(cc) BY

Лешкевич Вадим Анатольевич
старший преподаватель
Лешкевич Сергей Анатольевич
старший преподаватель
Гуманитарно-педагогический институт
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь, Республика Крым

ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОТ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Аннотация*: в статье представлено теоретическое обоснование влияния метеорологических условий на состояния здоровья человека и экспериментальная проверка результатов физической нагрузки студентов при разных условиях. С помощью сравнения реальных и теоретических показателей авторами выявлены наиболее оптимальные условия для более благоприятного проведения занятий.*

Ключевые слова*: метеорологические условия, температура воздуха, атмосферное давление, влажность, температура тела, пульс, артериальное давление, оптимальные метеорологические условия.*

Постановка проблемы. В последние годы наблюдается усиление ответных реакций организма человека и увеличение заболеваемости населения в ответ на глобальные воздействия погодно-климатических факторов [1].

Проблема влияния погоды на здоровье человека существовала всегда, но в связи с возрастающей урбанизацией, отдаляющей человека от естественной и наиболее комфортной среды, а также экологическим кризисом, стала в последнее столетие более острой.

В большинстве исследовательских работ указывается, что сочетание природного фактора и деятельности помогает созданию более адекватного образа ситуации и, тем самым более совершенною адаптационного механизма. Низкая двигательная активность считается, напротив, одной из основных причин несформированности эволюционных мер защиты от экзогенных воздействий [2]. Все это

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позволяет предположить определенное вмешательство двигательных нагрузок в механизмы формирования метеочувствительности. Однако данных по этому вопросу в доступной литературе недостаточно, хотя известно, что физиологической метеочувствительностью обладают молодые и практически здоровые люди.

Целью данной статьи является анализ влияния различных метеорологических условий на организм человека при физической нагрузке, для выявления оптимальных условий проведения занятия физкультуры без вреда для здоровья.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. При применении физических упражнений восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям и стрессам [3].

Для проведения занятий в спортивных залах и на улице существуют определенные метеорологические нормы (табл. 1).

Таблица 1

Оптимальные метеорологические условия

Метеорологические условия	В спортивном зале	На улице
Температура воздуха	от 16 до 19°С	от 5 до 25°С
Влажность	30–40%	30–60%
Атмосферное давление	770 мм рт. ст.	

Для выявления оптимальных метеорологических условий, в группу исследуемых выбрали 90 исследуемых, с ними провели анкетирование. В анкетировании задавались следующие вопросы:

1. Влияет ли погода на ваше самочувствие, здоровье?

2. В чем это выражается (если вы заметили такое влияние)?

3. Влияют ли погодные условия на ваше настроение, эмоциональное состояние?

4. Оказывает ли погода влияние на вашу работоспособность (память, внимание и др.) и успеваемость?

В экспериментальную группу (ЭГ) по итогам анкетирования выбрано 64 исследуемых (32 студентов с хорошими показателями и 32 метеозависимы). Было

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

проведено тестирование физической подготовленности студентов, занимающейся по базовой программе физической культуры: бег на 100 м (скоростные качества), подъем туловища за 1 мин (силовые показатели брюшного пресса), прыжок в длину с места (скоростно-силовые показатели нижних конечностей) и наклон туловища вперед из положения стоя (гибкость и подвижность суставов).

Перед началом сдачи нормативов измерялась температура тела, пульс и артериальное давление обучающихся. А также делались замеры: температуры воздуха с помощью термометра, атмосферного давления – барометра и влажности воздуха – гигрометра.

Контрольные нормативы за учебный год принимали 2 раза в месяц, всего 10 раз: 5 раз сдавали в ясную погоду, с оптимальными метеоусловиями для занятия и 5 раз с повышенной влажностью и атмосферным давлением.

Выводы:

1. Метеозависимыми являются 54,5% участников эксперимента, реагирующих на изменение погодных факторов. Наиболее пагубно влияют на изменение физических качеств не столько сами метеорологические факторы, сколько факт их резкого изменения.

2. Учет реакций метеочувствительности на практике даст возможность правильного подбора тренирующих нагрузок и рационализации тренировочного процесса, послужит основанием для разработки учебных программ по предмету физкультура с учетом геофизических особенностей регионов и метеоусловий погоды.

Список литературы

1. Гаркави Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина. – Ростов: Ростовский ун-т, 1990. – 224 с.

2. К вопросу адаптации организма человека в современных условиях / В.И. Бондин [и др.] // Сб. материалов 1-й Региональной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2001.

3. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). – Ростов н/Д, 2001.

4. Фадеев П. Повышенное артериальное давление / П. Фадеев. – 2008.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)