

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗКУЛЬТУРОЮ

ЛЮДМИЛА СЕРЕДЕНКО, НОНА ДОБРОВОЛЬСЬКА, ОЛЕНА СЕРЕДЕНКО,
ОЛЕНА САВЧЕНК, НАДЯ ГУРЖЕСВА, ОЛЕКСІЙ АЗАРОВ

Донецький державний медичний університет

Відомо, що оздоровча фізична культура повинна зменшувати негативні наслідки дефіциту рухової активності та небезпечного екологічного середовища, які в першу чергу впливають на індивідуально - типологічний розвиток організму у різні періоди його формування. Тому спрямованість занять оздоровчою фізкультурою необхідно підбирати з урахуванням індивідуально-типологічного розвитку організму у сучасних умовах. На даний час велика кількість юнаків залучається до занять різними формами оздоровчої фізкультури, що потребує детального вивчення особливостей їх вікового розвитку на підставі змін морфофункціонального стану.

Процеси, що відбуваються в організмі юнаків більш виражено диференціюються при комплексній оцінці їх розвитку. Більшість дослідників, вивчаючи особливості біологічного віку юнаків, спостерігали за змінами лише таких показників як: рівень статевого дозрівання та працездатність; морфологічні показники та темпи статевого дозрівання; рівень фізичного розвитку та прояви рухових якостей; тип вищої нервової діяльності та переважний розвиток рухових здібностей та ін. У цих випадках виявлявся розвиток однієї або двох функціональних систем організму. Варіантів використання більшої кількості компонентів для оцінки біологічного віку юнаків у літературі не виявлено. На наш погляд, динаміку розвитку онтогенезу юнаків точніше розкрити комплексна оцінка морфофункціонального класу з урахуванням фізичного розвитку, розвитку хребта, темпів статевого дозрівання, соматотипу, адже ці показники, відображуючи кожний свої процеси становлення, тісно пов'язані з дихальною та серцево-судинною системами, з руховими здібностями, факторами аеробної та анаеробної енергопродуктивності. Крім того, можливість такої оцінки біологічного віку юнаків підтверджується високими кореляційними зв'язками рівня фізичного розвитку з темпами статевого дозрівання та соматотипом.

Нами вивчалися індивідуально-типологічні особливості розвитку юнаків 15-17 років і стан їх зовнішнього дихання та серцевої діяльності. У дослідженні брали участь 267 юнаків. За шкалою регресії складено оціночні таблиці належних маси та окружності грудної клітини залежно від довжини тіла. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку юнаків здійснювалася за схемами узгодження цих показників. Темпи статевого дозрівання визначали за сукупним балом вторинних статевих ознак, а соматотип - за індексом гармонійного морфологічного розвитку. Індивідуальна оцінка темпів морфофункціонального розвитку проводилася на основі високих кореляційних зв'язків фізичного розвитку з темпами статевого дозрівання та соматотипом індивіда, тобто збігання трьох або двох компонентів оцінки за умови, що один з них - фізичний розвиток й визначало типологічну групу. Дослідження показників зовнішнього дихання проводилося за допомогою пневмотахографа, а для дослідження показників гемодинаміки використовували ультразвуковий ехокардіограф. Окремо за допомогою стандартних рентгенологічних методик вивчалися росткові зони грудного відділу хребта, які теж змінюються відповідно віку.

На підставі отриманих результатів проведена диференціація, яка дозволила виділити три типологічні групи юнаків, що значно відрізняються між собою за темпами розвитку:

1 група – прискорений тип розвитку. Темпи розвитку випереджують паспортний вік, темпи статевого дозрівання прискорені, фізичний розвиток високий або вище середнього, на рентгенограмах грудного відділу хребта визначається повне сіностозування (закриття) зон росту (25,7%).

2 група – нормальний тип розвитку, темпи розвитку відповідають паспортному вікові, фізичний розвиток середній, статево дозрівання відповідає вікові і сіностозування зон росту також відбувається відповідно за віком (50,9%).

3 група – уповільнений тип розвитку, темпи розвитку відстають від паспортного віку, фізичний розвиток нижчий від середнього або низький, уповільнені темпи статевого дозрівання, сіностозування росткових зон грудного відділу хребта ще не починалося (23,4%).

Проведені дослідження встановили нерівномірний розподіл за типологічними групами. Процеси зростання та розвитку організму юнаків продовжуються, але спостерігається загальна тенденція до завершення формування їх морфофункціонального статусу, про це свідчить значне зменшення осіб віднесених до 3 типологічної групи у віковому аспекті. В період від 15 до 17 років найбільший приріст значень показників, що визначають фізичний розвиток, відмічався у юнаків, віднесених до 3 типологічної групи, а, отже, у них продовжується формування морфологічних ознак. Сформованість статевих ознак у юнаків різного віку 1 групи також суттєво вище ніж у 3 групі. Аналогічні відмінності виявлено і за даними соматичного розвитку. При аналізі показників зовнішнього дихання та кровообігу найбільш виражені розбіжності були встановлені між представниками 1 і 3 груп. Подальший розвиток хребта у юнаків різних груп також має вірогідні відмінності.

Таким чином, наявність трьох типологічних груп, які значно відрізняються між собою за темпами морфофункціонального розвитку, ознаками фізичного та соматичного розвитку, статевого дозрівання та функціональними особливостями кардіореспіраторної системи, потребує диференційованого підходу щодо вибору засобів та форм оздоровчої фізкультури у юнаків 15 – 17 років. Так для юнаків 1 і 2 групи оздоровча фізкультура повинна бути спрямована на вдосконалення процесів морфофункціонального розвитку організму, а для 3 групи - на прискорення фізичного і соматичного розвитку та статевого дозрівання, а також на збільшення можливостей кардіореспіраторної системи.

ВРАХУВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СЕРГІЙ СЕМЕНОВИЧ

Рівненський державний гуманітарний університет

Для здійснення задач всебічного і гармонійного виховання особистості одним з основних факторів є облік вікових закономірностей росту і формування людини. Відповідно до цього, останнім часом особливо інтенсивно досліджуються проблеми вікового розвитку різних функцій і систем організму дітей шкільного віку. Це необхідно для виявлення