



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Гуманітарний інститут

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
II Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і
молодих учених,
присвяченій
Всесвітньому Дню авіації і
Космонавтики

18-19 квітня 2013 р.

ТОМ II

Київ 2013

VIVERE!
VINCERE!
CREARE!

УДК 796.035 (08)(43.2)
ББК ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Гуманітарного інституту Національного авіаційного
університету (протокол № 7 від 11 березня 2013 р.)*

С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. – Т. II. – К.: НАУ, 2013. – 116 с.

Містить тези доповідей учасників II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (18-19 квітня, 2013 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Усачов Ю.О. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, канд.пед.наук, доцент

© Національний авіаційний університет, 2013

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ ІІІ. ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ І МАСОВИЙ СПОРТ

<i>Акулова Варвара</i> Порівняльний аналіз ефективності занять за системами Crossfit та Джо Рейдера для чоловіків І періоду зрілого віку	7
<i>Андрєєва Ксенія</i> Фактори, що впливають на вибір рекреаційно-оздоровчих послуг відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів.....	8
<i>Беззубцева Вероніка, Застьола Юлія</i> Вплив занять функціональним тренінгом на стан фізичного здоров'я людини.....	10
<i>Блистів Тарас</i> Особливості освітньо-професійної програми підготовки фахівців з туризму (на прикладі ЛДУФК).....	12
<i>Гринчук-Клименкова Валерія</i> Двигательная активність в образе жизни студенческой молодежи.....	14
<i>Делбани Хасан</i> Уровень развития быстроты ливанских школьников 6-8 лет разных типов телосложения.....	16
<i>Даниленко Татьяна</i> Рекреационная работа в сфере физической культуры и спорта спортсменов высокого класса, завершивших спортивную карьеру.....	18
<i>Доценко Олена</i> Оптимізація процесу навчання підлітків, що займаються спортивним орієнтуванням.....	20
<i>Великотрав Юлія</i> Фітнес-програми як засіб покращення фізичного стану людини.....	22
<i>Воложжанина Вероніка</i> Роуп-скіппінг, як один з видів оздоровчого фітнесу.....	23
<i>Габайдзе Анастасія</i> Фітнес у фізичному вихованні студентів.....	25
<i>Животовська Анна</i> Вплив аквааеробіки на організм людини.....	26
<i>Йовенко Анна</i> Йога, як один з видів оздоровчого фітнесу.....	28
<i>Карпук Надія</i> Формування мотивації до рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту.....	29
<i>Кириченко Оксана</i> Сравнение уровня физической подготовленности городских и сельских младших школьников.....	31
<i>Ковальковська Вікторія, Халімон Катерина</i> Кор-платформа – новітня фізіотерапевтична розробка.....	33
<i>Козачук Ольга</i> Пилатес у боротьбі з ожирінням дітей.....	34
<i>Комінко Оксана</i> Пилатес як вид сучасних фітнес-технологій	36
<i>Кочмар Наталія</i> Оцінка розвитку гнучкості у дівчат молодшого шкільного віку.....	37

Красовська Галина, Сердюк Олена Вплив занять йогою на організм людини.....	39
Кунашенко Марія Мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом школьников старших классов, проживающих в сельской местности.....	41
Луговая Анна Влияние плавания на здоровье человека.....	43
Лях-Породько Олексій Стан та перспективи науково-дослідницької діяльності з фізичної культури та спорту в Україні.....	44
Мазурук Яна Визначення пріоритетних видів рекреації у досуговій діяльності населення зарубіжних країн.....	46
Мамаєв Денис Силовий тренінг чоловіків зрілого віку.....	48
Марченко Альона Вдосконалення методики розвитку гнучкості на заняттях стретчингом з жінками першого зрілого віку.....	50
Mieszkowski Jan, Niespodziński Bartłomiej, Drygas Andrzej Development of physical fitness among first-year medicine students within 16 years.....	52
Москаленко Оксана, Олейник Анастасія Влияние занятий фитнес-йогой на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста.....	53
Ничипорчук Наталія Характеристика різних видів йоги.....	55
Ноздратенко Дмитро, Гарбаренко Олександр Технології загартування у фізичному вихованні студентів.....	56
Palamarchouk Daria, Tkachova Natalia Optimal diets for students, practicing fitness.....	58
Пілярська Іванна Характеристика фізичного розвитку дітей 6-7 років, які займаються плаванням.....	60
Пищулин Олег, Адоньєва Катерина Организация и проведение учебных походов.....	62
Породько-Лях Ольга «Літопис Руський» – пам'ятка фізичного виховання IX – XII століття.....	63
Пришляк Роман Метаболізм в процесі життєдіяльності людини.....	65
Прокуда Иван Уровень скоростно-силовых способностей детей семилетнего возраста.....	67
Саранчук Тетяна, Кушнір Леся, Шепотинник Юлія Вплив сучасних програм фізичної культури на формування шкільної мотивації молодших школярів.....	68
Семперович Юлія Вплив занять дзюдо на рівень фізичного здоров'я хлопців 13-14 років.....	70
Спажєва Катерина Стретчинг як вид сучасних фітнес-технологій і його роль у фізичному вихованні студентів.....	72
Тарасюк Катерина Формирование мотивации у родителей детей грудного возраста к занятиям оздоровительным плаванием.....	73

<i>Теребун Владислав</i> Віджимання – альтернатива тренажерам в домашніх умовах.....	75
<i>Тетяноха Олеся</i> Фітнес-технології в баскетболі.....	77
<i>Федорчук Олексій</i> Туристична перлина Житомирщини.....	78
<i>Firsova Elizaveta</i> Female perspective on diving – «Vacation with Diving».....	80
<i>Шакамалов Геннадий</i> Формирование здоровья спортивного резерва на этапе начальной подготовки.....	82

СЕКЦІЯ IV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Бабаджанова Оксана</i> Фізичне виховання студентів при захворюваннях грижею міжхребцевого диска поперекового відділу..	84
<i>Бардон Лілія</i> Фізична реабілітація студентів при хронічному гастриті.....	85
<i>Березанська Марина</i> Особливості взаємозв'язку між рівнем рухової активності та станом здоров'я чоловіків зрілого віку I періоду.....	87
<i>Джевага Володимир</i> Особливості постави старших школярів з різними соматотипами.....	88
<i>Джуха Хабіб, Сергієнко Костянтин</i> Проблема профілактики деформацій склепінь стопи молодших школярів з ослабленим зором засобами фізичного виховання.....	90
<i>Дзюмак Віктор</i> Вплив верето-судинної дистонії на організм.....	92
<i>Єременко Тетяна</i> Завдання та вплив фізичної культури на стан хворих бронхіальною астмою.....	93
<i>Заруцька Людмила</i> Особливості фізичного виховання студентів, хворих на короткозорість.....	95
<i>Іванська Олена</i> Застосування фізичних вправ у студенток 18-20 років із вегето-судинною дистонією за гіпотонічним типом.....	97
<i>Кавун Олена</i> Застосування засобів фізичної культури із оздоровчою метою зі студентами спеціальної медичної групи із захворюваннями вегето-судинною дистонією.....	99
<i>Клименко Анастасія</i> Використання засобів фізичного виховання при травмах меніска.....	100
<i>Козел Наталія</i> Оптимізація фізического состояния детей-сирот средствами физической культуры.....	102
<i>Кузнецова Лариса</i> Подвижные игры, как средство адаптивного физического воспитания младших школьников с отклонениями умственного развития.....	104
<i>Куйбіда Марія, Нохріна Тетяна</i> Сучасний погляд на проблему фізичної реабілітації підлітків з короткозорістю.....	105
<i>Лукашевич Елена</i> Развитие координационных способностей у школьников 10-11 лет с нарушением зрения.....	107

Марченко Катерина Профілактика травматизму на заняттях фітнесом засобами масажу.....	109
Орел Олександр Физическая реабилитация студентов с сердечной недостаточностью.....	111
Сторожик Анна Оцінка ефективності технології формування вертикальної стійкості тіла школярів зі зниженим слухом.....	112
Федоров Дмитро Прояви нейроциркуляторної дистонії у людей зрілого віку.....	114

СЕКЦІЯ ІІІ. РЕКРЕАЦІЯ І МАСОВИЙ СПОРТ

Акулова Варвара

*Національній університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМАМИ CROSSFIT ТА ДЖО ВЕЙДЕРА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці вимагають від сучасних чоловіків відмінного здоров'я і красної фізичної форми. Крім того еталоном успішної та ділової людини сьогодні є позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів. На сьогоднішній день існує значна кількість обгрунтованих програм із силового фітнесу та атлетичної гімнастики. Основним змістом представлених методик є: підвищення рівня здоров'я, покращення самопочуття, корекція тілобудови, розвиток фізичних якостей. Такі методики є досить обгрунтованими. Крім того, ринок фітнес-послуг вимагає появи нових, нестандартних технологій. На сьогоднішній день набуває популярність новий напрям силового фітнесу – CrossFit. За останні кілька років кількість CrossFit залів зросла в 100 разів у порівнянні з 2005 роком.

Мета – вивчити вплив тренувань за системами CrossFit та Джо Вейдера на морфофункціональний стан організму чоловіків І періоду зрілого віку та порівняти ефективність цих систем.

Результати досліджень. В процесі дослідження чоловіків І періоду зрілого віку було розподілено на 2 основні групи. ОГ1 – група чоловіків, які тренуються за системою Джо Вейдера у складі 15 чоловіків та ОГ2 – групу чоловіків, які тренуються за системою CrossFit у складі 15 чоловіків. На першому етапі дослідження нами були встановлені показники антропометричних розмірів, фізичного стану та підготовленості чоловіків І періоду зрілого віку. Досліджувані чоловіки мали добру фізичну підготовленість, добрий фізичний стан та резервні можливості організму. Нами було оцінено вплив занять за системами CrossFit та Джо Вейдера в порівняльному аспекті. ОГ1 тренувалася за системою Д. Вейдера протягом одного мезоциклу (3 місяці) за запропонованою

класичною програмою з метою збільшення м'язової маси. ОГ2 тренувалася за системою CrossFit, основною метою якої було виконання WOD, з офіційного сайту CrossFit. Порівняльний аналіз антропометричних показників свідчить про більш високий ефект тренувань за системою Д. Вейдера. Це спостерігається за показниками приросту обхвату грудної клітини, біцепсу, стегна та ін. Тренування за системою CrossFit покращує показники фізичної підготовленості, збільшується витривалість роботи та швидкість виконання дій.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє нам стверджувати, що програма тренувань CrossFit значно покращує фізичну підготовленість чоловіків, а програма тренувань Д. Вейдера залишає фізичну підготовленість на стабільному рівні, при погіршенні показника загальної витривалості та збільшенні м'язової маси.

