

Міністерство освіти і науки України
Українська академія наук (відділення фізичної культури і спорту)
Волинська обласна державна адміністрація
Волинська обласна рада
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Збірник наукових праць
Волинського національного університету імені Лесі Українки
Т. 3**

Редакційно-видавничий відділ "Вежа"
Волинського національного університету
імені Лесі Українки
Луцьк – 2008

УДК 796(Д82)

ББК 75Я 43

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 27.03.2008 р.)*

Редакційна колегія

- Копан І. Я.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);
Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний редактор);
Нісімчук А. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);
Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
Ложкін Г. В. – доктор психологічних наук, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);
Куц С. О. – доктор педагогічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);
Козіброцький С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Рецензенти:

- Дем'янчук О. Н.** – доктор педагогічних наук, професор (Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”);
Стеценко Г. С. – доктор медичних наук, професор (Луцький біотехнічний інститут Міжнародного науково-технічного університету);
Засєкіна Л. В. – доктор психологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки).

Ф 50 Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр.
Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. –
Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – 390 с.
ISBN 978-966-600-339-6
ISBN 978-966-600-340-2 (Т. 1)
ISBN 978-966-600-341-9 (Т. 2)
ISBN 978-966-600-342-6 (Т. 3)

У збірнику наукових праць представлені окремі положення розвитку фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців для галузі. Подані методи, засоби тренування, особливості підготовки спортсменів, адаптації організму людей різного віку в процесі фізичного виховання, адекватність яких підкріплюється даними педагогічних, психологічних та медично-біологічних експериментів.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук за напрямом “Фізичне виховання і спорт” (дивитись додаток до Постанови президії ВАК України від 08.09.1999 р. № 01-05/9).

УДК 796 (Д 82)
ББК 75 Я 43

ISBN 978-966-600-339-6
ISBN 978-966-600-340-2 (Т. 1)
ISBN 978-966-600-341-9 (Т. 2)
ISBN 978-966-600-342-6 (Т. 3)

© Гончарова В. О. (обкладинка), 2008
© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008

<i>Тариса Сарафинюк, Олена Башинська, Олександра Шипіцина, Ніла Камінська, Ольга Сарафинюк</i>	Вікова динаміка тотальних й обхватних розмірів тіла в юнацькому віці.....	131	
<i>В'ячеслав Сергєєв</i>	Рефлексотерапія у фізичній реабілітації хворих.....	134	Се
<i>Микола Славік</i>	Постава як фактор відображення здоров'я людини.....	138	Ми
<i>Жанна Сотник, Лідія Завацька, Віталія Радецька</i>	Рухова активність при артеріальній гіпертонії.....	142	Се
<i>Світлана Ступницька, Ольга Рябуха</i>	Особливості застосування засобів фізичної реабілітації у дітей раннього віку при вродженій м'язовій кривошії.....	146	Вли
<i>Ольга Тимошенко, Володимир Котелевський, Фріда Леонтєва</i>	Дослідження впливу нейрогенного стресу на стан опорно-рухової системи білих щурів як експериментальне обґрунтування призначення диференційованих комплексів реабілітації у хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання.....	150	Вік
<i>Анатолій Тучак, Тетяна Цюпак</i>	З історії становлення суспільної допомоги дітям із психофізичними вадами в Україні.....	153	Вал
<i>Оксана Усова, Оксана Грицай, Наталія Філюк</i>	Вплив лікувальної фізичної культури та масажу на показники функціонального стану опорно-рухового апарату при шийному остеохондрозі хребта в осіб другого зрілого віку.....	155	Теп
<i>Фелікс Філак, Михайло Молнар</i>	Зміни білкового обміну у хворих на хронічний неспецифічний виразковий коліт під впливом засобів фізичної реабілітації на курорті "Поляна".....	158	Вип
<i>Ярослав Філак</i>	Реабілітація дітей із хронічним холециститом і порушенням постави на курорті "Поляна".....	160	Юрі
<i>Михаїл Филиппов, Любов Юмашева</i>	Идеомоторная тренировка как компонент коррекции нарушений осанки студентов-музыкантов.....	163	Ирин
<i>Оксана Чернецька</i>	Особливості розвитку рухової сфери аутичних дітей.....	166	Е
<i>Олена Чернявська</i>	Особливості фізичного розвитку і рухових здібностей дітей із розумовими вадами.....	169	Наді
<i>Юрій Човнюк, Елена Иванова, Валентина Андриянова, Игорь Россытчук, Дмитрий Шаранов</i>	Информационно-волновая терапия как реабилитационно-оздоровительный метод восстановления студентов-спортсменов, подвергшихся стрессорным воздействиям вследствие поражений в спортивных играх/единоборствах.....	170	Світ
<i>Юрій Човнюк, Елена Иванова, Валентина Андриянова, Игорь Россытчук, Дмитрий Шаранов</i>	Методы информационной медицины в анализе взаимодействия и взаимосвязи электромагнитного излучения КВЧ-диапазона (нетепловой интенсивности) с биологическими системами человека: способ миллиметрово-волновой терапии в профилактике, лечении и посттравматической реабилитации студентов-спортсменов.....	174	Світ
Олімпійський і професійний спорт			
<i>Регіна Андрєєва, Валентина Леонова</i>	Дослідження структури та техніки кидкових рухів з обручем у художній гімнастиці.....	177	Вікто
			Пс
			уз

