

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ ВІКОМ 18–20 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ МЕТАННЯМИ

Роман Західний, Зоряна Коритко

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. На сьогодні рівень фізичного стану (РФС) і соматичного здоров'я студентської молоді не відповідає встановленим вимогам, оскільки лише 21,6 % студентів є здоровими, а у 78,4 % виявлено хронічні захворювання різних систем та органів [3], що потребує аналізу причин погіршення здоров'я та пошуку методів і засобів його поліпшення.

Першість в оздоровленні населення, у тому числі і серед студентів належить різним формам легкої атлетики, зокрема бігу та ходьбі [2]. Разом з тим, улюбленим заняттям багатьох підлітків і юнаків є ще один з видів легкоатлетичних вправ – вправи з метання, які дають змогу продемонструвати свою силу і спритність.

Оскільки секцій з легкої атлетики, зокрема з метання, в загальноосвітніх школах практично немає, а початок занять з метання припадає на студентський період, коли всі фізіологічні системи, переважно, завершують своє формування, то дослідження особливостей морфофункціональних показників у цей час дасть можливість відслідкувати вплив таких занять на стан здоров'я та резерви організму студентів.

Мета дослідження – виявлення особливостей впливу занять вправами з метання на фізичний стан і здоров'я юнаків віком 18–20 років.

Методи та організація дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз та узагальнення інформаційних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. До досліджень залучено дві групи студентів-юнаків віком 18–20 років по 10 осіб: студенти, які займаються метанням у секції легкої атлетики та їх однолітки (контрольна група – КГ), які займаються в групах загально фізичної підготовки. Вивчені морфофункціональні особливості студентів обох груп у два етапи з різницею у півроку.

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що індекс маси тіла (ІМТ) у всіх обстежених перебував у межах фізіологічної норми і, згідно з класифікацією ВООЗ, вказував на звичайний ризик захворювань. Водночас, метальники були важчими за однолітків з КГ на 27,7 %, на 6,1 5 % вищими на зріст і на 13,8 % вищими за ІМТ ($P < 0,01$); більшою силою м'язів згиначів пальців правої руки (на 26 %), а лівої – на 24,2 % ($P < 0,01$) і вищою ЖСЛ (на 24,8 %, $P < 0,01$).

Усі виявлені на I етапі досліджень відмінності в студентів-метальників збереглися і посилилися на II етапі досліджень. Такі особливості зумовлені, очевидно, розвитком м'язової маси для забезпечення значних зусиль, яких докладають метальники до виконання спортивних вправ, що узгоджується з даними літератури, які свідчать, що серед усіх легкоатлетів вони є найвищими та найважчими, а також характеризуються великим розмахом рук і мускульним типом тілобудови [1].

У метальників, порівняно з КГ, вже на I етапі досліджень відмічені особливості у функціонуванні серцево-судинної системи (ССС) (рис. 1А).

У стані спокою в них прослідковувалась деяка економізація ССС: тенденція до зниження ЧСС (на 9,3 % порівняно з КГ, $P > 0,05$); суттєво нижчий рівень ХОК ($P < 0,05$); економічно вигідніший еукінетичний тип кровообігу з нижчим серцевим індексом (СІ, $P < 0,05$) і тенденцією до підвищення артеріального тиску, індексу фізичного стану (ІФС) та адаптаційного потенціалу (АП) ($P > 0,05$).

На II етапі досліджень (рис. 1Б) економізація ССС посилилася (зниження ЧСС, ХОК і коефіцієнта економічності кровообігу – КЕК, $P < 0,05$); зросли ФР ССС (зниження показника подвійного добутку - ПД, $P < 0,05$) і суттєво поліпшився РФС (зростання ІФС, $P < 0,05$).