Література:

1. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. – К.: Олімпійська література, 2007. – 199 с.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Советский спорт, 2008. – 620 с.
3. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

*Науковий керівник – Василенко М.М., к.н.фіз.вих.,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації*

Андрєєва Ксенія

Національний університет фізичного виховання і спорту України
**ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ВИБІР РЕКРЕАЦІЙНО-
ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ ВІДВІДУВАЧІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧИХ КЛУБІВ**

Актуальність. Аналіз теоретичних праць зарубіжних і вітчизняних учених з питань управління рекреаційною діяльністю дозволяє критично переглянути практику клубної роботи, з'ясувати нові функціональні можливості клубу з організації рекреаційної діяльності із урахуванням факторів, що впливають на вибір

рекреаційно-оздоровчих послуг відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів.

Мета – дослідити фактори, що впливають на вибір рекреаційно-оздоровчих послуг відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів.

Результати досліджень Аналізуючи відповіді респондентів щодо попиту на послуги фізкультурно-оздоровчого клубу, ми об'єднали їх у групи, кожна з яких відповідає певному напрямку діяльності. Оскільки моніторинг респондентів ішов у вільній манері, кожен з них мав можливість привести всі свої побажання, а не яке-небудь одне. Всі відповіді вдалося класифікувати за шістьма факторами, які і являють собою затребуваний характер рекреаційно-оздоровчої послуги (табл.1).

Таблиця 1

Фактори, що впливають на вибір рекреаційно-оздоровчих послуг

Фактори	Кількість позитивних відповідей					
	чоловіки (n = 55)		жінки (n = 51)		разом (n = 106)	
	абс. кільк.	%	абс. кільк.	%	абс. кільк.	%
Оптимізація рухового режиму і психоемоційна розрядка	53	26,5	42	23,3	95	25
Членство в клубі	40	20	39	21,7	79	20,8
Оздоровлення	34	17	31	17,2	65	17,1
Комфортні умови для занять	33	16,5	25	13,9	58	15,3
Особистий інтерес	28	14	29	16,1	57	15
Досягнення спортивного результату	12	6	14	7,8	26	6,8
Всього відповідей	200	100	180	100	380	100

Перший фактор (25 %) умовно визначений нами як фактор оптимізації рухового режиму та психоемоційної розрядки. Наступний фактор, що склав 20,8 %, визначений нами як фактор членства в клубі. Третій фактор, наведений респондентами – це фактор поліпшення здоров'я – 17,1 % відповідей респондентів присвячено цьому факторові. Четвертий фактор кваліфікований нами як фактор комфорту в клубі. 15,3 % відповідей респондентів указують на зовнішній вигляд клубного комфорту. П'ятий фактор

передбачуваної послуги націлений на виконання індивідуального попиту. Люди із сучасними поглядами на життя не можуть бути байдужні до "модного" віянням у суспільстві. Їм хотілося б відповідати своїм видом і поведінкою на ці сучасні особливості. 15 % відповідей респондентів спрямовані на задоволення особистого інтересу. Останній, шостий фактор (6,8 %) загальновідомий і не вимагає особливого вивчення. Цей фактор визначений нами як фактор спорту. Ідея цього фактора така, що окремі респонденти бажали б досягти високих спортивних результатів. На жаль, вони не зв'язують подібні досягнення із цілеспрямованою руховою діяльністю, проте, ігнорувати ці побажання неможливо.

Висновки. В результаті дослідження установлена закономірність розподілу факторів попиту населення на фізкультурно-оздоровчі послуги клубу. З відповідей респондентів видно, що перший, третій та п'ятий фактори можуть бути реалізованими у рекреаційно-оздоровчих програмах. Зазначені вище сучасні вимоги до організації спортивної клубної роботи в нашій країні засновані також на врахуванні закордонного досвіду організації цієї роботи в рамках спортивного руху багатьох країн.

*Науковий керівник – Благій О.Л., к.пед.н., доцент
кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації*

Беззубцева Вероніка, Застьола Юлія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ТРЕНІНГОМ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність. На сучасному етапі набуває актуальності визначення інноваційних технологій навчання фізичної культури, до якої належить і функціональний тренінг. Специфікою навчання у фізичній культурі виступає цілеспрямований вплив фізичної вправи на конкретну м'язову групу, що складає ефект фізичного розвитку. У цьому зв'язку функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли люди усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп. Значна увага при цьому приділяється концентрації на тій частині тіла, яка отримує основне навантаження від фізичної вправи. Унаслідок цього у людей

формуються знання та вміння спрямовувати вплив фізичного навантаження не лише на основні поверхові м'язи, але й на глибокі м'язи-стабілізатори, більшість із яких, зазвичай, не контролюється свідомістю. Для функціонального тренінгу використовуються унікальні тренажери Friction Training™ компанії FLOWIN® (Швеція), які нещодавно з'явилися в індустрії фітнесу. Соціальне значення порушеної проблеми полягає в тому, що функціональний тренінг сприяє гармонійному розвитку й удосконаленню тіла, підвищує рівень фізичного розвитку, сприяє формуванню потреби в руховій активності, досягненню фізичного вдосконалення, зміцненню здоров'я.

Мета: проаналізувати вплив занять на тренажерах Friction Training на стан фізичного здоров'я людини.

Результати досліджень. Основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають появу функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги та координації. Цей тип тренінгу – ідеальний спосіб максимізувати також і спортивну підготовку. Функціональний тренінг – це сучасний напрям фітнесу, яке дозволяє розвивати гнучкість, координацію і витривалість. Під час функціонального фітнесу імітуються рухи, які ми здійснюємо в звичайному житті, тому вони попереджають виникнення травм та готують організм до серйозніших навантажень. Сьогодні фітнес-експерти рекомендують функціональний тренінг як спосіб збільшити координацію, м'язову силу і витривалість – і, в кінцевому рахунку, будувати тіло, більш пристосоване для повсякденного життя і спортивної роботи.

Стаючи все більш популярним у західних фітнес-клубах, функціональний тренінг тренує не окремі групи м'язів, але також глибокі, так звані постуральні м'язи. Завдяки їм наше тіло здійснює правильну статичну і динамічну роботу, утримуючи хребет у правильному положенні, протидіючи силам гравітації. Використання високотехнологічних матеріалів гарантує сталість характеристик ковзання протягом тривалого періоду використання і є абсолютно безпечним. Устаткування FLOWIN® може застосовуватися для зміцнення здоров'я, занять фітнесом, в фізіотерапії, а також для тренувань у різних видах спорту. Академія фізичної культури Швеції розробила спеціальні

комплекси вправ для ефективного використання цього інноваційного обладнання.

Висновки: тренування з цим обладнанням покращує роботу серцево-судинної системи, підвищує витривалість, збалансовує роботу всіх органів і систем, підвищує гнучкість, тонізує м'язи, сприяє втраті зайвої ваги.

Література:

1. Ким Н.К. Фитнес и аэробика / Н.К. Ким. – М., 2000. – С. 25–29.
2. <http://www.sport-4health.com/funk-trening.php>

Науковий керівник – Данільченко Ю.В., викладач кафедри фізичного виховання

Блистів Тарас

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ (НА ПРИКЛАДІ ЛДУФК)

Актуальність. Вирішальною умовою становлення держави у сьогоденні є розвиток її економіки. Політику держави доцільно зосередити на потенційно перспективних напрямках розвитку, зокрема сфери туризму та туристичного обслуговування. За умов динамічного розвитку туризму як царини бізнесу, його оздоровча, освітня та виховна складові залишаються за межами уваги держави. Як зауважують В. Федорченко, А. Конох, на сучасному етапі розвиток туризму залежить від якості підготовки фахівців сучасного європейського освітнього рівня, що відповідають запитам ринку праці у туристичному обслуговуванні.

Мета роботи: висвітлення досвіду підготовки фахівців напряму «Туризм» для сфери активного відпочинку і дозвілля, мандрівок з активними способами пересування, а також їх виховної та педагогічної діяльності за обраним фахом.

Результати досліджень. На кафедрі туризму Львівського державного університету фізичної культури згідно ліцензії Міністерства освіти та науки, молоді і спорту України на стаціонарній та заочній формі навчання здійснюється підготовка фахівців напряму «Туризм»: освітньо-кваліфікаційний рівень

(ОКР) – бакалавр, спеціаліст, магістр. Зміст навчальних і навчальних робочих програм усіх дисциплін за ОПП відповідає вимогам держстандарту освіти, який передбачає обов'язкову та варіативну частину. З огляду на більш ніж 60-літню історію, ЛДУФК є лідером у підготовці фахівців фізкультурно-спортивного спрямування, має потужний професорсько-викладацький склад, достатню матеріально-технічну базу та ідеальні умови для практичного навчання студентів з огляду на вигідне географічне розташування (Карпатський регіон, де сконцентровані природні гірські, ландшафтні, курортні ресурси). Окрім дисциплін обов'язкової частини стандарту освіти, послідовність викладання спецкурсів передбачає набуття теоретичних знань та практичних навичок туристсько-спортивної роботи, ознайомлення з організацією і проведенням туристських походів та змагань з пішохідного, водного, велосипедного, гірського туризму. У освітньо-професійну програму підготовки фахівців з туризму у ЛДУФК для спеціалізованого туристсько-спортивного навчання були включені: спецкурси «Підвищення туристсько-спортивної майстерності», «Організація і методика проведення туристських походів» та програми навчальних практик – «Навчально-туристична», «Літній табірний збір», «Зимовий туризм».

Висновки. Якість підготовки фахівців для сфери туризму залежить від змісту навчання, зокрема введення у освітньо-професійну програму спецкурсів, що передбачають засвоєння теоретичних знань та практичних навичок із організації подорожей з активними способами пересування, активного відпочинку та дозвілля, зокрема «Красназнавчо-туристична діяльність», «Організація туристичних таборів», «Спортивний туризм», «Діяльність туристських самодіяльних організацій». На нашу думку, здобутий випускниками системи туристичних ВНЗ досвід оздоровчої, виховної та педагогічної діяльності збільшать шанси на працевлаштування у високо конкурентному середовищі туристичного бізнесу.

Література:

1. Федорченко В.К. Теоретичні та методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму / В.К. Федорченко. – К.: Слово, 2004. – 465 с.

2. Конох А.П. Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах // А.П. Конох / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). – 2005. – № 22. – С. 162 – 167.

