

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД



ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ

Материалы XVIII традиционного международного симпозиума
проводимого в рамках международного научно-образовательного форума
«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»
(Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия)
(16–19 октября 2015 г., Красноярск)

Красноярск 2015

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск
Евразийская ассоциация педагогических вузов
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск
Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета, Россия, Красноярск
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск
Донецкий институт физической культуры и спорта, Донецкая Народная Республика, Донецк
Высшая школа физической культуры и спорта
Балтийского федерального университета имени И. Канта, Россия, Калининград
Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс, Россия, Орел
Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
Республика Беларусь, Могилев
Институт спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета
(национального исследовательского университета), Россия, Челябинск
Сочинский государственный университет, Россия, Сочи

ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ

*Материалы XVIII традиционного международного симпозиума,
проводимого в рамках международного научно-образовательного форума
«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»
(Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия)
(16–19 октября 2015 г., Красноярск)*

Электронный сборник

Красноярск 2015

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2015

УДК 371:796.043+613
ББК 74.580.054
В78

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Г. Я. Галимов
доктор медицинских наук, профессор М. М. Колокольников

Редакционная коллегия:

проф. А. В. Гаськов, Россия, Улан-Удэ
проф. М. Д. Кудрявцев, Россия, Красноярск
проф. И. А. Толстопятов, Россия, Красноярск
доц. Л. А. Глинчикова, Россия, Калининград
доц. Л. А. Деминская, ДНР, Донецк
доц. В. А. Кузьмин, Россия, Красноярск
доц. Е. В. Панов, Россия, Красноярск
доц. А. И. Федоров, Россия, Челябинск

проф. Л. Г. Климацкая, Россия, Красноярск
проф. В. А. Стрельников, Россия, Улан-Удэ
доц. Т. Г. Арутюнян, Россия, Красноярск
доц. С. В. Григорьев, ДНР, Донецк
доц. Ю. М. Дубревский, ДНР, Донецк
доц. Н. С. Никитин, Россия, Калининград
доц. Г. К. Томилин, Россия, Сочи
доц. Ю. П. Шкаплеров, Беларусь, Могилев

Ответственные за выпуск профессор Л. Г. Климацкая, доцент В. А. Кузьмин

В78 Восток–Россия–Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке : материалы XVIII традиц. междунар. симп., проводимого в рамках междунар. науч.-образоват. форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева), г. Красноярск, Россия) (16–19 октября 2015 г., Красноярск) / отв. за вып. Л. Г. Климацкая, В. А. Кузьмин ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 4,9 МБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnyemeropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-86433-667-0

Представлены результаты научно-исследовательской и методической работы специалистов сферы образования, физической культуры и спорта, преподавателей вузов, студентов, бакалавров, магистрантов, аспирантов и докторантов, в которых отражены проблемы по теоретико-методическим основам обеспечения безопасности занятий физической культурой, спортом и туризмом, социальному воспитанию в условиях трансформации межпоколенных и этнических связей совершенствования процесса физического воспитания детей, студентов, оздоровительным технологиям физического воспитания и адаптивной физической культуры, развитию трансграничного туризма, а также программному обеспечению повышения квалификации специалистов в области физической культуры и туризма.

Статьи печатаются в авторской редакции.

Сборник адресован представителям научного сообщества и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 371:796.043+613
ББК 74.580.054

Подписано к использованию: 23.11.2015. Объем 4,9 МБ. С 205/15.

Макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.

ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

А. Н. Герасевич, Ю. И. Щеновский, Л. А. Шитов, Е. Г. Пархоц

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
Республика Беларусь, 224016, Брест, бульвар Космонавтов, 21
E-mail: ger@tut.by

Проведено исследование уровня морфологических и функциональных показателей организма студентов (юношей и девушек) разных факультетов в возрасте 18 лет. Отмечено наличие достоверно более высоких значений морфологических показателей – сильнее выраженных в группе юношей и функциональных – сильнее выраженных в группе девушек факультета физического воспитания, длительно занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: морфо-функциональные показатели, юноши, девушки, 18 лет.

INFLUENCE OF LONG PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON INDICATORS MORPHOFUNCTIONAL STATE ORGANISM OF STUDENTS

A. N. Gerasevich, Yu. I. Schenovsky, L. A. Shitov, E. G. Parhoc

Brest State University named after A. S. Pushkin
21, boulevard of Kosmonavtov, 224016, Brest, Republic of Belarus
E-mail: ger@tut.by

The investigation of the level of morphological and functional parameters of the organism of students (male and female) from different faculties at the age of 18 years was conducted. There was detected existence of significantly higher values of morphological parameters more pronounced in the group of male and functional more pronounced in the female group of the faculty of physical education who a long time engaged in physical culture and sports.

Keywords: morphological and functional indicators, male, female, 18 years old.

Процесс роста и развития организма характеризуется изменением рядом параметров, имеющих морфологическую и функциональную природу. Длительные занятия физической культурой и спортом влияют на уровень морфо-функциональных показателей, определяющих состояние организма в определенный период онтогенеза. Юношеский возраст является периодом, когда, в основном, завершается формирование структур и функций организма в соответствии с наследственными факторами и особенностями стиля жизни [1–4].

