

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧНПУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБЮ

У статті наведено результати досліджень антропометрії студенток факультету фізичного виховання, які займаються спортивною боротьбою у навчальний час, та студенток групи спортивно педагогічного удосконалення (СПУ), до групи якої входять майстри спорту та кандидати у майстри спорту з спортивної боротьби. Вивчені показники рівня фізичного розвитку та морфофункціонального стану студенток. Проаналізована різниця за даними показниками.

Ключові слова: студентки, фізичний розвиток, антропометричні показники, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Основною передумовою здорового способу життя особистості є фізичний розвиток, який відбувається під впливом навколишнього середовища та спеціально організованого виховання і регулятивної діяльності. Він розглядається як сукупність антропометричних показників і функціональних можливостей тих систем організму, які забезпечують рухову активність [5].

Фізичний розвиток людини характеризується як сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що визначають запас фізичних сил, які здійснюють вплив на працездатність. Дані показники мають достатньо тісний зв'язок з рівнем біологічного стану людини в даний момент часу [1].

Антропометрія – є одним з основних методів вивчення фізичного розвитку, який полягає у вимірюванні тіла людини та його частин з метою встановлення особливостей фізичної будови [9]. Антропометричні вимірювання знайшли застосування у медицині й у галузі фізичної культури і спорту, зокрема, у фізичному вихованні молоді. Вони є одним з основних критеріїв, що характеризують рівень фізичного розвитку й здоров'я людини [10].

В спортивній морфології антропометрія широко використовується для розробки модельних характеристик при спортивному відборі. У віковій морфології антропометрія виступає як спосіб контролю за ростом та розвитком дітей і підлітків. Антропометричні обстеження людини досить часто супроводжуються антропоскопією, до якої входить оцінка і опис статевих, конституційно-діагностичних та інших описових ознак, виражених в умовних одиницях (балах) [3].

Визначення антропометричних показників студенток факультету фізичного виховання є вкрай важливим для планування і ведення навчально-виховного процесу з спортивної боротьби. Всі студентки мають різні спортивні спеціалізації, вплив яких на рівень фізичного розвитку і морфофункціональний стан жіночого організму є неминучим.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження відповідає напрямку науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка "Методичні засади підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29 січня 2010 року).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що комплексне обстеження студентів і спортсменів не можливе без визначення рівня їх фізичного розвитку [2].

Науковці у галузі фізичного виховання Брижатиї О.В., Куртова Г.Ю., Дугіна Н.Г вважають, що особливу інформативність під час проведення дослідження несуть в собі генетично обумовлені ознаки. Вони включають в себе не тільки антропометричні особливості (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини, довжина кінцівок тощо), успадковані риси серцево-судинної системи і співвідношення типів м'язових волокон, але і здібність до удосконалення в процесі тренувань. У своїх дослідженнях Ткаченко С.В. зауважує, що фізичний розвиток обумовлений природними задатками, у вигляді вроджених здібностей, які передаються на генетичному рівні. Тому на заняттях зі спортивної боротьби студенти можуть засвоїти тільки той матеріал, який відповідає їх природним задаткам [11].

Організм людини – складна динамічна система, тому пропорції, співвідношення маси і розмірів тіла протягом усього життя постійно змінюються, відповідно до закономірностей прояву генетичних механізмів його розвитку та під впливом зовнішнього середовища [12].

Філіпов В.В. зазначає, що з огляду на специфічність адаптаційних змін в організмі, можна припускати й специфічність морфометричних характеристик у студентів факультету фізичного виховання в залежності від виду спорту. Тому отримана інформація про особливості фізичного розвитку студенток буде мати теоретичне значення, яке дасть можливість використовувати отримані дані в процесі практичної діяльності [13].

Мета дослідження – дати оцінку фізичного розвитку студенток третього курсу факультету фізичного виховання під час навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби і студенток групи СПУ.

Виклад основного матеріалу досліджень. В експериментальному дослідженні за допомогою методів антропометрії нами були вивчені показники тіла студенток третього курсу факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, які займаються спортивною боротьбою та студенток групи спортивно педагогічного удосконалення (СПУ) майстри спорту (МС) та кандидати в майстри спорту (КМС) з спортивної боротьби.