Науковий керівник – Жданова О.М., к.пед.н., професор кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури

Гринчук-Клименкова Валерія

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Актуальность. В настоящее время экспериментальные данные убедительно подтвердили что, регулярные занятия двигательной активностью и физическая подготовленность позволяют снизить риск ишемической болезни сердца, гипертензии, ожирения и диабета типа II, а также улучшить эмоциональное здоровье, снизить риск остеопороза [1]. Поскольку перечисленные выше факторы представляют собой основные причины заболеваемости и смертности в современном обществе, двигательная активность и физическая подготовленность могут оказать огромное влияние на здоровье населения. Этот потенциал преумножается еще и тем фактом, что необходимо в своей повседневной жизни заниматься физическими упражнениями в объеме, достаточном, чтобы воспользоваться всем, что они могут дать. В настоящее время, несмотря на огромное внимание к факторам образа жизни учащейся молодежи, судя по количеству опубликованных результатов исследований, основной акцент делается на констатации фактов «неведения» здорового образа жизни старшеклассниками и студентами [2, 3].

Целью работы является выявление места двигательной активности в образе жизни современной студенческой молодежи.

Результаты исследования. Нами проанализированы данные касающиеся образа жизни студентов. В современном цивилизованном обществе большинство из них ведут сидячий образ жизни, что по статистическим данным приводит к

ухудшению показателей качества жизни, в том числе и показателей физического здоровья. Характеризуя двигательную активность студентов по результатам Фремингеймского исследования двигательной активности человека можно отметить относительно одинаковые уровни как у юношей, так и у девушек и соответствуют они образу жизни людей сидячих профессий (ИДА = 28-35 у.е.). У девушек ИДА средний был ниже, чем у юношей, но вариативность его была небольшая, мы выяснили что все девушки участвующие в эксперименте ежедневно занимались на среднем уровне, это были прогулки, рекреационные игры, катание на роликах и т.д. Что касается юношей, то произошло разделение на студентов с низким ИДА (22-25 у.е.) и высоким (35-42 у.е.), что обусловлено их образом жизни и наличием регулярных занятий на высоком уровне у части юношей и полной инертностью у остальных.

Вывод. Результаты научных исследований доказывают, что системообразующим фактором здорового образа жизни является двигательная активность оздоровительной направленности. Поэтому нужным становится вопрос привлечения студентов к регулярным физическим упражнениям, увеличения мотивации растущего поколения к рекреационно-оздоровительной двигательной активности и здоровому образу жизни. Ответ на этот вопрос скрывается в бесспорном аргументе, который состоит в том, что формирование привычки к регулярным занятиям двигательной активностью у детей, подростков и юношей является основной стратегией профилактики хронических заболеваний в зрелом возрасте.

Литература:

1. Анікєєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді /Д.М. Анікєєв // Молода спортивна наука України: збір. наук. праць з ФКіС. – 2010. – Т.2 – С.10 – 14.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд.– К: Олімпійська література, 2009. – 528 с.
3. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю.В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. — Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. — № 4. — С. 118 – 123.

Научный руководитель – Ермакова Л.А.,: к.н.физ.восп., доцент кафедры здоровья, фитнеса и рекреации

Делбани Хасан

Высшая школа тренеров, г. Сайда, Ливан

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ЛИВАНСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Актуальность. Одной из основных задач школьного физического воспитания является повышение функциональных возможностей организма учащихся и оптимизация их физического состояния. Решение этой задачи имеет большое государственное значение для сохранения и укрепления здоровья школьников, подготовки к будущей деятельности в различных отраслях Ливанской Республики [2]. Актуальным остается вопрос учета соматического развития при планировании занятий физическими упражнениями, развитие двигательных способностей в ливанских школьниках [1].

Цель работы: изучить особенности проявления быстроты ливанских школьников 6-8 лет разных типов телосложения.

Результаты исследований. Исследования проводились на базе медресе города Тира и Сайда на юге Ливана. Оценка телосложения по общепринятой методике распределило наших испытуемых следующим образом: в возрасте шести лет к астеноидному типу телосложения были отнесены 22,3 %; к дигестивному – 32,2 % детей; мышечному – 23,5 %; к торакальному – 20 % детей; в возрасте семи лет к астеноидному типу телосложения были отнесены 18,5 %, к дигестивному – 51,7 % детей, мышечному – 14,9 % детей, к торакальному – 14,9 %; в восемь лет наблюдалось следующее распределение – 9,5 % детей были отнесены к астеноидному типу, 66,7 % – к дигестивному, мышечному – 13,5 %, к торакальному – 10,3 %. Приведенные материалы показывают, что в исследуемом возрастном диапазоне оценка типа телосложения с возрастом не остаются на одном уровне. Для оценки физической подготовленности мальчиков 6-8 лет были использованы

двигательные тесты, которые согласно теории тестов являются информативными для определения соответствующих физических качеств.

Скоростные качества определялись преодолением 20 м и 30 м с ходу. В беге на 20 м с хода наилучшие показатели отмечены у мальчиков 7 лет мышечного типа конституции $3,8 \pm 0,3$ с, у мальчиков 6 лет торакального $2,8 \pm 0,4$ с, 7-8 лет мышечного типа конституции. В этих двух тестах отмечается тенденция преимущественного проявления скоростных качеств у мальчиков мышечного типа телосложения. В меньшей степени скоростные способности проявляются у дегестивного типа, на среднем уровне находятся показатели астеноидного и торакального типов. Различия достоверно значимы по этому показателю у мальчиков 6 лет между мышечным и дигестивным, мышечным и астеноидным типами конституции ($p < 0,05$). У 8 лет между дигестивным и мышечным, дигестивным и астеноидным типами конституции ($p < 0,05$).

Вывод. Таким образом, ливанские мальчики 6-8 лет имеют отличную друг от друга картину развития моторики, что отмечается в преобладание в развитии скоростных качеств у представителей мышечного типа телосложения и значительное отставание дегестивного типа телосложения. Данные особенности должны учитываться при составлении методик дифференцированной физической подготовки ливанских школьников с разным типом телосложения.

Литература:

1. Левушкин С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами сложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №6. – С. 2 – 5.
2. Юссеф А.Ю. Особенности социальной среды развития физической культуры и спорта в Ливане / Али Юссеф Мухаммед Юссеф // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 78 – 80.

Даниленко Татьяна

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

**РЕКРЕАЦИОННАЯ РАБОТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО
КЛАССА, ЗАВЕРШИВШИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ**

Актуальность. В современных социально-экономических условиях особую актуальность приобретает проблема здоровья населения России. Одна из сторон решения этой проблемы можно рассматривать через рекреацию. Рекреация в переводе с латинского языка означает восстановление физических, моральных, интеллектуальных сил, израсходованных в какой-либо деятельности. Различаются активная и пассивная формы рекреации. Активная форма предполагает физические занятия и виды деятельности физической культуры и спорта, посещение физкультурно-оздоровительных клубов. Пассивная форма предполагает просмотр телевизионных передач, сон, прогулки и т.д. Рекреация характерна для всех возрастных категорий населения [4]. Накопленная за день усталость как физическая, так и психологическая, утомление как результат деятельности актуализируют потребность в рекреации. На сегодняшний день, спортивная индустрия рынка испытывает дефицит в квалифицированных специалистах, который может быть восполнен благодаря подготовке высококвалифицированных кадров новой формации. [2]. Необходимо расширять сферы услуг в области физической культуры и спорта, увеличивать кадровый потенциал, который является одним из ключевых факторов успешного развития любой области. Существующая по России норма, где на 10 тыс. человек населения предусмотрено 26 работающих специалистов по физической культуре и спорту [1], свидетельствуют о том, что общество сегодня испытывает все возрастающие потребности в специалистах высокой квалификации. К сожалению, в настоящее время выпускники вузов, подготовленные для сферы физической культуры и спорта, практически не работают по специальности. Установлено, что с каждым годом количество не работающих по специальности выпускников неуклонно растет. Исследования, показали, что число

не работающих по полученной специальности выпускников в 1994 г. составило 64 %, а в 2000 г. – уже 82 %. [3].

Организация исследования. Нами проведен опрос 50 спортсменов высокого класса, завершивших спортивную карьеру, в возрасте от 40 до 55 лет. Результаты опроса респондентов показали нам, что 85 % опрашиваемых считают, что личный пример, внешний вид, образ жизни спортивный статус играют важную роль в работе по рекреации и массового спорта среди населения. Большинство спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры оценивают свое самочувствие и здоровье на «хорошо», что позволяет вести колоссальную работу в сфере физической культуры и спорта. В течение года ветеранами спорта ведется рекреационная работа с населением по месту жительства. Особенно, в летний период года, где активно организовываются яркие спортивные праздники, эстафеты, конкурсы для детей. Ежемесячно проводят возрастные соревнования по разным видам спорта. Еженедельно проводятся спортивные занятия по месту жительства, приглашают в свой круг всех желающих.

Заключение. Необходимо обратить внимание на спортсменов высокого класса, завершивших спортивную карьеру, которые имеют огромный спортивный и социальный опыт, обладают важными знаниями, умениями, и могут проводить рекреационные работы по месту жительства с населением.

Литература:

1. Петренко Д.Г. Адаптация специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: дис. канд. пед. наук г. Улан-Удэ, 2001. – 180 с.
2. Сазонова С.Л. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях сотрудничества высших профессиональных образовательных учреждений и организаций спортивной индустрии // ТиПФК. – 2011. – № 2. – С. 14 – 16.
3. Свищев И.Д. Ориентация специалистов на профессиональную самореализацию в сфере физической культуры и спорта // ТиПФК. – 2002. – № 12, – С.43 – 47.
4. Социология молодежи. Энциклопедический словарь / Ю.А. Зубков, В.И. Чупров. – М.: Academia, 2008. – 608 с.

Научный руководитель – Камалетдинов В.Г., д.пед.н., профессор, заведующий кафедрой управления физической культуры

Доценко Олена

Національний технічний університет України «Київський
політехнічний інститут», м. Київ, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ

Актуальність. Спортивне орієнтування являє собою комплексний вид спорту, що висуває різноманітні вимоги до рівня загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної, інтелектуальної та психологічної підготовки. На думку А.А. Шіріняна, А.В. Іванова та інших, в даному виді спорту результативність проходження дистанції в значній мірі залежить від техніко-тактичної підготовленості, що обумовлено необхідністю реалізації різнопланових завдань під час пересування по місцевості: вміння читання карти і порівняння її з ландшафтом, вміння точного виходу на контрольні пункти; раціональне використання компаса тощо.

