

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Куц О. С., Леонова В. А.

Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому
тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я 230

Павловський В. А., Пампура М. М.

Адаптація серцево-судинної системи до фізичних
навантажень у дітей підліткового віку,
що займаються волейболом 232

Прудникова М. С.

Исследование функционального состояния велотуристов
35-45 лет в период предподходной подготовки 235

Пур Хейдари Рудбери Анвар Морад, Манжуловский В. Н.

Обоснования к использованию физической реабилитации
у больных с нарушением коронарного кровообращения,
осложненного гипертензионической болезнью 238

Соломонко А. О.

Вплив занять з фізичного виховання на динаміку
фізичного розвитку та підготовленості студентів
Львівського кооперативного коледжу економіки і права 241

Ушкаленко О. А.

Комплексна оцінка рівня здоров'я
та адаптаційних можливостей студентів 245

Христовая Т. Е.

Комплексный подход физической
реабилитации детей со сколиозом 247

Чернуха І. С., Горощенко В. Є.

Вплив фізичних навантажень різної інтенсивності
та тривалості на рівень тестостерону в крові спортсменів 250

Шевчук Д. В., Шевчук Т. В., Євдоченко О. С.

Оцінка впливу фізичного навантаження
на функціональний стан м'язового апарату у дітей 252

Яблонська А. М.

Роль фізичних вправ у оздоровленні
студентів спеціальної медичної групи 254

Яковлів Є. В.

Фізичний розвиток студенток спеціальних медичних груп 257

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Яковлів Є. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини та навколишнього середовища. Частка впливу спадкових факторів і факторів середовища може зазнавати значних коливань. Проблеми вагомості впливу спадкових факторів і факторів середовища на формування морфологічних і функціональних ознак ще й досі залишаються дискусійними у сучасній науці [5].

Одним із найважливіших показників, що характеризує стан здоров'я студенток є фізичний розвиток. Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей займатися фізичною культурою та спортом негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість студенток [1,7 та ін]. **Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В останні роки за рахунок зростання науково-технічного прогресу, широкої комп'ютеризації, без якої навчання у вищих навчальних закладах стає майже неможливим, призводить до загострення загальнолюдської проблеми, гіподинамії. До особливої групи ризику можна віднести учнівську молодь 15 – 25 років. (Ю. П. Ядвіга, 2011; Л. П. Пилипей, 2011). Фізичний розвиток тісно пов'язаний із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст.. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху».

Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення їх фізичної підготовленості є одним із основних завдань що стоять перед українським суспільством.

Для оптимізації фізичного виховання студенток, які зі станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та розробку ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності їх росту та розвитку. У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей фізичного розвитку студенток спеціальних медичних груп.

Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Фарбер Д.А. вважають, що анатомо-фізіологічні особливості є одним із основних факторів, що визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей [8].

Мета дослідження: вивчити особливості фізичного розвитку студенток, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості фізичного розвитку студенток спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами.

2. Визначити рівень фізичного розвитку за методом індексів.

Методи дослідження. Методи антропометричних вимірювань, спірометрія, динамометрія.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь студентки, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, а саме: 78 – дівчат.

Результати дослідження та їх обговорення. У теорії і методиці фізичного виховання термін «фізичний розвиток» трактується як «стан» і як «процес». Фізичний розвиток – природний біологічний процес, який відбувається в організмі людини в ході вікового розвитку і під впливом факторів зовнішнього середовища; фізичний розвиток як стан – комплекс ознак, що характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідний для життєдіяльності організму [4]. Нами були вивчені такі показники (зріст, маса тіла, окружність грудної клітки, динамометрія кистей, ЖЄЛ).

Показники довжини тіла, маси тіла, індекс маси тіла студенток спеціальних медичних груп наведені нижче в таблиці 1.

Як ми бачимо з даних (табл. 1) обстежуваних студенток, які навчаються в спеціальних медичних групах показники фізичного розвитку, а саме: довжини тіла; маси тіла; індекс маси тіла в більшій мірі відповідають показникам середніх вікових норм. Достовірність отриманих результатів $p < 0.05$.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники довжини тіла, маси тіла, індекс маси тіла студенток спеціальних медичних груп

Студенти СМГ	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		індекс маси тіла, $\text{кг}/\text{м}^2$	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Дівчата, n=78	164,02	7,75	57,7	8,66	21,26	2,31

Середній показник довжини тіла у обстежуваних дівчат складає 164.02 см; $S = 7.75$. Середній показник маси тіла у дівчат склав 57,7 кг; $S = 8,66$.

Індекс маси тіла це величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та її зросту, й тим самим, непрямо оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надмірною. Середній показник індексу маси тіла у дівчат склав 21.26; $S = 2.31$. Показники індексу маси тіла як у дівчат, які займаються в спеціальних медичних групах знаходяться в межах норми.

Нами були визначені середні показники окружності грудної клітини: в спокої, при максимальному вдосі, максимальному видосі, екскурсії грудної клітки. Дані наведені в (табл.2).

