

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ МАСИ ТІЛА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТОК У ГРУПАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Свириденко Д., студ., Шепелев А. Є., к.б.н., доц.
Сумський державний університет
shepelev@ukr.net

В умовах Болонського процесу актуальною формою організації процесу фізичного виховання в ВНЗ слід вважати спортивно-орієнтовану форму заняття. Шляхом рішення цього завдання є організація заняття груп за видами спорту самих студентів. Визначення конкретного виду спорту, який свідомо здійснює студент – початок вибору форм рухової активності, що задовольняють його індивідуальні фізичні та психофізіологічні потреби.

У зв'язку з цим велике значення має правильний індивідуальний вибір спортивної спеціалізації на заняттях по фізичному вихованню.

Метою роботи було вивчення соматотипологічних параметрів тіла, індексів гармонійності фізичного розвитку та психофізіологічні показники у студенток

Організація та методи дослідження.

Об'єктом дослідження слугували 40 дівчат (18–21 років), студенток Сумського державного університету, які розподілені на 2 групи. Першу групу склали 20 студенток (спортивна спеціалізація баскетбол). Другу групу обстежених склали 20 студенток основної групи

Для вирішення поставлених задач використовували наступні методи: соматометричний, психофізіологічний, математичний. Для визначення компонентного складу маси тіла використовували формули J. Matiegka. Визначали час простої сенсомоторної реакції на світловий сигнал.

Компонентний склад абсолютної кількості кісткового компонента в першій групі складає (15,11%) від маси тіла в другій групі (14,87%).

Абсолютна кількість м'язового компоненту в першій групі становив (13,55%) від маси тіла в той час як у другій він складає (13,47%). Жировий компонент у першій групі складає (14,13%) – від маси тіла у другій групі (16,55%).

Життєвий індекс в першій групі складає $53,20 \pm 1,9$ у другій – $50,00 \pm 2,0$ нижче середнього при нормі 55-60 мл\кг.

Життєва ємкість легенів в першій групі складає: 2990 ± 55 , у другій 2866 ± 43 .

Динамометрія правої руки в першій групі по відношенню до другої групи більше на 1,02% ($p < 0,05$), а лівої руки в першій групі-на 0,75% ($p < 0,05$)

Силовий індекс правої та лівої руки складає в першій групі 43,5 та 31,0 мл/кг в другій групі – 41,0 та 29 мл/кг

При виконанні теппінг-тесту в двох групах відмічається зниження кількості натискань від серії до серії, що свідчить про недостатню функціональну стійкість нервової системи (в 1-й групі – 5,908095, 5,56381, 5,588238, 5,587714) у другій – (6,344429, 5,912857, 5,929048, 5,940286). Шкала оцінок кількості натискань в секунду показує середній показник в групах, тільки в першій серії в другій групі оцінка «добре».

Під час аналізу результатів звичайної зорово-моторної реакції було виявлено, що якість виконання тесту-кількість зроблених помилок не відрізнялась у досліджених групах. В той же час у спортсменок-гравців латентний період сенсомоторної реакції був нижчий, і становив 247,3158 мс, у студенток основної групи -248,4762 мс.

Висновки. Як видно із вищенаведених даних існує суттєва різниця між антропологічними даними групи спеціалізації та основної групи. Було виявлено по усім психофізіологічним показникам, що група спортивної спеціалізації перевершує основну групу.