Мета дослідження – вивчити особливості покращення якості процесу навчання і засвоєння техніко-тактичних вмінь та навичок підлітками 12-14 років, що займаються спортивним орієнтуванням.

Результати досліджень. З метою вивчення особливостей покращення якості процесу навчання і засвоєння техніко-тактичних вмінь та навичок, ми провели десятимісячний педагогічний експеримент, в якому прийняли участь дві групи підлітків 12-14 років, що займались спортивним орієнтуванням, чисельність кожної групи складала 22 особи. Навчання підлітків контрольної групи проводилось за традиційною програмою дитячих спеціалізованих шкіл. Програма навчання підлітків експериментальної групи була оптимізована з урахуванням наступних п'ятих факторів: 1) посилена спрямованість процесу навчання на *варіативність* і ефективність оволодіння вміннями читання карти, її умовних позначок, роботи з компасом, вибору напрямку пересування тощо; 2) застосування *ігрового* методу, спрямованого на розвиток спеціалізованих техніко-тактичних вмінь та навичок в умовах спеціально організованої гри; 3) навчання прояву засвоєних техніко-тактичних вмінь та навичок в *різних педагогічних умовах*; 4) *оптимальне поєднання годин*, що відведені програмою навчання та тренувань на розвиток фізичних якостей і оволодіння спеціальними знаннями; 5) застосування

інноваційних технічних засобів. Підлітки експериментальної групи займалися відпрацюванням навички вибору варіантів просування між контрольними пунктами (КП), виходу з лісу при втраті орієнтування у лісі, навчалися проходженню дистанції за вибором із завданням взяття КП у заданий час, визначати сторони горизонту за мурашниками, кроною дерев, стану кори, моху, за річними кільцями пнів, лісовими просіками, сонцем, тінню, станом схилів ярів, ямок, тощо.

Висновки. Якість процесу навчання і засвоєння техніко-тактичних вмінь та навичок підлітками 12-14 років, що займаються спортивним орієнтуванням може бути посилена застосуванням таких засобів як: посилена спрямованість процесу навчання на варіативність і ефективність оволодіння вміннями читання карти, її умовних позначок, роботи з компасом, вибору напрямку просування тощо; застосування ігрового методу, спрямованого на розвиток спеціалізованих техніко-тактичних вмінь та навичок в умовах спеціально організованої гри; навчання прояву засвоєних техніко-тактичних вмінь та навичок в різних педагогічних умовах; оптимальне поєднання годин, що відведені програмою навчання та тренувань на розвиток фізичних якостей і оволодіння спеціальними знаннями; застосування інноваційних технічних засобів.

Література:

1. Борилкевич В. Беговая подготовка ориентировщика / В. Борилкевич, А. Зорина, Б. Михайлова, А. Ширинян. – С-Пб: Санкт-Петербургский институт. – 1994.
2. Иванов А.В. Тренировка ориентировщиков-разрядников в высшем военно-учебном заведении / А.В. Иванов, А.А. Ширинян, И.И. Фокин. – Тольятти, 1989.
3. Костылев В. Философия спортивного ориентирования / В. Костылев – М., 1995. – С. 94 – 97.

Науковий керівник – Вихляєв Ю.М., д.пед.н., професор кафедри фізичного виховання

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Актуальність. У європейській, а тепер і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність видів рухової активності, які сприяють покращенню фізичного стану. Дослідження свідчать, що студенти, які крім обов'язкових навчальних занять, додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом, краще адаптуються до нових умов навчання, легше переносять стресові ситуації. Фітнес сьогодні – це система фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої із індивідуальним психофізичним станом людини, її мотивацією та зацікавленістю.

Мета дослідження: надати класифікацію фітнес-програм.

Результати досліджень. Умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес – використовується на початковому (навчальному) етапі занять, заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою рухами з метою загального рухового розвитку; оздоровчий фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану, в результаті виконання різних фітнес-програм; спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей.

Поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [1, с. 320, 321]. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять. Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг тощо.); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та

загартовування; бодібілдинг і масаж; тощо). Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови – в її структурі виділяють наступні компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина. Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

Висновок. Нині доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом, особливо потрібні з урахуванням стану здоров'я молоді. У зв'язку з цим, розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі має за мету покращення функцій різних систем організму, гарну адаптацію до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

Література:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320 – 354.

Науковий керівник – Старостіна К.В., викладач кафедри спортивної підготовки

Вологжаніна Вероніка

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

РОУП-СКІППІНГ, ЯК ОДИН З ВИДІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Актуальність. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу які мають вибіркового характер впливу на організм і багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді. Вибір спрямованості, обсягу та інтенсивності персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної підготовленості. Одним з видів фітнесу є руп-скіппінг. Ці вправи розвивають витривалість,

зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають стрибучість, допомагають позбавитися від жирових запасів, зміцнюють м'язи ніг, роблять фігуру стрункою і привабливою

Мета: розглянути роуп-скіппінг, як вид фізкультурної діяльності.

Результати дослідження. Стратегія інтеграції фітнесу в фізичну культуру студентів повинна бути спрямована на формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистої позиції в досягненні гармонічного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальному процесі; реструктуризацію дозвілля з використання засобів фітнесу; підготовку фахівців з фітнесу. Будь-яка фізична справа або ж комплекс тренувань, кінцевою метою якого є досягнення певного рівня здоров'я, відноситься до фітнесу. Саме тому існує безліч найрізноманітніших програм, які в тій чи іншій мірі є невід'ємною складовою частиною фітнесу. Роуп-скіппінг – це новий вид рухової активності, що являє собою комбінацію стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Роуп-скіппінг має декілька напрямків. Оздоровча спрямованість включає у себе навантаження помірної інтенсивності. Рекреативна спрямованість – це ігри, естафети зі скакалками. Також здійснюється підвищення рівня фізичної підготовленості – розвиток основних рухових якостей: швидкісних, швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей. Спортивна спрямованість – проведення змагань з роуп-скіппінгу: обов'язкова і довільна програми.

Висновки. За допомогою фітнесу можна зміцнити здоров'я і підтримувати себе у відмінній фізичній і емоційній формі. Порівнюючи різні види рухової активності можна зробити висновки, що застосування елементів роуп-скіппінга на заняттях фізичним вихованням досить ефективно та доступне, має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп м'язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну систему, дозволяє розвивати координаційні можливості, швидкісно-силові якості і витривалість

Література:

<http://www.liveinternet.ru/users/nina-1963pr/post231334474/comments>

<http://womanwiki.ru/w/Скиппинг>

Науковий керівник – Касацька Т.Є., старший викладач кафедри фізичного виховання

Габайдзе Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФІТНЕС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Актуальність. У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибіркового впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які крім обов'язкових навчальних занять регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження.

Мета – узагальнити відомості про зміст самостійних занять вибіркового спрямованості з використанням практичного матеріалу сучасних фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати признак пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме цей признак застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів.

Признано вважати, що основними задачами цього процесу є: забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності; відпочинок та відновлення оптимального

функціонального стану; відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей; досягнення максимального результату рухової діяльності; формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Висновок Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. У зв'язку з цим, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

Науковий керівник – Старостіна К.В., викладач кафедри спортивної підготовки

Животовська Анна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ АКВААЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. давно відомо, що вода оздоровлює організм людини. Заняття аквааеробікою, приносять набагато більшу користь і задоволення, ніж вправи на суші. Крім користі фізичних навантажень на тіло, на організм здійснює позитивний вплив сама

водне середовище. Вода не тільки полегшує фізичні вправи, але й підсилює їх ефект. Заняття аквааеробікою покращують кровопостачання серця, що зменшує стресову дію на сердечні м'язи і збільшує аеробні можливості організму.

Мета – надати характеристику аквааеробіці як виду фізкультурно-оздоровчих занять.

Результати досліджень. Ще з давніх часів вода служила не лише для тамування спраги і використання її в побутових цілях, але і для занять спортом і активного відпочинку. У сучасному ж суспільстві вже багато років вода так само використовується при фізіотерапії різних захворювань. І лише порівняно недавно, два десятиліття тому, воду стали розглядати як альтернативний терапевтичний засіб. Мета аквааеробіки – знизити вплив сили тяжіння землі на скелет, м'язи і всі системи життєдіяльності людського організму. При заняттях у воді дія гравітації слабшає, їй починають протистояти сили виштовхування. А значить, навантаження на суглоби і вагу, яку вони несуть при заняттях на суші, значно знижується. Значить, у воді можна займатися набагато довше без ризику травматичних пошкоджень. Фізичні вправи у воді дають абсолютно інші відчуття, ніж на суші. Заняття аквааеробікою, як і звичайною аеробікою, починаються з розминки (10-15 хвилин). Потім йдуть вправи основного тренувального процесу (20-30 хвилин). Після цього комплексу необхідно приступити до вправ, спрямованих на зміцнення серцево-судинної системи і м'язової сили і витривалості (в загальній складності 20-30 хвилин). Завершуються заняття серією відновних вправ (5-10 хвилин). Людям із звичайною підготовкою, без особливих медичних протипоказань їх необхідно виконувати з середньою інтенсивністю і тривалістю. Температура води повинна бути не нижче 18° С, перед виконанням комплексу звичайно рекомендується трохи поплавати, щоб адаптуватися у воді, розігріти м'язи і налаштуватися на заняття. Для того щоб всі групи м'язів брали участь в тренуванні, прагніть різноманітиту навантаження, міняйте напрям рук. Потрібно не забувати по ходьбу у воді, чергуючи напрямки, розміри кроку та швидкість. Найбільш поширеними і ефективними видами водних вправ басейнах можна назвати ті, які вимагають переміщення центру ваги тіла. До розряду

таких відносяться вистрибування, вправи на гнучкість, які входять до будь-яких тренувальних методик.

Науковий керівник – Гейченко С.П., викладач кафедри фізичного виховання

Йовенко Анна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЙОГА, ЯК ОДИН З ВИДІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Актуальність: Йога має тисячолітню історію. З кожним роком вона набирає все більшої популярності серед людей. Йога – це своєрідний шлях до себе, не лише фізичне, а й духовне тренування. Нині фізична культура стала дедалі більше впливати на життя людей. Стреси та втома переслідують людство. А йога – це спосіб відійти від цього і поринути до світу релаксації. Йога – стародавня система самовдосконалення, яка не втратила актуальності і в наші дні. Вона дозволяє розвинути силу і гнучкість, робить суглоби більш рухливими, зміцнює імунітет, збільшує життєву силу і допомагає справлятися зі стресом.

