

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ,
СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

***Збірник наукових статей
з галузі фізичної культури та спорту***

Молода спортивна наука України

Випуск 5

Том 2



Л Ь В І В

2001

KRZYSZTOF KASSOLIK, WALDEMAR ANDRZEJEWSKI, KRYSZYNA ROEK-MRÓZ, BOENA OSTROWSKA, RAFAL SZABLOWSKI WPLYW PRZEWLEKLEGO BÓLU SOMATYCZNEGO NA CIŚNIENIE KRWI U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM ВПЛИВ СОМАТИЧНОГО БОЛЮ НА АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК КРОВІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	34
KRZYSZTOF KASSOLIK, WALDEMAR ANDRZEJEWSKI, KRYSZYNA ROEK-MRÓZ, BOENA OSTROWSKA, ARNOLD JABLONSKI WPLYW ULOENIA OBR CZY BARKOWEJ NA CIĘPLOT DŁONI ВПЛИВ РОЗВИТКУ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ НА ТЕМПЕРАТУРУ ДОЛОНІ.....	36
КОВАЛЬ ІЛОНА ЕРГОГЕННИЙ ЕФЕКТ ЦЕРУЛОПЛАЗМІНУ ПРИ М'ЯЗОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	39
КОНДРАЦЬКА ГАЛИНА, САМОЙЛИК СЕРГІЙ, КУШНІР РОМАН, ПАВЛИШАК ЗЕНОН ТЕМАТИЧНИЙ ПІДХІД У ВИКОРИСТАННІ РУХОВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 12 – 14 РОКІВ.....	41
КРЕНДЕЛЄВА ВЕНЕРА ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ ПРИ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ В ГРУПАХ АЕРОБІКИ	43
КУЛИГІН СЕРГІЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ТА СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНЬ ДІТЕЙ 11-14 РОКІВ, ЯКІ ПОСТІЙНО МЕШКАЮТЬ НА ТЕРИТОРІЇ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ЗОНИ.....	45
КУТЕК ТАМАРА ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В РІЗНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗОНАХ УКРАЇНИ	47
ЛЕСЬКО ОРЕСТ ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СТАН СИМПАТО-АДРЕНАЛОВОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	49
МАЛЕНЮК ТЕТЯНА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ОЦІНКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ МОТОРНО ОБДАРОВАНИХ ХЛОПЦІВ 10-13 РОКІВ.....	52
МАЛІЧЕНКО ОЛЕКСАНДР СТАН ТА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ПОСТАВИ УЧНІВ 6-7 РОКІВ	53
МИТЧИК ОЛЕКСАНДР РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ 11-15 РОКІВ	55
МИХАЙЛОВ ОЛЕКСАНДР ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА М'ЯЗОВЕ КРОВОПОСТАЧАННЯ СТЕГНА У ВАЖКОАТЛЕТА.....	58
MARIA MONKIEWICZ, KAZIMIERZ KULICZKOWSKI WPLYW INTENSYWNEGO, KRÓTKOTRWAEGO WICZENIA FIZYCZNEGO NA EKSPRESJ BIAEK FAS I VCL-2 W LIMFOCYTACH ВПЛИВ КОРОТКОТРИВАЛИХ ІНТЕНСИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕКСПРЕСІО БІЛКІВ В ЛІМФОЦИТАХ.....	61
МОСІЙЧУК ЛЕОНІД КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	64

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
СТУДЕНТОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ В РІЗНИХ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗОНАХ УКРАЇНИ**

ТАМАРА КУТЕК

Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського

Вступ

В зв'язку з аварією в Чорнобилі екологічні аспекти здоров'я населення набули особливого значення і є об'єктом пильної уваги спеціалістів (Курбанова В.Є., 1995; Незгода А.П., 1995; Барабой В.А., 1995; Бабешко В.Г. І співавт., 1991). Але залишається в «тіні» проблема студентської молоді, яка проживає на територіях радіаційного забруднення.

Дотепер у викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів немає наукових рекомендацій, за допомогою яких можна було б організувати фізкультурно-оздоровчу роботу із студентами, які проживають в екологічно-несприятливих умовах. Це є однією із причин масового погіршення здоров'я, зниження фізичної підготовленості і захисно-адаптаційних можливостей організму молоді.

Дослідники (Медведев В.А., Коледа В.А., 1997) вважають, що ця проблема може бути вирішена після створення і проведення комплексу профілактичних заходів, які включають в себе ефективні засоби і методи фізичного виховання, підвищують стійкість організму до радіаційного впливу.

В зв'язку з цим закономірно виникає питання про необхідність підвищення рухової активності у студентів в ситуації, яка склалась на територіях Чорнобильського сліду.

Методика дослідження

Метою нашого дослідження було порівняння показників фізичної підготовленості студенток, які проживають в різних екологічних зонах України, за результатами державних тестів.

