

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

засобів різних видів фітнеса в системі фізкультурно-оздоровчого тренування чоловіків першого зрілого віку.

Ключові слова: капоейра, чоловіки, фітнес, здоров'я.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЕЙ КАПОЭЙРЕ

Павел Шкарупило, Юлия Борисова

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

В статье дан анализ стилей капоейры: ангола, региональ и контемпоранеа и перечислены их общие и отличительные черты. Также проведён сравнительный анализ средств различных видов фитнеса в системе физкультурно-оздоровительной тренировки мужчин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: капоейра, мужчины, фитнес, здоровье.

CHARACTERISTIC STYLE OF CAPOEIRA

Paul Shkarupilo, Yulia Borisova

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports

In the article the analysis of styles of capoeira is given: angola, regional and contemporanea and their general features and distinctive features are enumerated. The comparative analysis of facilities of different types of fitness in the system of the athletic-health training of men of the first mature age is also conducted.

Key words: capoeira, men, fitness, health.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

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 студентів є фізичний розвиток. Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей займатися фізичною культурою та спортом негативно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я, фізичну підготовленість студентів [1,7 та ін]. 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 загальнонародської 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 студентів, 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

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей фізичного розвитку студентів 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 студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Завдання дослідження.

1. Визначити особливості фізичного розвитку студентів 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 студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, а саме: 78 – дівчат та 17 – хлопців, віком 17 – 20 років.

Результати дослідження. У теорії і методиці фізичного виховання термін «фізичний розвиток» трактується як «стан» і як «процес». Фізичний розвиток – природній 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 студентів спеціальних медичних груп наведені нижче в таблиці 1.

Таблиця 1

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

Студенти СМГ	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		індекс маси тіла, кг/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
Хлопці n=17;	177	4,9	73	8,32	24,3	2,11

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

Середній показник довжини тіла у обстежуваних дівчат складає 164.02 см; S = 7.75. У хлопців цей показник склав 177; S = 4.9. Середній показник маси тіла у дівчат склав 57,7 кг; S = 8,66. У хлопців цей показник дорівнював 73 кг; S = 8.32.

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. Середні показники індексу маси тіла у дівчат склав 21.26; S = 2.31. У хлопців відповідно 24.3; S = 2.11. Показники індексу маси тіла як

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

у хлопців, так і 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

Студенти	Показники окружності грудної клітки							
	В спокої, см		На вдосі, см		На видосі, см		Екскурсія, см	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Підгрупа n=78;	82,2	7,3	86,5	7,8	79,2	7,5	7,3	2,1
Підгрупа n=17;	93,4	7,5	98,2	7,8	90,5	7,4	7,7	2,2

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; $S = 7.5$; екскурсія грудної клітки склала 7.3 см; $S = 2.1$. У хлопців показники становили – окружність грудної клітки в спокої 93.4см; $S = 7.5$; на максимальному вдосі 98,2 см; $S = 7.8$; на максимальному видосі 90.5 см; $S = 7.4$; екскурсія грудної клітки 7.7 (при $S = 2.2$ см).

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

Таблиця 3

Показники життєвої ємності легень та життєвого індексу студентів 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
Хлопці n=17;	4270	495	58.4	6,1

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. У хлопців ЖЄЛ відповідає віковим нормам і становить в середньому 4270 мл; $S = 495$.

Життєвий індекс визначається за формулюю ЖЄЛ (мл)/вагу (кг). Показники життєвого індексу нижче 65-70 мл/кг у хлопців і 55-60 мл/кг у дівчат свідчать про недостатню ЖЄЛ або надлишок маси тіла. В нашому обстеженні студенті, які навчаються в спеціальних медичних групах життєвий індекс становив у дівчат нижче середнього показника 38,5 мл/кг; $S = 3.2$ мл/кг; у хлопців цей показник наближений до вікових стандартів і дорівнює 58.4 мл/кг; $S = 6,1$ мл/ кг.

Визначені нами показники динамометрії та силового індексу були наступні:

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
Хлопці n=17;	45,2	9,1	40,2	12,2	62	14,8

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Як видно з таблиці середній показник динамометрії у дівчат правої кисті становив 23,4 кг; $S = 4,8$; лівої кисті 21,3 кг; $S = 4,2$. У хлопців відповідно правої кисті 45,2 кг; $S = 12,5$; лівої кисті 40,2 кг; $S = 12,2$. Силовий індекс визначається від ділення показника динамометрії сильнішої руки на масу тіла (кг) і виражається в процентах. Середніми величинами вважаються наступні: сила кисті чоловіків (70-75)% маси тіла, жінок - (50-60)%.

В нашому обстеженні студентів спеціальних медичних груп силовий індекс у дівчат склав дещо нижчий показники в порівнянні з віковими нормами і становив 40,5 % від маси тіла; $S = 9,2$. У хлопців силовий індекс наближений до середнього рівня вікових норм і становить 62 % від маси тіла; $S = 16,8$.

Висновки. При визначенні особливостей фізичного розвитку студентів 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 нормами у хлопців ЖЄЛ відповідає віковим нормам. Показники життєвого індексу у дівчат нижче середніх, це може свідчити про недостатність ЖЄЛ або надлишок маси тіла у дівчат. У хлопців життєвий індекс наближений до середніх значень. При визначенні динамометрії правої і лівої руки та силового індексу ми встановили що силовий індекс у дівчат склав нижчий показник в порівнянні з віковими нормами. У хлопців силовий індекс був наближений до середніх показників.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на подальше вивчення особливостей фізичного розвитку студентів, 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. –352с.
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. Мурахов 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 СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Євген Яковлів

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті подані результати обстежень особливостей фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за антропометричними стандартами.

Визначений рівень фізичного розвитку студентів спеціальних медичних груп за індексом Кете, 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 СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУП

Евгений Яковлев

Винницкий государственный педагогический университет имени Михайла Коцюбинського

В статье представлены результаты обследований особенностей физического развития студентов специальных медицинских групп по антропометрическим стандартам.

Определен уровень физического развития студентов специальных медицинских групп по индексу Кете, жизненный индекс, силовой индекс и сделан сравнительный анализ со средними стандартами.

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

PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

Evgeny Yakovliv

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.

Key words: physical development, special medical group, Quetelet index, life index, power index.