Мета: проаналізувати сучасні підходи та інновації у розвитку та розповсюдженні йоги.

Результати досліджень. На основі аналізу різних джерел, ми можемо стверджувати, що йога з часом стала дуже популярною. Йога набрала нових обертів у своєму розвитку. Зараз у світі існує настільки багато видів фітнесу та йоги, що досить часто виникають ідеї для нових її застосувань: стретчинг, пілатес, шейпінг, йога для вагітних, йога для малюків і мам, парна йога, йога для сидячих в інвалідному візку, для людей, які ведуть сидячий спосіб життя, для хворих серцево-судинними захворюваннями і т.д. Таким чином йога не тільки попереджає захворювання, але і лікує. На відміну від інших систем йога розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Вона стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування. Йога охоплює два різновиди нашого здоров'я, а саме: фізичне та духовне, в той час, коли інші види спорту впливають лише на перше.

Висновок. У фізіологічному аспекті йога дає наступні результати: розвиває м'язи і підвищує рухливість; масажує внутрішні органи, що забезпечує їх хорошу роботу; усуває фізичне

напруження і розумові стреси, що автоматично призводить до розслаблення м'язів і зняття стресів і таким чином забезпечує перший крок до зняття розумової напруги, оскільки фізичного розслаблення неможливо досягти, якщо людина знаходиться в стані розумової напруги. Сьогодні, коли навколо вирує бурхливе життя, забруднене шкідливими впливами на наш організм – це дуже важливо. Великим плюсом є те, що йогою може займатися кожен, починаючи від самих маленьких і закінчуючи людьми похилого віку.

Науковий керівник – Касацька Т.Є., старший викладач кафедри фізичного виховання

Карпук Надія

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У СФЕРІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Актуальність. Актуальність пошуку оптимальних шляхів залучення різноманітного контингенту до фізкультурно-оздоровчих занять обумовлена низьким загальним станом здоров'я населення України, високими рівнями смертності та низькими показниками народжуваності. Л.Я. Іващенко та О.Л. Благій зазначають, що кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Причини погіршення фізичних спроможностей обумовлені зовнішніми і внутрішніми факторами [1]. Вивчення факторів, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50 % становлять фактори, що характеризують спосіб життя людини, чи не найбільш важливим з яких є дотримання раціонального режиму рухової активності [2].

Мета – визначити особливості мотивації до рухової активності жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту, з урахуванням специфіки трудової діяльності для підвищення рівня їх фізичного стану.

Результати досліджень. За даними анкетування лише 5 % опитаних регулярно (3 і більше разів на тиждень) займаються спеціально організованою руховою активністю, 15 % займаються нерегулярно (1 або менше разів на тиждень) і 80 % опитуваних взагалі не відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття. Серед пріоритетних мотивів, які визначають регулярність використання рухової активності респонденти зазначають: 47,5 % – «бажання зберегти і покращити здоров'я», 22,5 % – «бажання краще виглядати», 17,5 % – «бажання урізноманітнити своє дозвілля», не мають певного мотиву 12,5 % респондентів. Серед чинників, які перешкоджають регулярному використанню спеціально організованої рухової активності респонденти наводять: брак вільного часу – 55 %, незручне розташування спортивно-оздоровчих закладів – 22,5 %, брак бажання та інтересу – 15%, недостатню інформованість щодо видів і форм рухової активності та їх вплив на здоров'я людини – 7,5 %. Аналіз переваг респондентів щодо пріоритетних форм занять, 90 % опитаних надають перевагу заняттям двома і більше видами фізкультурно-оздоровчих занять. Найбільш популярними серед запропонованих варіантів відповідей виявилися «оздоровчий біг» – 30 % опитаних, «плавання» – 30 %, «аквафітнес» – 15 %.

Висновки. Узагальнення відомостей літературних джерел і дані, отримані в результаті проведеного дослідження, дозволяють констатувати низький рівень сформованості мотивації до рухової активності у жінок першого періоду зрілого віку, які працюють у сфері організаційного менеджменту, і розробити практичні рекомендації щодо формування мотивації з урахуванням специфіки трудової діяльності для підвищення рівня фізичного стану.

Література:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.

2. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *Americal Psychologist*. – 2009. – Vol. 55. – №1. – P. 68 – 78.

Науковий керівник – Фандікова Л.О., старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

Кириченко Оксана

*Національний університет фізического виховання і спорту
України, м. Київ, Україна*

СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Актуальность. Многочисленными исследованиями показано, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности происходят в младшем школьном возрасте, что подчёркивает важность этого периода онтогенеза, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания детей младшего школьного возраста, чтобы использовать этот период для активного влияния на формирование физических потенциалов ребенка [2, 3]. Определенный интерес представляет аспект сравнения двигательной подготовленности сельских и городских детей младшего школьного возраста [10].

Цель – сравнить уровень физической подготовленности сельских и городских учащихся младших классов.

Результаты исследований. В исследованиях участвовали 40 учащихся (по 20 школьников – 10 мальчиков и 10 девочек) СШ № 3 г. Кролевец и школы села Алтыновка в возрасте 9 лет. Среднестатистические значения антропометрических показателей всех испытуемых находились в пределах возрастнo-половой нормы. Распределение школьников показало, что среди городских испытуемых больше с низким, ниже среднего и высоким уровнем физического развития. При этом с ниже среднего и высоким уровнем вдвое больше, чем сельских детей. Со средним и выше среднего уровнем физического развития больше сельских школьников. Гармонично развитых учеников среди сельских школьников – больше (65 %), среди городских испытуемых – одинаковое количество гармонично и дисгармонично развитых. По

уровню розвитку двигательних якостей сільські школярі опережали своїх городських сверстників в проявленні швидкості (мальчики і дівочки); гнучкості і силі м'язів рук (дівочки); силі м'язів брюшного преса (мальчики). Сільські школярі переобладали над городськими в проявленні: ловкості (мальчики), хоча їх результати не мали достовірних відмінностей; гнучкості (мальчики); сила м'язів рук і ніг (мальчики).

Висновки. Умови життєдіяльності в сільській місцевості викликають необхідність більшої двигательної активності і фізичної підготовленості. Тому на рівень їх фізичної підготовленості впливають фізичні навантаження не тільки на уроках фізичної культури але і в побуті. Гармоничність фізичного розвитку і фізична підготовленість сільських школярів, вище ніж у городських сверстників, незважаючи на те, що матеріально-технічна база і кадрове забезпечення процесу фізичного виховання в сільських школах набагато гірше.

Література:

1. Трембач Т.В. Шляхи покращення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку сільської місцевості / Т.В. Трембач // Збірник наукових праць. – Ч. 3: Теорія і методика ФКіС. – Суми, 2007. – С. 33 – 37.
2. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатові, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3 – 9.
3. Ажиппо О.Ю. Аналіз та оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості школярів молодших класів / О.Ю. Ажиппо, Т.І. Дорофєєва Т.С. Руцька // Теорія та методика фізичного виховання — 2011. – № 7. – С. 8 – 13.

Науковий керівник – Давиденко Е.В., к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Ковальковська Вікторія, Халімон Катерина
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
**КОР-ПЛАТФОРМА – НОВІТНЯ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНА
РОЗРОБКА**

Актуальність. Малорухливий спосіб життя є актуальною проблемою сьогодення, адже багато захворювань в наш час викликано саме відсутністю фізичної активності. Різні захворювання хребта, органів малого тазу, серцеві недуги, гіпертонія і гіпотонія, ожиріння – все це прямо або побічно залежить від рівня фізичної активності людини. Регулярні і, найголовніше, систематичні фізичні вправи – це один з тих факторів, який сприяє зміцненню та збереженню фізичного та духовного здоров'я. Ефективним тренажером для підтримання фізичної форми і здоров'я людини загалом є кор-платформа. Кор-платформа – це винахід лікаря-фізіотерапевта з університета Reebok в Англії, створений щоб задіяти всі групи м'язів людини. Багатофункціональність і різноманітність занять на кор-платформах та їх користь для здоров'я зумовлюють актуальність теми дослідження.

Мета –проаналізувати вплив занять на кор-платформах на стан фізичного здоров'я людини.

Результати досліджень. На основі досліду літературних та інтернет-джерел та документальних матеріалів узагальнено і систематизовано досвід впровадження кор-платформ з метою розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації і відчуття балансу. Кор-платформа або кор-дошка – спеціальне пристосування для занять фітнесом в домашніх умовах або в тренажерному залі, що являє собою дві овальні дошки довжиною близько 90 см. на спеціальній підставці, яка не дає дощці можливості зафіксуватися в одному положенні, але зате здатна змінювати кут нахилу і повертатися в будь-якому напрямку. Свою назву тренажер отримав від слова core (англ. серцевина, стержень), адже фіксованою в тренажері є тільки серцевина. Тренажер абсолютно безпечний, його покриття виготовлено зі спеціальної гуми, яка забезпечує міцне зчеплення із взуттям. У кор-дошки два рівня опору, це зроблено для того, щоб новачкам, повним або дуже високим людям було легше навчитися балансувати на дуже рухомій дощці. При роботі на кор-дошці тіло рухається природно,

тому опрацьовуються багато суглобів та всі м'язи тіла – для того щоб не впасти, постійно доводиться міняти положення тіла, балансувати, напружувати різні групи м'язів. Такі заняття розвивають відчуття рівноваги, відпрацьовується координація рухів, зміцнюються всі м'язи (особливо м'язи спини і прес) і виробляють прекрасну поставу. На кор-платформі можна здійснювати як кардіо-, так і силові заняття для відновлення м'язового дисбалансу, покращення спортивних показників. Заняття на кор-платформі є хорошою профілактикою остеохондрозу.

Висновки. Дослідження занять на кор-платформі показало, що за 1 заняття витрачається від 300 до 400 ккал, тренування дає навантаження «два в одному»: силове і аеробне одночасно, розвивається відчуття рівноваги і покращується координація рухів, формується навик правильної постави.

Література:

1. Карпей Е. Енциклопедія фітнесу / Е. Карпей. – Гранд-Фейр, 2003 р. – 368 с.
2. <http://www.immer-club.ru/departments/fitness/kortrening>
3. <http://myhelper.com.ua/index.php?newsid=11451>

Науковий керівник – Данільченко Ю.В., викладач кафедри фізичного виховання

Козачук Ольга

Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

ПЛАТЕС У БОРОТЬБІ З ОЖИРІННЯМ ДІТЕЙ

Актуальність. Нині не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення сили, гнучкості і інших фізичних якостей дитини. У всіх країнах спостерігається прогресивне збільшення кількості пацієнтів хворих на ожиріння як серед дорослого, так і серед дитячого населення. Кількість дітей, хворих на ожиріння, кожні три десятиріччя зростає вдвічі. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з такими дітьми свідчить, що найбільш популярним є заняття різними видами оздоровчих систем. Таким чином, формування здорового стилю життя останніми роками визначається особливою увагою і

вивченням особливостей оздоровчих систем гімнастики, а саме Пілатесу.