Выводи

1. Всесторонній класифікаційний аналіз мотивації як суб'єктивно активізованого психофізіологічного стану організму студента к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности, проведенный в работе, позволил выделить основные особенности и механизмы формирования биологической и социальной мотиваций.

2. Установлены патологические мотивации и особенности их формирования (алкоголизм, наркомания, курение) в студенческой среде. По мнению автора работы, только активное привлечение студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в стенах вуза может переломить их пагубное влечение к психотропным веществам. Не лишним может быть и личный пример активного здорового образа жизни и самих педагогов (например, движение ветеранов спорта и пр.). Эта деятельность чрезвычайно необходима Украине в настоящий момент.

Литература

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Уч. пособ. / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2003.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд. доп. и перераб. – М.: ФиС, 1987.
3. Готовцев П. И. Долголетие и физическая культура. – М.: ФиС, 1985.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.

Аннотации

Рассмотрена мотивация студента к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности с точки зрения психофизиологии.

Ключевые слова: мотивация, студент, учебная, физкультурно-оздоровительная, деятельность.

Висвітлено мотивацію студента до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності з погляду психофізіології.

Ключові слова: мотивація, студент, навчальна, фізкультурно-оздоровча, діяльність.

The student's motivation to learning, physical training and health's activity is discussed from the point of psychophysiology's view.

Key words: motivation, student, learning, physical training, health's, activity.

УДК 796.035+615.82

Лариса Сарафинюк,
Олена Башинська,
Олександра Шипіцина,
Ніла Камінська,
Ольга Сарафинюк*

Вікова динаміка тотальних й обхватних розмірів тіла в юнацькому віці

**Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського (м. Вінниця),*

Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова (м. Вінниця)

Постановка проблеми. Мета медичної антропології полягає в розробці комплексних уявлень про межі мінливості особистісних та організових особливостей людини для створення моделі здорової людини, диференційованої відповідно до віку, статі, етнотериторіальної приналежності, професії й інших факторів [6]. Лише провівши межу між нормою та патологією, виділивши перехідну ланку у вигляді передзахворювання, можна вирішувати завдання зміцнення здоров'я населення країни. Для встановлення критеріїв здоров'я потрібне накопичення фактичних даних про здорову людину, синтез знань про неї [7]. Визначення значень антропометричних показників у здорового населення тісно стосується поняття медичної норми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Антропометричні показники у підлітків і юнаків характеризують їх фізичний розвиток, інтенсивність ростових процесів та рівень морфофункціональної зрілості. Крім цього, проведені протягом останніх років дослідження основних тенденцій фізич-

ного розвитку дають досить суперечливі дані. І. А. Глащенко та М. А. Негашева [3] стверджують, що в сучасних юнаків 18–19 років спостерігається тенденція до астенізації. Г. С. Логачева [5] у своїх дослідженнях отримала аналогічні результати. Л. А. Алексина та Л. А. Руткевич [1] узагалі вважають астенізацію сучасною епохальною тенденцією. Деякі автори вважають, що рівень розвитку сучасних підлітків та юнаків відповідає стандартизованим віковим показникам, зокрема, аналіз отриманих даних В. В. Соколова зі співавторами [4] показує, що конституційний склад жителів півдня Росії юнацького віку протягом 10 останніх років змінився незначно.

Мета дослідження – встановлення вікових особливостей тотальних та обхватних розмірів тіла у практично здорових міських юнаків і дівчат Поділля.