Цель работы – исследование влияния длительных занятий физической культурой и спортом на основные показатели морфофункционального состояния студентов (юношей и девушек) 18 лет.

Методы исследования. Определяли средние значения морфофункциональных показателей 18-летних студентов факультета физического воспитания (ФВ, $n = 126$, 87 юношей и 39 девушек), длительно занимающихся физической культурой и спортом (ФК и С), и студентов других факультетов (ДрФ, $n = 243$, 99 юношей и 144 девушки) университета. Среди

морфологических показателей – длина и масса тела, окружность грудной клетки (ОГК, на вдохе, выдохе и паузе), экскурсия грудной клетки (ЭГК), элементы компонентного состава тела (процентное содержание жировой ткани и воды в организме), толщина кожно-жировых складок (КЖС) на шести локальных участках, окружности – плеча, предплечья, талии, таза, бедер, голени, поперечные размеры костей – ширина диафизов плечевой и бедренной костей и ширина таза. Среди функциональных показателей – показатели силы кисти, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), среди показателей физической подготовленности – показатели равновесия, гибкости, скорости движения руки, вис на согнутых руках (юноши), подъем в сед из положения лежа на спине (девушки). Были определены статистические значения указанных показателей и проведено их сравнение в группах юношей и девушек разных факультетов.

Результаты и обсуждение. Получены достоверно большие значения массы и длины тела (сидя и стоя), окружности грудной клетки (ОГК, вдох–выдох–пауза) у юношей (все – $P < 0,05–0,001$) и длины тела сидя, ОГК (вдох) у девушек (оба – $P < 0,001$) ФВ по сравнению со студентами ДрФ. В обеих группах были получены достоверно большие значения ЭГК также у студентов ФВ ($P < 0,05; 0,001$).

По большинству обхватных размеров тела достоверных различий между результатами сравниваемых групп не обнаружено. Только по величине окружности плеча юноши ФВ имели большую величину по сравнению со студентами ДрФ ($P < 0,01$). По поперечным размерам (ширина эпифизов плечевой и бедренной костей и ширины бедра) отмечены достоверные различия в группе юношей ($P < 0,01–0,001$) и по ширине эпифиза бедренной кости у девушек ($P < 0,05$) в пользу студентов ФВ.

Результаты компонентного состава тела – процентное содержание жировой ткани и воды в организме – были близкими, как в группе юношей, так и девушек. Выраженные различия были получены по толщине КЖС: ее величина на пяти из шести локальных участков (над двуглавой и трехглавой мышцами плеча, под углом лопатки, над гребнем таза, на животе) и сумма КЖС у юношей и на 3 участках (над двуглавой и трехглавой мышцами плеча, над гребнем таза) и сумма КЖС у девушек ФВ была меньше по сравнению со студентами ДрФ ($P < 0,05–0,001$).

Среди показателей функционального состояния и физической подготовленности юноши ФВ имели преимущества по показателям силы кисти, равновесия и гибкости ($P < 0,05; 0,001$), а девушки – по силе кисти, показателям равновесия, скорости движения руки, ЖЕЛ, результатам подъема в сед из положения лежа на спине ($P < 0,05–0,001$). Исключение для девушек составили результаты гибкости, близкие в обеих группах.

Исследование показало, что длительные занятия физической культурой и спортом у 18-летних юношей и девушек приводят:

- к достоверно большим величинам длины и массы тела в группе студентов-юношей;
- достоверно большим значениям ширины эпифизов плечевой и бедренной костей и ширины таза у юношей, а также ширины эпифиза бедренной кости – у девушек;
- уменьшению величины суммы КЖС, а также снижению толщины кожно-жировых складок на поверхности тела в 5 локальных участках у юношей и 3-х – у девушек;
- увеличению показателей функционального состояния и физической подготовленности по 3-м показателям в группе юношей и по 5-ти из шести показателей в группе девушек.

Таким образом, длительные занятия физической культурой и спортом приводят к более выраженному достоверному увеличению уровня морфологических показателей в группе юношей и к более выраженному увеличению функциональных показателей и показателей физической подготовленности в группе девушек. Средние значения полученных показателей 18-летних студентов составляют основу для проведения медико-педагогического контроля состояния организма в процессе таких занятий для контроля и коррекции их величины.

Библиографические ссылки

1. Драгич О. А. Закономерности морфофункциональной изменчивости организма студентов юношеского возраста в условиях Уральского федерального округа : автореф. дис. ... д-ра. биол. наук / ТГУ. Тюмень, 2006.
2. Кузнецова М. В. Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Оренбург, 2005.
3. Негашева, М. А. Морфологическая конституция человека в юношеском периоде онтогенеза (интегральные аспекты) : автореф. дис. ... д-ра. биол. наук / МГУ им. М. В. Ломоносова. М., 2008.
4. Славлюбова, И. А. Антропологические аспекты изучения подкожного жиросотложения : автореф. дис. ... канд. биол. наук / МГУ им. М. В. Ломоносова. М.;, 2008.

© Герасевич А. Н., Щеновский Ю. И., Шитов Л. А., Пархоц Е. Г., 2015