Для дослідження морфофункціонального стану студенток були визначені наступні показники як: довжина тіла (зріст), маса (вага) тіла, ОГК (на вдиху, видиху), динамометрія правої і лівої кисті, ЖЄЛ, ЧСС у стані спокою. Середні статистичні показники представлені в таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Статистичні показники морфофункціонального стану студенток факультету фізичного виховання

№ з/п	Показники	Одиниця виміру	Студентки 3-го курсу ф-ту фізичного виховання	Студентки групи СПУ	Р
1	Довжина тіла	см	165,11±4,96	167,86±4,41	>0,05
2	Маса тіла	кг	54,94±5,16	56,57±6,50	>0,05
3	ОГК (на вдиху)	см	90,55±3,74	95,12±3,23	<0,05
4	ОГК (на видиху)	см	85,06±3,46	88,03±3,17	>0,05
5	Динамометрія (права рука)	кг	29,52±3,24	40,41±4,45	<0,05
6	Динамометрія (ліва рука)	кг	27,71±2,90	39,43±4,17	<0,05
7	ЖЄЛ	л	3,14±0,27	3,86±0,29	>0,05
8	ЧСС у спокої	уд/хв	84,33±11,39	69,20±3,34	<0,05

Довжина тіла є інтегральним показником, який змінюється протягом життя і залежить від темпу росту та розвитку окремих кісток [4].

Середні показники довжини тіла студенток факультету фізичного виховання склали, 165,11±4,96 см, а студенток групи СПУ 167,86±4,41 см, що на 1,6% більше.

Маса тіла – це сумарний показник стану і складу тіла людини [3]. Вона знаходиться в прямій залежності від довжини тіла і сумарно відображає розвиток кістково-м'язового апарату, підшкірно-жирового шару і внутрішніх органів [7].

Порівнюючи показники маси тіла студенток ми встановили, що суттєво вони не відрізняються: у студенток факультету фізичного виховання він дорівнює 54,94±5,16 кг, а студенток групи СПУ 56,57±6,50 кг, що на 2,9% вище.

ОГК – це один із найважливіших і основних показників, який використовують при оцінці фізичного розвитку людини. Середні показники ОГК на вдиху студенток факультету фізичного виховання 90,55±3,74; у студенток групи СПУ – 95,12±3,23, де показник на 4,8% вищий. ОГК на видиху у перших 85,06±3,46 і відповідно 88,03±3,17. У студенток групи СПУ він на 3,4% вищий.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після максимального вдиху. Вона рівна сумі резервних об'ємів вдих, видиху і дихального об'єму. Його величина залежить від статі, віку, довжини і маси тіла, окружності грудної клітини [6].

За даними дослідження у студенток факультету фізичного виховання середній показник ЖЄЛ становить 3,14±0,27, а у студенток групи СПУ 3,86±0,29, що на 22,9% вищий.

Частота серцевих скорочень у стані спокою (ЧССсп) – це один із найважливіших показників адаптації організму до фізичних навантажень (тренуваність). Для жінок показники у межах 75-85 уд/хв. Вважається нормою [8].

Середні показники ЧССсп у студенток факультету фізичного виховання значно відрізняються від показників студенток групи СПУ. Вони становлять 84,33±11,39 і відповідно 69,20±3,34, що на 21,7% кращий.

Показники динамометрії правої та лівої кистей студенток факультету фізичного виховання мали такі значення: динамометрія правої кисті – 29,52±3,24, лівої 27,71±2,90 у студенток групи СПУ – 40,41±4,45 та 39,43±4,17 що відповідно на 27% і 29,7% більше.

Порівняльні результати середніх статистичних показників студенток факультету фізичного виховання представлені на рисунку 1.

Враховуючи специфічність адаптаційних змін в організмі, можна припустити і специфічність морфометричних характеристик студенток, в залежності від спортивної спеціалізації (Носко М.О.). Саме тому, одержана інформація про особливості фізичного розвитку студенток буде мати як теоретичне значення, так і можливість використання отриманих даних у практичній роботі викладача зі спортивної боротьби. Показники фізичного розвитку студенток представлені в таблиці 2. Порівняльні результати дослідження представлені на рисунку 2.

