

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ**

МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО – МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ,
що присвячена 85-річчю заснування
Дніпропетровського національного університету

Дніпропетровськ,
17-20 вересня 2003 року

И

проблеми, багато питань ще не здобули належного вирішення. Зокрема, мало відомо про хронічний вплив нітратів на розвиток у дітей таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, спритність, стрибучість, швидкість і витривалість у різні періоди індивідуального розвитку залежно від статі. Сьогодні недостатньо вивченими залишаються питання хронічного впливу нітратів на статеву функцію у дітей.

Метою дослідження було вивчити характер фізичного розвитку дітей молодшого, середнього й старшого шкільного віку Лиманської загальноосвітньої школи Жовтневого району Миколаївської області, які мешкають поблизу джерел питної води з перевищеним вмістом гранично допустимої концентрації (ГДК) нітратів. Вивчали, шляхом тестування, розвиток ваго-зростових параметрів, сили, гнучкості, спритності, стрибучості, бігової швидкості і витривалості. Застосовуючи анонімне анкетування, досліджували особливості функціонування статевої системи у дівчат віком 12-17 років.

Встановлено, що у дітей молодшого шкільного віку нітрати призводять до затримки розвитку ростових і вагових даних, тоді як у школярів середнього і старшого віку ці параметри перевищують контрольні. У дітей віком 7-12 років виявляється збільшення сили м'язів кистей рук і спини. Однак дані 17-річних школярів свідчать про зниження рівня сили цих м'язів. При цьому у юнаків зазначені зміни більш виражені, ніж у дівчат. Сила м'язів верхніх кінцівок у школярів усіх вікових груп знижується як у хлопчиків, так і у дівчат. Дані силової витривалості м'язів спини й нижніх кінцівок, а також статичної витривалості м'язів верхніх кінцівок свідчать про підвищення рівня сили у 7-річних дітей з поступовим зниженням у період 12-17 років. У дітей усіх вікових груп, які проживають поблизу питних джерел з перевищеним вмістом нітратів відмічається зниження ступеня розвитку спритності, гнучкості, бігової швидкості і витривалості як у дівчат, так і у хлопчиків. Лише у 12-річних дітей виявляються окремі ознаки пристосувального характеру. Встановлено, що тривалий вплив нітратів - причина більш раннього статевого дозрівання і порушень у статевих циклах.

Таким чином, хронічний вплив нітратів призводить до дисгармонійного фізичного розвитку дітей шкільного віку. При цьому у хлопчиків ці ознаки виявляються більш виражено, ніж у дівчат. Розвиток дітей в умовах впливу нітратів має виражено фазний характер. Переважна частина досліджуваних фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку виявляється на більш високому рівні, тоді як у період 12 - 17 років відмічається зниження інтенсивності їх розвитку.

Проведене дослідження відкриває нові перспективи у вивченні особливостей фізичного і фізіологічного розвитку дітей, морфофункціональних змін різних органів і систем організму людини в умовах хронічного впливу нітратів з моделюванням експериментальної частини на лабораторних тваринах. Подальші дослідження планується спрямувати на вивчення ролі фізичних тренувань як коригувального фактора патологій, що виникають унаслідок негативного впливу нітратів.

#Фізичний стан, контроль фізичної підготовки

Г. Клименко

Національна музична академія ім. П. І. Чайковського, м. Київ.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ШЕЙПІНГОМ, З УРАХУВАННЯМ ЗМІН БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Проведені дослідження стану серцево-судинної системи, фізичної працездатності і рухомості нервових процесів студенток на початку і в кінці навчального року. Формувались експериментальна група (навантаження регулювались згідно зі змінами стану протягом менструального циклу) і контрольна (загальна форма проведення занять).

Тренування проводилось два рази на тиждень по дві академічні години. Використовувались, крім вправ шейпінгу, вправи і засоби аеробіки, стретчингу, дихальної гімнастики, танцювальних елементів тощо. Здійснювався контроль навантажень на окремих заняттях шляхом реєстрації протягом заняття частоти пульсу і побудови графіка її змін.

Визначено, що в кінці навчального року в експериментальній групі показники гемодинаміки були вірогідно (порівняно з контролем) сприятливішими (меншими були частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, систолічний і хвилинний об'єми крові) як в стані спокою, так і після дозованих фізичних навантажень. Був виявлений тісний взаємозв'язок між показниками фізичної і розумової працездатності, рухомості нервових процесів (коефіцієнти кореляції між результатами проби РЅС170 і коректурної таблиці "Кільця Ландольта" коливалися залежно від фаз менструального циклу від 0,69 до 0,91),

Таким чином, дозування фізичних навантажень студенткам, які займаються шейпінгом, з урахуванням змін менструального циклу позитивно впливає на функціональний стан організму, вірогідно підвищує фізичну і розумову працездатність.