Матеріали та методи. Ми провели комплексне обстеження 176 юнаків віком 17–21 рік і 170 дівчат віком 16–20 років. Усі вони належали до міських жителів української етнічної групи, які у третьому поколінні проживають на території Подільського регіону України. Усім відібраним юнакам і дівчатам проводили антропометрію за методикою Бунака [2]. Аналіз розмірів тіла проведено за допомогою програми STATISTICA 5.5 із використанням параметричних та непараметричних методів оцінювання показників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми встановили середньостатистичні параметри тотальних й обхватних розмірів тіла у юнаків різного віку та статі. Отримані нами дані демонструють тенденцію до збільшення деяких середніх антропометричних показників у дівчат і хлопців із віком. У результаті проведеного нами дослідження встановлено, що з віком показники маси та довжини тіла як у дівчат, так і в юнаків практично не збільшуються ($p > 0,05$). Маса тіла у 16-річних дівчат, які знаходяться на початку юнацького періоду онтогенезу, становить $54,58 \pm 7,17$ кг, у найстарших 20-річних дівчат – $56,62 \pm 6,65$ кг; у хлопців 17 років цей показник становить $70,6 \pm 9,3$ кг, у юнаків 21 року – $71,39 \pm 6,59$ кг.

Аналізуючи вікову динаміку окружностей окремих ланок верхньої та нижньої кінцівки в дівчат юнацького віку нами не виявлено істотного збільшення цих розмірів із віком. Ці параметри в осіб жіночої статі 16–20 років мають приблизно однакові значення. Обхватні розміри (см) сегментів кінцівок у наймолодших та найстарших дівчат юнацького віку знаходяться у таких межах: плеча – $26,05 \pm 2,41$ – $26,71 \pm 2,26$, передпліччя – $22,65 \pm 1,63$ – $23,26 \pm 1,40$, стегна – $51,48 \pm 4,27$ – $53,15 \pm 3,72$ та гомілки – $33,70 \pm 2,25$ – $34,71 \pm 1,79$. У юнаків вікові достовірні відмінності виявлені при зіставленні розмірів окружності плеча в напруженому та розслабленому стані, окружностей стегна та гомілки в нижній третині. Зокрема юнаки 17-річного віку мають статистично значно менші розміри окружностей плеча в напруженому стані, ніж юнаки 18-ти років ($p < 0,01$), 19-ти та 20-ти років ($p < 0,05$) і 21-річного віку ($p < 0,01$) (рис. 1).

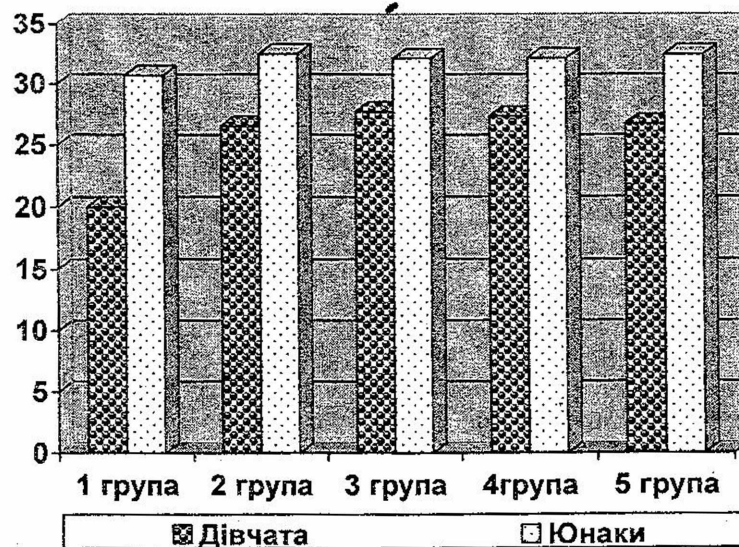


Рис. 1. Обхватні розміри плеча в напруженому стані у дівчат та юнаків (см): 1 група – 16-річні дівчата і 17-річні юнаки; 2 група – 17-річні дівчата і 18-річні юнаки; 3 група – 18-річні дівчата і 19-річні юнаки; 4 група – 19-річні дівчата і 20-річні юнаки; 5 група – 20-річні дівчата і 21-річні юнаки

Ми встановили, що юнаки 17-річного віку мають статистично значно менші розміри окружностей плеча в розслабленому стані, ніж юнаки 18-ти років ($p < 0,01$), 19-ти та 20-ти років ($p < 0,05$) і

21-річного віку ($p < 0,01$). Таким чином, незалежно від напруження м'язів, обхватні розміри плеча характеризуються прогресивною динамікою росту у здорових юнаків різного віку. Окружність передпліччя у верхній третині має тенденцію до збільшення в юнаків у 18–20-ти років ($26,90 \pm 1,63$ – $26,89 \pm 1,60$ см), порівняно з 17-річними ($26,21 \pm 1,74$ см). Окружність передпліччя у нижній третині не має достовірної різниці у юнаків різного віку. Обхватні розміри стегна у юнаків із віком збільшуються, але достовірно різняться лише між крайніми віковими групами юнацького віку ($p < 0,05$): у 17-річних цей показник $51,54 \pm 4,35$ см, у хлопців 21 року – $52,89 \pm 3,37$ см.