Останні роки відбувається значне зменшення фізичної активності дітей та підлітків – вони витрачають більше часу на перегляд телевізору, комп'ютерним іграм, що призводить до низької рухової активності і як наслідок виникнення ожиріння в ранньому віці. Дитині стає важко психологічно в спілкуванні з однолітками, на уроках фізичного виховання вони відчують себе неповноцінними, незграбними, і як наслідок виникають психологічні розлади. Діти починають уникати уроків фізкультури, наполегливо вимагаючи звільнити їх від них.

Таким чином, зникає взагалі будь-яка рухова активність, така необхідна організму дітей шкільного віку.

Боротися з цією проблемою потрібно розпочинати з сім'ї, батькам необхідно залучати свою дитину до занять фізичним вихованням та підтримувати її прагнення в боротьбі за здоров'я.

Занять з дитиною пілатесом щодня допоможе не тільки поліпшити обмін речовин і роботу серцево-судинної системи, а й виявить заспокійливу і тонізуючу дію. Дослідження доводять, що регулярні заняття цим видом фітнесу, допомагають не тільки знизити вагу, а і поліпшити координацію рухів, відчутти приплив енергії і життєвих сил.

Основні принципи, на яких засновано виконання вправ - правильне дихання і певна послідовність. Серед різних видів занять пілатес виділяють вправи на килимку, на спеціальних тренажерах і вправи з додатковими обладнанням. Більшість хронічних захворювань не є перешкодою для занять, при дотриманні оптимальної інтенсивності тренувань.

Безумовна перевага пілатеса для дітей хворих ожирінням полягає в тому, що займатися можна не тільки в групі з інструктором, але і самостійно в домашніх умовах. А правильне харчування значно підвищить ефект від занять.

Висновок. Головний спосіб боротьби з дитячим ожирінням – це правильне харчування і фізична активність. Регулярні заняття Пілатесом покращують фізичну форму хворих дітей, розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів, що має позитивний вплив для дітей, що мають проблеми з хребтом.

Література:

1. Петеркова В.А., Ремизов О.В.. Ожирение в детском возрасте. В кн.: Ожирение / Под ред. И.И. Дедова, Г.А. Мельниченко. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004. – 456 с.
2. Стаття інтернет видань: Поліна Пілюгіна "О Йоге и Пилатесе с уважением".

Науковий керівник – Павлюк І.С., к.н.фіз. вих., завідувач кафедри фізичного виховання

Комінко Оксана

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПІЛАТЕС ЯК ВИД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Актуальність. В останні роки технологія фітнесу стає все більш розповсюдженою та широкомасштабною. Причиною цьому є недостатність фізичного навантаження протягом дня. Сучасна людина з новітніми технологіями і фаст-фудом перестає слідкувати за своїм фізичним здоров'ям і саме це є причиною багатьох хвороб. Фітнес дозволяє у будь-якому віці тримати м'язи свого тіла в тонусі. Пілатес – це спеціально розроблена фітнес-програма, яка розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі.

Мета – розглянути та проаналізувати пілатес як сучасний вид фітнес-технологій та дослідити його важливість для фізичного виховання людей.

Результати досліджень. Було проаналізовано ряд джерел та наукових публікацій, які дали змогу отримати та систематизувати інформацію про технологію пілатесу, його переваги для організму людини. Під час аналізу було виявлено, що пілатес найкраще з усіх видів фітнесу підтримує належну фізичну форму людини у будь-якому віці, розвиває гнучкість і силу навіть тих м'язів, про існування яких мало хто знає, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. Встановлено, що пілатес корисний для хворих, які перенесли травму хребта і взагалі використовується у технологіях реабілітації. Досліджено, що при будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи. Проаналізовано

види та складність вправ з спеціальним обладнанням (фїтбол та рїзнї тренажери) і без нього. Пїлатес дуже зручний та ефективний вид фїтнесу як для чоловіків, так і для жїнок, як для молодих, так і для людей похилого вїку.

Висновки. Вивчення методологїї пїлатесу як сучасної фїтнес-технологїї виявило, що цей вид фїтнесу несе багато переваг для органїзму людини, та розвиває ряд фїзичних характеристик, таких як сила, гнучкїсть, витривалїсть та їн. Цей вид фїтнесу є актуальним для сучасної людини.

Лїтература:

1. Вейдер С. Пїлатес для идеальной осанки / С. Вейдер. – Ростов.: Феникс, 2007. – 192 с.
2. Присяжнюк С.І. Фїзичне виховання / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов. – К.: Центр учбової лїтератури, 2007. – 192 с.
3. Робинсон, Л. Пїлатес. Путь вперед. / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск.: Попурри, 2006. – 192 с.

*Науковий керївник – Бондаренко І.Б., викладач кафедри
фїзичного виховання*

Кочмар Наталїя

*Нацїональний унїверситет фїзичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОЦїНКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДїВЧАТ МОЛОДШОГО ШКїЛЬНОГО ВїКУ

Актуальнїсть Однїєю з головних завдань, що вирішуються в процесї фїзичного виховання, є забезпечення багатостороннього і гармонїйного рївня розвитку фїзичних якостей дїтей шкїльного вїку, в тому числї молодших школярїв. Однїєю з основних рухових якостей людини є гнучкїсть. Недостатньо розвинена гнучкїсть обмежує прояв таких фїзичних якостей, як витривалїсть, сила, швидкїсть реакцїї та швидкїсть руху. Зниження гнучкостї викликає проблеми зї здоров'ям: погїршення постави, механїчне розбалансування кїсток спини, тазу і шиї, зсув окремих частин тїла вїдносно один одного і як наслїдок пошкодження зв'язок, хрящїв і деформацїю тїла. Короткї м'язи грудей призводять до сутулостї спини, яка в пїдсумку виявляється у впалими груднїй клїтцї і зменшеною вентиляцїї легенїв.

Мета роботи – оцінити рівень розвитку гнучкості у дівчат молодшого шкільного віку за існуючими тестами. Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури; антропометричні методи, педагогічні методи дослідження; математичні методи статистичної обробки отриманих даних. В дослідженнях прийняли участь 22 дівчинки (7-10 років), які навчаються у 2-4 класах.

Результати досліджень. Оцінюючи рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку слід відмітити, що значення вимірюваних показників відповідали середньостатистичним даним для даного контингенту дітей. Для оцінки рівня розвитку гнучкості нами була підібрана батарея тестів на прояв цієї якості та які рекомендуються спеціально-методичною літературою [1, 2]. Оцінюючи результати в тесті «Гнучкість хребта вперед» у 81,84 % школярів був виявлений низький рівень, у 18,16 % школярів був виявлений середній рівень. В тесті «Гнучкість хребта назад» 81,84 % школярів був виявлений низький рівень, у 9,08 % школярів був виявлений середній рівень та у такої же кількості школярів був високий рівень. «Рухливість в плечовому суглобі» показали, що у 50 % школярів був виявлений низький рівень, середній був виявлений у 40,92 % школярів, високий рівень – у 9,08 % школярів. В тесті «Рухливість в тазостегновому суглобі» у 40,92% школярів був виявлений низький рівень, у 45,46 % школярів був виявлений середній рівень, високий рівень був виявлений у 13,62 % школярів. Таким чином, ми можемо констатувати, що незначна кількість дівчат молодшого шкільного віку мають високий рівень навчальних досягнень на прояв гнучкості та в нашій виборці не виявлені дівчата з достатнім рівнем навчальних досягнень.

Висновки. Процес розвитку фізичного потенціалу дітей молодшого шкільного віку потребує зміни підходів до удосконалення змісту програм з «Фізичної культури» та методики проведення уроків з цієї навчальної дисципліни. В результаті наших досліджень виявлено, що більшість дівчат, які навчаються в 2-4 класах, мають оцінку розвитку гнучкості яка відповідає низькому рівню навчальних досягнень в прояві цієї рухової якості.

Література:

1. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізична культура. 1-4 класи. [за заг. ред. М. Зубалія]. – Х.: Ранок, 2006. – 65 с.
2. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Ю. Круцевич, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, Г.Г. Смолюс та ін. – К.: Науковий світ, 2006. – 77 с.

Науковий керівник – Семененко В.П., к.н.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Красовська Галина, Сердюк Олена

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. Нині, коли зростає захворюваність, зменшується тривалість життя і люди живуть у ритмі великого міста, у постійних метушні і стресі, багато значать всі заходи, які ведуть до поліпшення не лише фізичного здоров'я населення, а й духовного. Щоб усунути фізичний біль, позбавитися від хвороб і недуг, ми часто вдаємося до ліків і від лікарів вимагаємо зробити "диво". І, природно, забувається про те, що людський організм володіє джерелами власної енергії і регенерації сил. Саме на цю "комору" власних можливостей відновлення сил звертає увагу йога – давнє індійське учення. Воно ґрунтується на теоретичних, професійних і наукових пізнаннях, перевірених практикою. З цих невичерпних джерел можна постійно брати і переймати для себе перевірені методи, які допоможуть на основі саморегуляції, самоконцентрації, самомасажу і самодисципліни досягти саморегенерації, поліпшити психофізичний стан, займатися профілактикою хвороб і навіть їх лікуванням.

Мета: проаналізувати сучасні підходи до організації та впровадження фізичної діяльності у життя людей шляхом занять йогою та виявити вплив йоги на організм людини.

Результати досліджень. На основі аналізу джерел інформації узагальнено і систематизовано дані щодо різноманітності видів йоги та обґрунтування актуальності занять саме цим видом

фітнесу. Зроблено висновок, що тренування слід організовувати в такий спосіб, щоб найбільш органічно вписуватися у загальну життєдіяльність організму людини. Заняття мають керуватися не лише принципом «не нашкодь», а й прагнути принести найбільшу користь. Познайомися з такими перевагами йоги як: вчення керувати власним тілом, допомога у створенні правильної постави і досягнення гнучкості і стрункості тіла, зниження рівню гормону стресу в крові, який заважає кальцію утримуватися в кістках, і отже позбавляє від остеопорозу або, принаймні, дозволяє відстрочити його виникнення, звільнення від шкідливих звичок, а так само стресу і зайвих кілограмів, вміння забувати про проблеми і розслаблятися, регулювання роботи дихальної і серцево-судинної системи: знижується тиск, врівноважуються частота пульсу і дихання.

