Гриньова Т. І. *Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років* : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
2. Жигарев О.Л. *Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов* : автореф. на соиск. учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология». Новосибирск, 2002. 24 с.
3. Мулик К.В. Вплив занять спортивним туризмом на всебічний розвиток дітей шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 1. С. 7-9.
4. Пивовар А.А. Сопряженное развитие физических и познавательных способностей старших дошкольников в условиях природной среды. *Твердовские чтения. Сборник материалов международной научно-практической конференции по рекреации, туризму и краеведению*. Краснодар, 2011. С. 90-98.
5. Рубан Л.А. *Антропометричні та функціональні методи діагностики стану здоров'я*. Харків: ФОП Панов А.М., 2016. 127 с.
6. Рут Є.З. *Організаційно-методичні основи туристсько-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2005. 38 с.
7. Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-біологічна проблема. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 618–621. (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); Сер. 15).