Г. Грибан, Ф. Опанасюк

Державний агроєкологічний університет

ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у вузах України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

^Фізичний стан, контроль фізичної підготовки

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності і рухової активності фахівця є рівень його фізичної підготовленості. Проте за останні роки спостерігається значне погіршення здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді. Перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості абітурієнтів Державного агроєкологічного університету протягом десяти років показала, що понад 50% з них не може виконати на "задовільно" фізичні випробування (тести). Багато мають значні фізичні вади, захворювання; від 8,1 до 13,4% віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2% взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та інвалідність.

Такий показник є не випадковим, так як до вузів приходять вчорашні учні, де ситуація зі станом здоров'я ще більш вразлива. Проведений нами науковий аналіз медичного обстеження дітей шкільного віку в Червоноармійському районі Житомирської області на протязі останніх п'ятнадцяти років показав, що рівень хворих дітей сягав - 64,1%.

В зв'язку з цим метою наших досліджень, було вивчення стану фізичної підготовленості студентів Державного агроєкологічного університету і внесення доповнень до робочої програми та впровадження в навчальний процес спеціальних педагогічних засобів, які були направлені на поліпшення стану фізичної підготовленості студентів.

Фізична підготовка студентів розглядалася нами як частина процесу фізичного виховання, яка направлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості в видах рухової активності, активізації вольових проявів і набуття професійно-прикладних фізичних і психічних навиків і вмінь, а в цілому і на поліпшення здоров'я.

Для вивчення шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання і визначення ефективності педагогічних засобів нами було проведено констатуючий і формуючий педагогічні експерименти на протязі шести навчальних років.

Негативними моментами адаптації студентів до фізичних навантажень є наслідки нераціонально побудованого процесу фізичної підготовки, застосування надмірних навантажень, незадовільні санітарно-гігієнічні і екологічні умови, рівень психічного і розумового навантаження, вікові особливості розвитку і статі.

Ефективною формою поліпшення якості викладання фізичного виховання є модульно-рейтингова система оцінки фізичної підготовленості (Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, 1999), а також втілення в навчальний процес спеціальних педагогічних засобів (введення доповнень до тестування фізичної підготовленості, проведення занять на свіжому повітрі, заняття в залах за інтересами студентів тощо), що значно поліпшило інтерес студентів до фізичного виховання і позитивно вплинуло на рівень їх фізичної підготовленості.

♦ФІЗИЧНИЙ стан, контроль фізичної підготовки

Н. Уткіна, С. Могилко, І. Буряк

Дніпропетровська Державна Медична Академія

ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКІВ МПК В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАТНУ ЗАЙМАЮЧИХСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Особливу небезпеку в останні роки викликає різке погіршення стану здоров'я студентів. Одним з найбільш ефективних засобів, що забезпечують збереження та укріплення здоров'я студентів, підвищення працездатності їх організму являються заняття фізичною культурою. Однак ефективність оздоровчого тренування в більшості визначається раціональною постановою учбово-тренувального процесу і адекватністю фізичних навантажень функціональним можливостям студентів.

З метою вивчення динаміки функціонального стану було обстежено 50 студентів II курсу ДДМА (25 чоловіків та 25 жінок) у віці 18-20 років, які займаються в основній медичній групі з фізичної культури. Окрім загальноприйнятого лікарського обстеження вивчались наступні функціональні показники: максимальний показник кисню (МПК), функціональний вік (ФВ) та біологічний вік (БВ). Показники МПК були розраховані за результатами бігу на 2000 та 3000 м за допомогою методики В.Н. Литвинова (1988). ФВ розраховували за формулами К.Ю. Ажицького (1991). БВ визначали за методикою В.П. Войтенко(1991).

Результати досліджень представлені у таблиці 1. Показники МПК були оцінені згідно рекомендаціям А.Л. Решетюка (1987), які розподіляють "рівень здоров'я" людини, по функціональним показникам на 10 класів.

Функціональні показники	Початок навчального року		Кінець навчального року	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
МПК, мл/хв/кг	47,5 ± 0,65	38,8 ± 0,59	48,8 ± 0,77	39,5 ± 0,44
ФВ, році	28,3 ± 1,65	27,4 ± 1,84	25,4 ± 1,27	26,9 ± 1,63
БВ, році	41,0 ± 0,96	36,4 ± 0,79	38,1 ± 0,94	34,8 ± 0,77

Таблиця 1. Показники функціонального стану організму студентів в процесі занять фізичною культурою (M ± t).

В цілому з усіх обстежених студентів 18% за рівнем МПК були віднесені до V класу працездатності ("практично здоровим"); 60,1% - к VI класу (" помітно знижено здоров'я"); 19,5% - к VII класу ("хворий, добре компенсований стан") та 4,6% до VIII класу ("хворий, компенсований стан"). Крім того, виходячи з рекомендацій Г.Л. Апанасенко (1997), було виявлено, що 22,1% чоловіків та 8,9% жінок мають величини МПК нижче "безпечного рівня здоров'я".

Поряд із зниженням МПК, відзначено значне підвищення ФВ та БВ займаючихся. Величини БВ свідчили про те, що тільки у 3,8% студентів

♦Фізичний стан, контроль фізичної підготовки