Висновки. Заняття йогою призводить до оптимальної роботи дихальної системи, що сприяє необхідному насиченню крові киснем і значному зростанню функціональних можливостей системи кровообігу в сухожиллях і м'язах, забезпечуючи тканини киснем. Статичні вправи йоги (асану) добре розвивають гнучкість суглобів і відчуття рівноваги при невеличкій втраті фізичної енергії. Вправи йоги зміцнюють і оживляють діяльність внутрішніх органів. Кожна вправа впливає на організм протягом усієї системи.

Література:

1. Лах Ман Чунь Г.Е. Ця чудова йога / Г.Е. Лах Ман Чунь. – М.: Фізкультура і спорт, 1992.
2. Крапивина Е.А. Физические упражнения його / Е.А. Крапивина. – М.: Знание, 2007.

Науковий керівник – Ракітіна Т.І., старший викладач кафедри спортивної підготовки

Кунашенко Мария

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Актуальность. В современных условиях, когда снижение духовного потенциала и здоровья молодежи, становится ощутимой реальностью, необходимо ориентироваться на формирование духовных потребностей, здоровых навыков, физической закалки, в целом здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений в воспитании детей и молодежи в школе [1, 2].

Цель исследования: определить мотивационные приоритеты школьников в системе организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Результаты исследования. Анализируя полученные данные мы определили что 75 % мальчиков и 53,8% девочек занимаются спортом. Количество не занимающихся спортом школьников больше среди девочек – 46,2 %, мальчиков – 25%. Виды спорта, которыми занимаются подростки, проживающие в сельской местности укладывается в 5 названий. У мальчиков наиболее массовым занятием является футбол, им занимаются 66,7 % школьников. Далее следуют: баскетбол (11,1 %), легкая атлетика (22,2 %) и настольный теннис (11,1 %). Девочки в большей степени занимаются волейболом и настольным теннисом (42,9 %). На втором месте по популярности баскетбол (20 %).

У мальчиков и девочек неоднозначные цели занятий спортом. Основной целью для мальчиков является общение с друзьями (100 %), а для девочек повысить физическую подготовленность (71,4 %). Можно предположить, что девочки менее подготовлены, чем мальчики. Хотя здесь также можно сослаться на тот факт, что в этом возрасте девочки недооценивают своих реальных возможностей, а мальчики наоборот переоценивают их. Видимо поэтому цель «повысить физическую подготовленность» мальчики отметили всего лишь 11,1 %. На втором месте у мальчиков цель принять участие в соревнованиях (55,6 %), для девочек это активное проведение свободного времени (57,1 %). Улучшение

здоровья как у мальчиков (33,3 %), так и у девочек (28,6 %) находится на третьем месте. На этом же месте у девушек цель общение с друзьями (28,6 %). Достижение высоких спортивных результатов как цель занятий отметили только мальчики – 22,2 %. 14,3 % девушек отметили, что занимаются сортом с целью поехать в другие города на соревнования.

Выводы. Таким образом, в сельской местности популярными видами спорта являются игровые виды, такие как футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, а также легкая атлетика. Для занятий этими видами спорта не требуется специальный инвентарь, а сам процесс носит эмоциональный характер, что и делает эти виды популярными среди школьников. При выявлении цели занятий школьники выбирали для себя несколько вариантов ответов. Можно отметить, что основными для мальчиков является общение с друзьями (100 %), принять участие в соревнованиях (55,6 %). Для девочек - повышение физической подготовленности – (71,4 %), активное проведение свободного времени (57,1 %). Занятия спортом с целью улучшения здоровья как у мальчиков (33,3 %), так и у девочек (28,6 %) находится на третьем месте.

Литература:

1. Круцевич Т.Ю. Мотивация к занятиям ФК и С школьников, проживающих в различных регионах Украины /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. научн. конгресс. – М., 2003 – Т. 1. – С. 262 – 263.
2. Кривчикова Е.Д. Мотивация учащейся молодежи к занятиям ФК и С / Е.Д.кривчикова, Л.А. Фандикова //Слобожанский науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. – Вип. 8. – Харків, 2005. – С. 47 – 49.

*Научный руководитель – Трачук С.В., к.н.физ.восп, доцент
кафедры теории и методики физического воспитания*

Луговая Анна

Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

Цель работы – показать, что плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, эмоциональную притягательность водной среды.

Результаты исследований. Плавание является уникальным видом физических упражнений. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда. С точки зрения физических упражнений, то происходит воздействие на работу мышечной и дыхательной систем, способствует укреплению и росту костных тканей. Кроме того, регулярные занятия в морской воде позволяют стабилизировать, как нервную так и сердечно-сосудистую системы, исправить такие патологии, как плоскостопие и сколиоз. Регулярные занятия плаванием усиливают группу дыхательных мышц и ведут к укреплению состояния организма в целом.

С точки зрения водной среды вода расслабляет тело, давление на позвоночник снижается. При интенсивном плавании, преодолевая сопротивление воды, происходит увеличение объёма лёгких, и соответственно, растёт продолжительность их бесперебойной работы. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объёма дыхания. Когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе, в связи с чем у него повышается обмен веществ для сохранения теплового баланса. Помимо этого, у людей, занимающихся плаванием, не бывает проблем со сном, аппетитом, а их отличной выносливостью остаётся

только завидовать. Водные тренировки не только положительно отражаются на здоровье человека, но и способствуют развитию таких жизненно важных качеств, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, решительность, самостоятельность, самообладание, дисциплинированность, а также общение с коллективом.

Вывод. Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

Литература:

1. www.sport-sokol.ru
2. www.ruapex.ru

*Научный руководитель – Данильченко Ю.В.,
преподаватель кафедры физического воспитания*

Лях-Породько Олексій

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ, Україна*

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ НАУКОВО- ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

Актуальність. Науково-дослідницька діяльність є незмінним атрибутом сучасної науки. Фундаментальні дослідження проводяться у найрізноманітніших сферах життєдіяльності суспільства, враховуючи історико-теоретичне значення його розвитку на різних етапах становлення цивілізації. Враховуючи, що фізична культура завжди супроводжує людину, а її витoki сягають глибин давнини, історичні її аспекти завжди були в центрі уваги спеціалістів.

Мета дослідження – проаналізувати стан та виявити перспективи науково-дослідницької діяльності з фізичної культури і спорту в Україні.

Результати дослідження. Про, науковий інтерес в розгляді стану та перспектив наукових досліджень з історії фізичної культури та спорту, зокрема в Україні, свідчить кількість захищених дисертацій [1] у цьому напрямку – 68 (11 – докторські).

Найбільша кількість захищених дисертацій (38) припадає на період 2000–2008 рр. – період становлення та формування незалежних істориків від ідеологічного тиску, на відміну від фахівців радянського часу. До цього слід додати й те, що з 1991 по 1999 рр. робились перші кроки переосмислення історії фізкультурно-спортивної та олімпійської спадщини попередників, і як результат, менша кількість захищених дисертацій (9). Згідно з нашими даними з 1939 по 2012 рр. у СРСР, Україні, Росії та деяких інших країнах пострадянського простору було захищено 442 дисертації (57 докторські).

Актуальною проблемою є викладання історії фізичної культури та спорту у ВНЗ України як навчальної дисципліни. Крім того, що ця дисципліна не викладається у переважній більшості ВНЗ, нагальним є вирішення питання методологічного забезпечення навчального предмета історії фізичної культури та спорту і головне його відповідності сучасним умовам соціокультурного розвитку держави та суспільства. Тому перспективними напрямками науково-дослідної роботи сучасних науковців з історії фізичної культури та спорту є: створення у спеціалізованих і неспеціалізованих ВНЗ кафедр історії фізичної культури та спорту; підготовка кваліфікованих кадрів у цьому напрямі; відкриття при науково-дослідних інститутах секторів або наукових центрів (лабораторій) із вивчення історії фізкультурно-спортивного руху. Неменше перспективною є проблематика досліджень з історії фізичної культури та спорту в окремих регіонах України. Перш за все, детальних наукових розвідок потребують проблеми з історії становлення окремих видів спорту. До цього часу залишається недостатньо вивчена вітчизняна історія фізичної культури та олімпійського спорту другої половини XIX ст. і до 1917 р. Відкритими також залишаються питання розвитку фізичної культури з 1918 по 30-ті рр. XX ст. Давно вже назріла необхідність переосмислення більш ніж сторічного фізкультурно-спортивного спадку України. По-новому слід переоцінити формування основ фізичного виховання та олімпійського руху в сучасній Україні на межі XX – XXI ст., зокрема потребують детального аналізу «переломні» 90-ті роки XX ст. [2].

Висновки. Отже, оптимізація поживлення уваги наукової громади до минулого фізичного виховання та спорту, сприятиме

ефективній підготовці та діяльності молодих вчених та активізації науково-дослідної роботи з історико-фізкультурної та історико-спортивної тематики.

Література:

1. Вацеба О. М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Показчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури та спорту / Укл. та автор вступної статті О. Вацеба. – Л.: Українські технології, 2003. – 52 с.
2. Лях-Породько А. Состояние и перспективы научных исследований по истории физической культуры и спорта в Украине / А. Лях-Породько. Материалы Международной олимпийской научной конференции, 8-9 октября, 2012 г. – Азербайджан, 2012 – С. 240 – 246.

Мазурук Яна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ У ДОСУГОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

Актуальність. Рекреаційна діяльність визнана важливим фактором суспільної життєдіяльності, оскільки вона сприяє розвитку інтелектуально-творчого потенціалу особистості, набуттю психологічної рівноваги і фізичного здоров'я. На Заході організація дозвілля є однією з ключових домінант культурної політики [3]. Сьогодні рівень розвитку цивілізації вимірюється не стільки характером виробництва матеріальних благ, скільки тим, як організовано дозвілля населення. Вивчення особливостей використання вільного часу в зарубіжних країнах дозволить врахувати позитивний та негативний досвід при плануванні системи рекреації в Україні.

Мета – визначити найбільш поширені види рекреації дорослого населення у країнах зарубіжжя.