В дослідженні взяли участь 40 студенток Вінницького державного педагогічного університету ім.М.Коцюбинського віком 17-20 років. 20 із них проживають на території посиленого радіоекологічного контролю, де щільність забруднення ґрунту цезієм-137 складає від 1 до 5 ки/км², а місцевість відноситься до IV категорії. Інші 20 студенток проживають на відносно екологічно чистих територіях.

Результати дослідження

В таблиці 1 представлено дані фізичної підготовленості студенток за результатами державних тестів.

Таблиця 1

Фізична підготовленість студенток

Показники	ЧЗ	ЗРЗ	Р
	X±	X±	
Біг на 100 м (с)	17,9±0,2	20,2±0,5	<0,001
Біг на 2000 м (с)	12'10''±0,5	14'50''±0,5	<0,001
Біг човниковий 4x9 м/с	11,7±0,1	10,4±0,5	<0,001
Стрибок у довжину з місця (см)	159,0±3,1	157,6±4,3	>0,05
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (р)	15,3±1,2	18,4±1,4	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (р)	8,9±1,2	3,8±0,8	<0,01
Нахил тулуба в перед з положення сидячи (см)	6,8±0,7	8,2±1,6	>0,05

Умовні позначки:

ЧЗ - чиста зона проживання;

ЗРЗ - зона радіаційного забруднення;

Р - вірогідність розрізень показників студенток ЧЗ і ЗРЗ.

Як видно із даних таблиці в розвитку швидкості кращий результат спостерігається у студенток із чистої зони проживання (17,9±0,2 сек.) у порівнянні із результатами із зони радіаційного забруднення (20,2±0,5 сек.), (P<0,001).

Середній результат з бігу на 2000 м у студенток чистої зони проживання дорівнює 12'10''±0,2 сек., а їх ровесниць із зони радіаційного забруднення - 14'50''±0,5 сек. (P<0,0001).

У розвитку спритності кращий показник спостерігається у студенток із зони радіаційного забруднення - 10,4±0,5 сек., а у студенток чистої зони - 11,7±0,1 сек. (P<0,001).

Швидко-силові якості було оцінено за результатами стрибка у довжину з місця і піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв. Так, у студенток чистої зони проживання результат стрибка у довжину з місця на 1,4 см кращий результату студенток із зони радіаційного забруднення (P>0,05).

В показниках тесту піднімання тулуба в сід за 1 хв. мають перевагу дівчата зони радіаційного забруднення, але результат не достовірний ($P>0,05$).

У розвитку сили на першому місці студентки чистої зони проживання, де кількість згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі дорівнює $8,9\pm 1,2$ рази, а у студенток із зони радіаційного забруднення $3,8\pm 0,8$ рази ($P<0,01$).

Розвиток гнучкості оцінювався за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Студентки чистої зони змогли виконати нахил в перед на $6,8\pm 0,7$ см, а студентки зони радіаційного забруднення на $8,3\pm 1,6$ см ($P>0,05$).

Висновки

Проведене дослідження показало, що фізична підготовленість студенток, які проживають на територіях забруднених радіацією, нижча ніж у ровесниць із чистої зони проживання. Це підтверджено даними, які свідчать про зниження результатів у розвитку основних життєво важливих фізичних якостей студенток: швидкості, витривалості, сили, швидко-силових якостей (стрибок у довжину з місця).

Результати нашого дослідження ще раз підкреслюють необхідність пошуку нових ефективних методів і засобів фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості і покращення здоров'я в цілому сучасної молоді, яка проживає в умовах радіації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барабой В.А. Медичні наслідки аварії на Чорнобильській АЕС: по десяти роках // Укр.наук.-мед.молодіжн.журн. - 1995. - №3, - С.1-6.
2. Бебешко В.Г. і співавт. Клинические аспекты последствий аварии на Чернобыльской АЭС на этапе 1986-1990гг. (Основные направления научных исследований) // Вестник АМИ СССР. - 1991. - №11. - С14-18.
3. Курбанова В.Е. Епідеміологічний аналіз динаміки захворюваності населення, що зазнало впливу аварії на ЧАЕС // Укр.наук.-мед.молодіжн.журн. - 1995. - №1-2. - С.94-99.
4. Медведев В.А., Коледа В.А. Анализ физического здоровья студентов Гомельского государственного университета им.Ф.Скорини // материалы 2-й н.пр.конф. «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». - Гомель. - 1997. - С.36-38.
5. Незгода А.П. Вивчення стану імунітету та організаційне вирішення проблем його відновлення у мешканців Вінницької області, що в різній мірі потерпіли від наслідків аварії на Чорнобильській АЕС: Автореф.дис. канд.мед.наук: 13.00.36. укр.мед.ун-т ім.О.О.Богомольця. - К., - 1995. - 24 с.

THE COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS LIVING IN DIFFERENT ECOLOGICAL REGIONS

TAMARA KUTEK

Vinnitsa State Pedagogical University after M.Kotsubinskiy

The influence of physical exercises on the physical fitness of students aged 17-20 living in different ecological regions has been examined in this article.