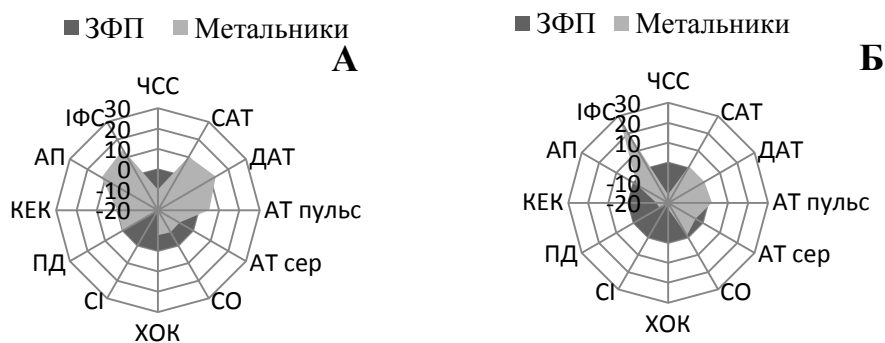


Рис. 1. Показники ССС метальників порівняно з групою ЗФП на першому (А) і другому (Б) етапі досліджень (%)

Слід також відзначити, що хоча й в усіх досліджуваних студентів на I етапі був відмічений рівень соматичного здоров'я як «нижчий середній», то групи все ж відрізнялися між собою сумою балів і кількістю осіб у кожному рівні здоров'я (рис. 2). Водночас, значних змін у здоров'ї досліджуваних на II етапі не виявлено.

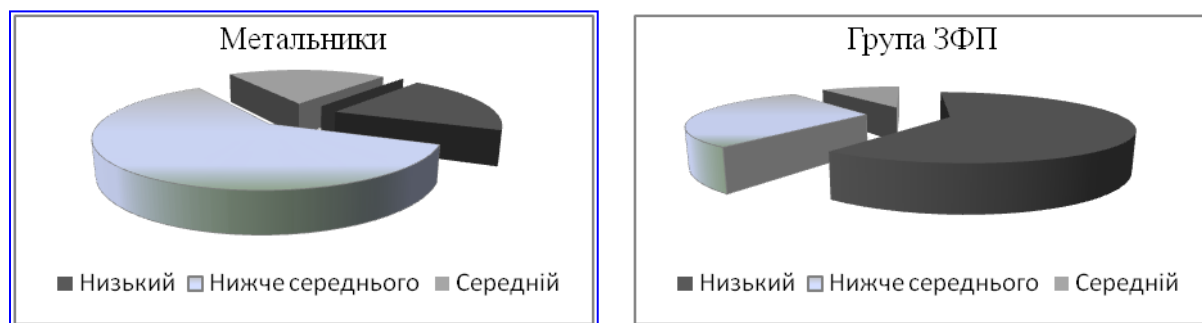


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я за Г. Апанасенком у студентів-метальників і студентів, які займаються у групі ЗФП

Такий незначний вплив вправ у метанні на рівень соматичного здоров'я, поряд зі значною економізацією ССС і зростанням ФР та ІФС можна пояснити особливостями морфологічних показників метальників, за Г. Апанасенком.

Висновки. Виявлено відмінності у морфофізіологічних показниках метальників, а саме на 27,7 % більшою вагою від КГ, на 6,1 5 % вищим зростом і на 13,8 % вищим ІМТ ($P < 0,01$); більшою силою згиначів пальців правої руки (на 26 %), а лівої – на 24,2 % ($P < 0,01$) і вищою ЖЄЛ (на 24,8 %, $P < 0,01$). Встановлено, що рівень фізичного здоров'я за Г. Апанасенком у студентів-метальників і студентів, які займаються у групі ЗФП, статистично відрізняється. Окрім того, значних змін у здоров'ї досліджуваних на II етапі не відмічено.

Список літератури

1. Дорохов Р. Н. Спортивна морфологія / Р. Н. Дорохов, Губа В. П. – Москва : Медицина, 2002 – 175 с.
2. Леськів І. Я. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу студентів з різним видом та об'ємом рухової активності / Леськів І. Я., Коритко З. І., Мисаковець О. О. // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2013. – № 3. – С. 77–83.

3. Приймаков А. А. Проблемы вузовского физического воспитания как фактора укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей студентов / А. А. Приймаков, Доценко Е. Н. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ. – 2006. – № 5. – С. 83–88.