Обхватні розміри гомілки у нижній третині зменшуються з віком у хлопців юнацького періоду онтогенезу. Достовірні розбіжності встановлені між хлопцями 17-ти років та 20-ти і 21-річними юнаками ($p < 0,05$), між 18-ти та 21-річними юнаками, а між 18-ти та 20-ти річними особами ця особливість спостерігається у вигляді тенденції (рис. 2).

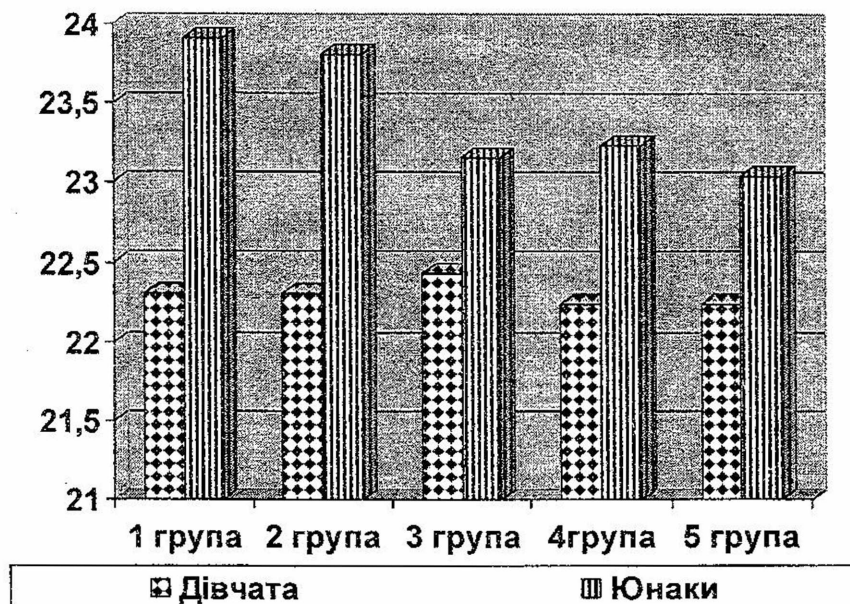


Рис. 2. Обхватні розміри гомілки у нижній третині у дівчат та юнаків (см)

Обхвати грудної клітки при вдиху, видиху та у спокої поступово збільшуються з віком і мають аналогічні особливості у дівчат різних вікових груп. Виявлені достовірні відмінності у величині цих показників між 16-річними дівчатами й особами 19-ти років ($p < 0,01$) та 20-річними дівчатами ($p < 0,01$ – $0,001$); між дівчатами 17 років та 20-річними особами ($p < 0,05$). Лише обхват грудної клітки на видиху між 18-річними і 20-річними дівчатами достовірно ($p < 0,05$) зменшується. Між групами 17- і 18-річних юнаків спостерігається тенденція до збільшення обхвату грудної клітки під час вдиху. Достовірна різниця у величині цього показника простежується при порівнянні груп юнаків 16 і 20 років ($p < 0,05$). У 21-річних юнаків окружність грудної клітки на вдиху має тенденцію до збільшення порівняно з юнаками 19 і 20 років. Обхват грудної клітки на видиху має вікову динаміку росту і достовірно відрізняється між групами юнаків 17 та 21 року ($p < 0,01$); 18 та 21 року ($p < 0,05$); 19 і 21 року ($p < 0,05$). Окружність грудної клітки у стані спокою теж має у юнаків поступальний віковий ріст. Між 17-річними та 20-річними юнаками ця особливість спостерігається у вигляді тенденції. Достовірні відмінності ($p < 0,05$) встановлені між 21-річними юнаками та хлопцями 17 ($p < 0,01$), 18 і 19 років.