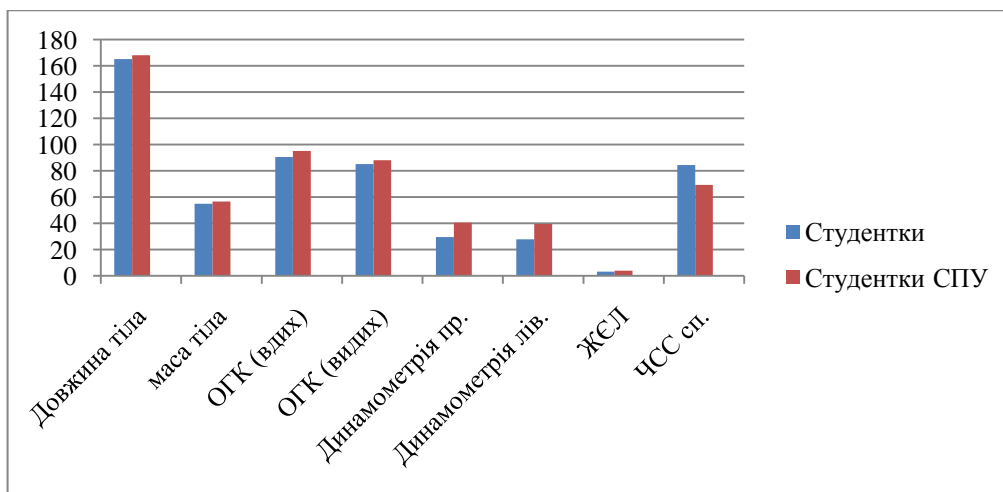


Рис. 1. Порівняльні результати середніх статистичних показників студенток факультету фізичного виховання

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку студенток факультету фізичного виховання

№ з/п	Показники	Одиниця виміру	Студентки ФФВ	Студентки групи СПУ	p
1	Довжина голови	см	21,61±2,01	20,51±1,00	>0,05
2	Довжина тулуба	см	49,67±3,70	49,71±8,81	>0,05
3	Довжина руки	см	66,64±7,05	65,63±5,64	>0,05
4	Довжина плеча	см	31,06±2,54	30,68±2,55	>0,05
5	Довжина передпліччя	см	25,03±1,59	24,98±1,59	>0,05
6	Довжина кисті	см	17,19±1,56	16,92±1,55	>0,05
7	Довжина ноги	см	89,67±4,85	85,77±4,94	<0,05
8	Довжина стегна	см	40,68±2,58	40,70±2,58	>0,05
9	Довжина гомілки	см	42,06±2,99	42,43±3,00	>0,05
10	Довжина стопи	см	23,14±1,14	23,10±1,14	>0,05
11	Окружність плеча	см	24,5±2,29	33,44±3,08	<0,05
12	Окружність передпліччя	см	21,92±1,54	26,82±1,91	<0,05
13	Окружність стегна	см	53,08±3,31	59,04±3,41	<0,05
14	Окружність гомілки	см	33,61±1,78	40,43±2,37	<0,05

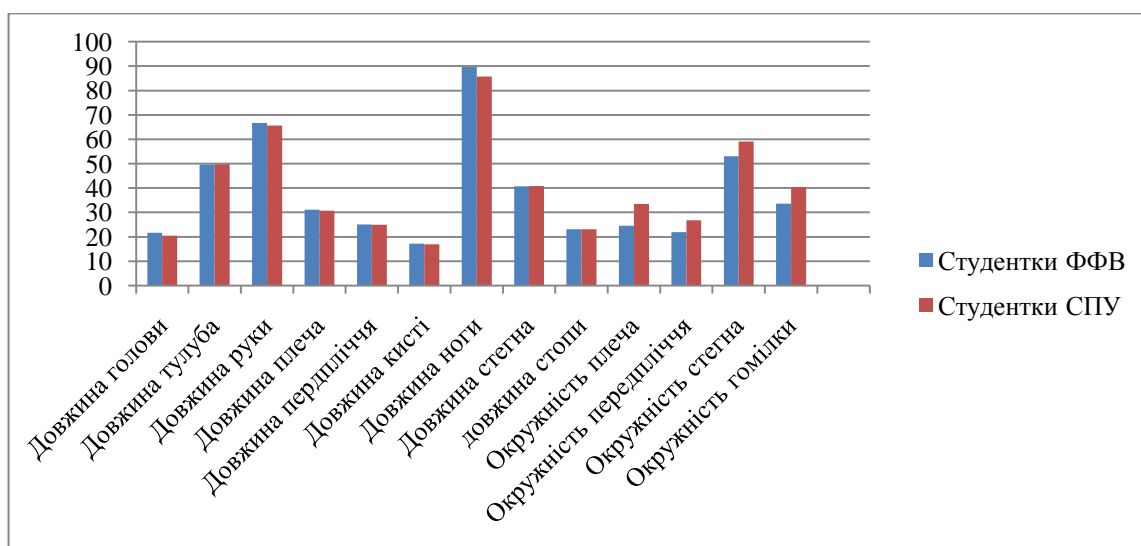


Рис. 2. Порівняльні результати дослідження показників фізичного розвитку студенток факультету фізичного виховання