Таблиця 2

Середні показники окружності грудної клітини студенток спеціальних медичних груп

Студенти	Показники окружності грудної клітки							
	В спокої, см		На вдосі, см		На видосі, см		Експерсія, см	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Дівчата, n=78	82,2	7,3	86,5	7,8	79,2	7,5	7,3	2,1

Як видно з (таб. 2) у дівчат середній показник окружності грудної клітки в спокої склав 82.2 см; $S = 7.3$; на максимальному вдосі 86.5 см; $S = 7.8$; на максимальному видосі 79.2 см; $S = 7.5$; експерсія грудної клітки склала 7.3 см; $S = 2.1$.

Результати обстежень життєвої ємності легень, та життєвого індексу студенток наведені в (табл. 3).

Таблиця 3

Показники життєвої ємності легень та життєвого індексу студенток спеціальних медичних груп

Студенти СМГ	ЖЄЛ, мл		Життєвий індекс, мл/кг	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Дівчата, n=78	2225	312	38,5	3,2

Як видно з (табл. 3) середній показник ЖЄЛ у дівчат дещо нижче в порівнянні з віковими нормами і складає 2225 мл; $S = 312$; при нормі ЖЄЛ для дівчат 3000–3500 мл.

Життєвий індекс визначається за формулю ЖЄЛ (мл)/вагу (кг). Показники життєвого індексу нижче 55–60 мл/кг у дівчат свідчать про недостатню ЖЄЛ або надлишок маси тіла. В нашому обстеженні студенток, які навчаються в спеціальних медичних групах життєвий індекс становив у дівчат нижче середнього показника 38,5 мл/кг; $S = 3.2$ мл/кг.

Визначені нами показники динамометрії та силового індексу були наступні і наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники динамометрії та силового індексу студентів спеціальних медичних груп

Студенти СМГ	Показники динамометрії, кг				Силовий індекс, %	
	права рука		ліва рука		\bar{x}	S
	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Дівчата, n=78	23,4	4,8	21,3	4,2	40,5	9,2

Як видно з таблиці середній показник динамометрії у дівчат правої кисті становив 23,4 кг; $S = 4,8$; лівої кисті 21,3 кг; $S = 4,2$.

Силовий індекс визначається від ділення показника динамометрії сильнішої руки на масу тіла (кг) і виражається в процентах. Середніми величинами вважаються сила кисті жінок (50-60)% маси тіла жінок.

В нашому обстеженні студенток спеціальних медичних груп силовий індекс у дівчат склав дещо нижчий показники в порівнянні з віковими нормами і становив 40,5 % від маси тіла; $S = 9,2$.

Висновки

При визначенні особливостей фізичного розвитку студенток спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами та за методами індекси було встановлено що довжини тіла; маси тіла; індекс маси тіла в більшій мірі відповідають показникам середніх вікових норм. Середній показник ЖЄЛ у дівчат дещо нижче в порівнянні з віковими. Показники життєвого індексу у дівчат нижче середніх, це може свідчити про недостатність ЖЄЛ або надлишок маси тіла у дівчат. При визначенні динамометрії правої і лівої руки та силового індексу ми встановили що силовий індекс у дівчат склав нижчий показників в порівнянні з віковими нормами.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на подальше вивчення особливостей фізичного розвитку студенток, які віднесені до спеціальних медичних груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 1982. – 270 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
3. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп ЗФП основного відділення вузу: Автореф. дис.. канд. пед. наук: 24.00.02 / УДУФВіС. –Київ, 1997. –25с.
4. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 12. – С. 320–379.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей , підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліограф. : с. 221–223.
6. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. – С. 65–68.

7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры. – Киев: Здоровья, 1989. – 267 с.
8. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
9. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Ядвіга. – К., 2011. – 22 с.

АНОТАЦІЇ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Яковлів Є. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті подані результати обстежень особливостей фізичного розвитку студенток спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами. Визначений рівень фізичного розвитку студенток спеціальних медичних груп за індексом Кетле, життєвим індексом, силовим індексом і зроблений порівняльний аналіз із середніми стандартами.

Ключеві слова: фізичний розвиток, спеціальна медична група, індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУП

Яковлев Е. В.

Винницкий государственный педагогический университет имени Михайла Коцюбинського

В статье представлены результаты обследований особенностей физического развития студенток специальных медицинских групп по антропометрическим стандартам. Определен уровень физического развития студенток специальных медицинских групп по индексу Кетле, жизненный индекс, силовой индекс и сделан сравнительный анализ со средними стандартами.

Ключевые слова: физическое развитие, специальная медицинская группа, индекс Кетле, жизненный индекс, силовой индекс.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

Yakovliv E.

Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubinskogo

The article presents the results of surveys of students' physical features special medical groups on anthropometric standards.

The determined level of physical development of students of special medical groups on the Quetelet index, life index, power index and the comparative analysis with average standards.

Keywords: physical development, special medical group, Kettle index, life index, power index.