Висновки

1. Маса та довжина тіла в юнаків і дівчат із віком достовірно не змінюються.
2. У дівчат юного віку відсутні достовірні вікові відмінності у величині обхватних розмірів плеча, передпліччя, стегна та гомілки.
3. У юнаків вікові достовірні відмінності виявлені під час зіставлення розмірів окружності плеча у напруженому та розслабленому стані, окружностей стегна. Найінтенсивніше обхватні розміри кінцівок у юнаків починають збільшуватися з 18 років. Обхватні розміри гомілки у нижній третині у юнаків достовірно зменшуються з віком.
4. У юнацькому віці величини окружностей грудної клітки при вдиху, видиху та у спокої мають статистично значні вікові відмінності.

Використання отриманих нами вікових особливостей обхватних розмірів тіла у практично здорових міських юнаків Поділля дасть змогу пов'язати внутрішні особливості будови, функціонування та близьку до норми частоту серцебиття з системою кровотоку, функціонуванням системи кровообігу серцево-судинної, дихальної, ендокринної, сечовидільної систем із зовнішніми параметрами людини в нормі та при патології.

Література

1. Алексина Л. А., Руткевич Л. А. Прогрессивные тенденции эволюции человека на современном этапе // Под ред. Л. А. Алексиной // Материалы IV Междунар. конгр. по интегративной антропологии. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2002. – С. 12–13.
2. Бунак В. В. Антропометрия. – М.: Учмедгиз Наркомпроса РСФСР, 1941. – 368 с.
3. Глащенко И. А., Негашева М. А. Возрастная изменчивость морфологических признаков и оценка физического развития 17–24-летних московских юношей / Под ред. Л. А. Алексиной // Материалы IV Междунар. конгр. по интегративной антропологии. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2002. – С. 81–82.
4. Соколов В. В., Харламов Е. В., Кондрашев А. В., Чаплыгина Е. В. Конституциональные особенности жителей Юга России // Саміт нормальних анатомів України та Росії: Зб. ст. міжнар. конф., присв. року Росії в Україні. – Т.: Укрмедкнига, 2003. – С. 141–145.
5. Логачева Г. С. Высокорослость – биологический феномен // Сб. материалов конф.: Биомедицинские и биосоциальные проблемы интегративной антропологии. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 1999. – Т. 1, Вып. 3. – С. 183–185.
6. Никитюк Б. А., Корнетов Н. А. Медицинская антропология и восстановительная медицина // Рос. морфол. вестн. – 1997. – № 2–3. – С. 141–145.
7. Никитюк Б. А., Мороз В. М., Никитюк Д. Б. Теория и практика интегративной антропологии. Очерки. – К.; Винница: Здоров'я, 1998. – 301 с.

Анотації

Установлено вікові особливості змін довжини й маси й обхватних розмірів тіла у практично здорових міських юнаків і дівчат Поділля.

Ключові слова: юнацький вік, довжина, маса тіла, обхватні розміри тіла, статевий диморфізм.

Выявлены возрастные особенности изменений длины и массы и обхватных размеров тела у практически здоровых городских девушек и юношей Подолья.

Ключевые слова: юношеский возраст, длина, масса тела, обхватные размеры тела, половой диморфизм.

Age peculiarities of girth sizes of the body length end mass, body in practically healthy urban juveniles inhabitants of Podillya are estimated.

Key words: juvenile age, body length end mass, girth sizes of the body, sexual dimorphism.

УДК 796.035+615.82

В'ячеслав Сергеев

Рефлексотерапія у фізичній реабілітації хворих

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Рефлексотерапія займає значне місце в системі охорони здоров'я. Відбувається переосмислення лікувальних підходів, набуває більшого значення ідея комплексного лікування, особливо хронічних хвороб. Надія на виліковування більшості хронічних захворювань шляхом використання інтенсивної фармакотерапії себе не виправдало, все більше популярною стає рефлексотерапія з різними її варіантами як методами з немедикаментозними шляхами лікування в реабілітаційній медицині. Доказано, що ці методи дають можливість зменшити не тільки дози фармакологічних препаратів, а й побічні ефекти та значно збільшити ефективність лікування. В основі механізму дії методу рефлексотерапії лежить система захисно-приспосувальних механізмів боротьби з хворобою та підтримка здоров'я. Організм реагує на зміни в зовнішньому та внутрішньому середовищі як цілісна система, реакції якої направлені на самозбереження і самовідновлення, завдяки активізації п'яти рівнів біологічної регуляції (клітинний, ендокринний, периферичний, гіпофізарний, гіпоталамічний, корковий), унаслідок чого активується ендокринна, нервова та імунна системи.

Система модуляції аферентної імпульсації повинна бути максимально диференційованою і точною за топографією стимульованих рецепторних зон, так і за силою стимулюючих сигналів. На цій

© Сергеев В., 2008