Суттєвих відмінностей між показниками довжини голови, тулуба, руки, плеча, передпліччя, кисті, ноги, стопи у студенток не виявлено. Значні відмінності є в окружності плеча. У студенток факультету

фізичного виховання цей показник становить $24,5 \pm 2,29$, а у студенток групи СПУ $33,44 \pm 3,08$, що на 26,7% більше.

Окружність передпліччя студенток факультету фізичного виховання становить $21,96 \pm 1,54$, у студенток групи СПУ $28,82 \pm 1,91$, що на 23,8% більше.

Показник окружності стегна студенток факультету фізичного виховання становить $53,08 \pm 3,31$, у студенток групи СПУ $59,04 \pm 3,41$, що на 10,1% більше.

Окружність гомілки студенток факультету фізичного виховання $33,61 \pm 1,78$; у студенток групи СПУ $40,43 \pm 2,37$, що на 16,9% більше.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дало змогу визначити рівень морфофункціонального стану та рівень фізичного розвитку студенток факультету фізичного виховання, які займаються спортивною боротьбою та студенток групи СПУ.

При плануванні і розробці занять з спортивної боротьби на факультеті фізичного виховання необхідно враховувати закономірності структур і функцій організму студенток. Відповідно до цього будувати навчально-виховний процес. Дослідження морфологічних ознак дозволить з визначеним ступенем об'єктивності прогнозувати рухові можливості студенток.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня фізичної підготовленості студенток факультету фізичного виховання, які займаються спортивною боротьбою.

Використані джерела

1. Верич Г.Е. Формирование здорового образа жизни студентов. Методические рекомендации для студентов института физической культуры / Г.Е. Верич, Р.А. Банникова. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 22 с.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека : Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф.Иваницкий. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с.
4. Жула Л.В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу в процесі занять з фізичного виховання. Дис. ...кандидата педагогічних наук: 13.00.02. / Л.В. Жула. – Чернігів, 2010. – 225с.
5. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей і молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Иванов // Вісник Чернігівського дер. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. – Чернігів : ЧДПУ, – 2008. – №55. Том II – С.168-170.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина : Учебник. / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
7. Платонов В.Н. Теория спорта. Ученик для институтов физической культуры / В.Н. Платонов – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.
8. Похолодчук Ю.Т. Система підготовки спортсменок: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.Т. Похолодчук – К., 1976. – 18 с.
9. Сегеда С.П. Основы антропологии / С.П. Сегеда. – К. : Либідь, 1995. – 335 с.
10. Ткаченко С.В. Здоров'язбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів / С.В. Ткаченко. Дисертація на здоб. наук. ст. кандидат. пед. наук. – Чернігів, 2012. – 233 с.
11. Ткаченко С.В. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка у процесі занять спортивною боротьбою / С.В. Ткаченко. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Випуск 102 Том 1, Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – С. 374-376.
12. Физиология человека : учеб. для студ. мед. ин-тов / под. ред. Г.И.Косицкого. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1985. – 544 с.
13. Філіпов В.В. Розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі занять легкою атлетикою : дис. канд. пед. наук : 13.00.02 / В.В. Філіпов. – Чернігів, 2010. – 185 с.

Rubis K.

ESTIMATION OF LEVEL OF DEVELOPMENT OF STUDENTS IN A PROCESS TO OCCUPY FIGHT OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION OF CNPU OF THE NAME T.G SHEVCHENKO

In the article the results of research imposed anthropometry students of physical education, which are engaged in wrestling during school hours and students group sports pedagogical improvements (SDA), a group which includes the master of sports and candidates for the master of sports of wrestling. Studied indicators of the level of physical development and morphofunctional state students. Analyzed the difference in these indicators.

Key words: *students, physical development, anthropometric measures, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2014 р.