Результати досліджень. За результатами досліджень методичної літератури були виявлені найбільш популярні види рекреаційної діяльності у США та країнах Європи: ходьба, плавання, боулінг, кемпінг, їзда на велосипеді, рибалка та інші. Не

дивлячись на велике різноманіття представлених видів, частка населення, яка активно використовує свій вільний час є низькою [3]. На підставі даних за 2012 рік було виявлено, що використання вільного часу на добу окремих осіб у США старше 15 в середньому складає 4,9 години. З цієї суми більше половини (2,6 години) було витрачено на перегляд телевізора, в той час як тільки 19 хвилин було витрачено на активну участь у вправах: спортивних та рекреаційних [1]. Виявляється, що найбільше вільного часу мають на відпочинок і хобі італійці, австралійці і німці. З точки зору статі чоловіки які живуть у Бельгії, Італії та Польщі, мають більше часу для дозвілля у порівнянні з іншими країнами. До жінок які мають більше всього вільного часу відносяться представниці Норвегії, Німеччини та Бельгії [2]. У слов'ян найбільшою популярністю користуються домашнє рукоділля (22 %), полювання та риболовля (21 %) і читання книг (20 %). Багато займаються також квітникарством (16 %), фітнесом (13 %), подорожують у вільний час всього 6 %. Два-три рази на місяць більшість американців вважають за краще проводити вільний час вдома (11,7 %), приймати і розважати у себе гостей (8,1 %), влаштовувати барбекю (8,3 %), ходити в нічні клуби (3,3 %), читати книги (3,3 %), грати в настільні ігри (2,9 %), грати в карти (2,8 %). Італійці дивляться телевізор (94,3 %), слухають радіо (60 %), проводять час в Інтернеті (40 %) або принаймні за комп'ютером (44,9 %). За межами будинку улюблена розвага – похід в кіно (50,2 %) [3]. У французів за останні 10 років кількість вільного часу збільшилася до 5-ти годин в день, більшу половину якого вони проводять перед телевізором. У два рази зріс час, проведений в мережі Інтернету. Німці вважають за краще віддавати свій вільний час роботі в саду (32 %), шопінгу (26 %), розгадування кросвордів (21 %), грі в карти (15 %), комп'ютерним іграм (12 %) [2].

Висновки. Таким чином найбільш поширені види активного відпочинку це: ходьба, плавання та біг, а пасивного відпочинку: похід у кіно, перегляд телевізора, та гра за комп'ютером. Судячи з даних статистики жителі Європи більш схильні до пасивного відпочинку, а найбільший потенціал щодо використання активного відпочинку у населення США.

Література:

1. Стеббинс Р.А. Свободное время: к оптимальному стилю досуга (взгляд из Канады) / Р.А. Стеббинс // Социологический журнал, 2000. – № 7. – С. 64 – 73.
2. Peter Borsay, A History of Leisure: The British Experience Palgrave Macmillan, 2006. – 42 p.
3. Jenkins, John M., and J.J. Pigram. 2003. Encyclopedia of leisure and outdoor recreation. London: Routledge. – 327 p.

*Науковий керівник – Благій О.Л., к.пед.н., доцент
кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації*

Мамасв Денис

Спортклуб «Fitness First», м. Ганновер, Німеччина

СИЛОВИЙ ТРЕНІНГ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, виконуваних з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла. Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану чоловіків, усуненню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, одержанню задоволення від виконання фізичних вправ. Засоби з арсеналу бодібілдинга ефективно використовуються при реабілітації травм опорно-рухового апарата. Вправи в бодібілдингу виконуються як з вільними обтяженнями (штанги й гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів з різною амплітудою й диференціювати величину навантаження. Проблема полягає в тому, що в цей час відмічається дефіцит науково-обґрунтованих практичних рекомендацій з раціонального застосування засобів бодібілдинга з метою спрямованого впливу на морфо-функціональний стан основних м'язових груп чоловіків.

Мета – визначити ефективність засобів бодібілдинга в процесі кондиційного тренування чоловіків.

Результати досліджень. Сучасні технології бодібілдинга дозволяють займатися ним особам різної статі й віку за умови протипоказань й адекватно підібраних засобів і методів тренувального впливу. Для збільшення навантаження та

поліпшення ефекту тренування вправи часто сполучалися в суперсерії – коли в одній серії виконуються декілька (2-3) вправ без пауз і відпочинку. При цьому використовувалися односпрямовані суперсерії – передбачають об'єднання в серії двох односпрямованих вправ. Тобто дві вправи сприяють розвитку однієї й тієї ж групи м'язів (наприклад, для розвитку біцепса: згинання рук зі штангою стоячи, згинання рук зі штангою на лавці Скотта). Різнострамовані суперсерії – у серію поєднуються вправи спрямовані на розвиток різних груп м'язів переважно антагоністів (наприклад для біцепса й трицепса: згинання рук зі штангою стоячи, французький жим).

Додатково в тренуванні експериментальної групи застосовувалися метод динамічних зусиль і статодинамічний метод. Перший з них характеризується послідовним сполученням у вправі двох режимів роботи м'язів – ізометричного й динамічного. Для виховання силових здатностей застосовують 2-6 секундні ізометричні вправи із зусиллям в 80-90 % від максимуму з наступною динамічною роботою вибухового характеру зі значним зниженням обтяження (2-3 повторення в підході, 2-3 серії, відпочинок 2-4 хв. між серіями). Застосування цього методу доцільно, якщо необхідно виховувати спеціальні силові здатності саме при варіативному режимі роботи м'язів у змагальних вправах. Позитивні фізіологічні зміни при використанні цих методів стосуються м'язів, зв'язок кісток і навіть серця. Ступінь м'язових напруг у міру стомлення наближаються до максимального (до кінця такої діяльності збільшуються інтенсивність. Частота й сума, нервово-ефекторних імпульсів, у роботу утягується все більше число рухових одиниць, наростає синхронізація їхніх напруг).

Висновок. Приріст показників є об'єктивним свідченням того, що застосування обраних засобів і методів силового тренування чоловіків у їхньому раціональному сполученні із вправами на збільшення гнучкості й рухливості в суглобах, забезпечує більш високу ефективність кондиційного тренування. Поряд із цим у позитивну сторону змінився загальний вигляд чоловіків відповідно до ідеальних стандартів бодібілдінга – класичний конусоподібний торс, тонка талія, а рельєфна мускулатура рук.

Література:

1. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G.B. Dwyer, S.E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.
2. McKenzie, J.F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer /J.F. McKenzie, B.L. Neiger, R. Thackeray.– 5th ed.– San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2009.– XVI, 464 p.

Марченко Альона

*Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту, м. Дніпропетровськ, Україна*

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ СТРЕТЧИНГОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. За останні роки велику популярність набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок, спрямовані на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем.

В першому зрілому віці спостерігаються перші ознаки зниження показників розвитку фізичних якостей, особливо гнучкості. Вітчизняні та закордонні фахівці вважають, що для розвитку гнучкості є необхідною адекватно спланована програма фізичних вправ, яка забезпечує постійне та поступове збільшення діапазону рухів, що виконує суглоб або ряд суглобів, протягом визначеного періоду часу. Результати досліджень науковців свідчать, що для підвищення рівня розвитку гнучкості необхідно поєднувати вправи на розтягування із силовими вправами при проведенні фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку [1].

Мета дослідження: науково обґрунтувати ефективність використання вправ стретчингу у поєднанні з вправами силової спрямованості для підвищення рівня розвитку гнучкості жінок першого зрілого віку.

Результати досліджень. З метою визначення рівня розвитку гнучкості було проведено тестування 30 жінок першого зрілого

віку за показниками: згинання та розгинання правої та лівої ніг в положенні стоячи, шпагати правою і лівою ногами вперед, відведення правої і лівої ніг в положенні стоячи, поперечний шпагат, нахил з вихідного положення сидячи, стоячи, розгинання тулуба із вихідного положення лежачи на животі, згинання і розгинання рук з вихідного положення лежачи на животі, згинання і розгинання у гомілковостопному суглобі. Виявлено, що за більшістю показників жінки мають середній рівень розвитку гнучкості.

Для вдосконалення методики розвитку гнучкості нами було розроблено програми занять стретчингом. Жінки, які увійшли до контрольної групи (n=15) займалися за загальноприйнятою методикою занять стретчингом. Експериментальна група (n=15) займалася за програмою поєднання комплексів стретчингу та шейпінгу. Кожен з трьох комплексів включав в себе від 9 до 21 вправи. Підбір вправ стретчингу та шейпінгу проводився відповідно до вікових особливостей жінок та показників фізичного стану досліджуваних. Дозування вправ здійснювалось у межах характеру виконуваних вправ.

Результати тестування рівня гнучкості жінок першого зрілого віку після експерименту показали, що в експериментальній групі, яка займалася за програмою «стретчинг+шейпінг» спостерігається достовірне покращення ($p < 0,01$) показників згинання та розгинання правої та лівої ніг в положенні стоячи, шпагатів правою та лівою ногами вперед, відведення правої та лівої ніг в положенні стоячи, поперечного шпагату, нахилу з вихідного положення сидячи, стоячи. Окрім того, відбулися статистично значимі ($p < 0,05$) зміни показників: розгинання тулуба із вихідного положення лежачи на животі, згинання і розгинання рук з вихідного положення лежачи на животі, згинання і розгинання у гомілковому суглобі. У жінок контрольної групи спостерігаються статистично достовірні покращення рівня розвитку гнучкості за усіма показниками на рівні значимості $\alpha = 0,05$, що демонструє меншу ефективність методики стретчингу.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що поєднання вправ стретчингу із вправами силової спрямованості є більш ефективним для підвищення рівня гнучкості жінок першого зрілого віку, ніж використання окремих вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.

Література:

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001.– 424 с.

*Науковий керівник – Сичова Т.В., к.н.фіз.вих.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*

Mieszkowski Jan^a, Niespodziński Bartłomiej^a, Drygas Andrzej^b
*^a Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk,
Gdańsk, Poland*

*^b Ludwik Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz, Nikolaus
Copernicus University, Bydgoszcz, Poland*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS AMONG FIRST- YEAR MEDICINE STUDENTS WITHIN 16 YEARS

Introduction. Physician is one of the most respected profession. It is generally accepted that physicians should represent healthy habits and lifestyle for other people. The one of its components is physical fitness. The aim of the study was to determinate changes of physical fitness among students of medicine – future physicians, between 1994/95 and 2010/11 academic year.

Material/Methods. Study consisted of 492 first-year students of medicine. 312 females and 180 males. They were derived from four different academic years: 1994/1995, 1999/2000, 2005/2006 and 2010/2011 with mean age of 19,99 (\pm 0,96) years. All students underwent physical fitness Pilicz's test. Results and ratings from individual motor tasks were taken into analysis as well as sum and final rating. In addition for analysis, BMI and Rohrer indicator were taken into consideration.

Results. Analysis with two – way ANOVA tests (gender x academic year) showed significant differences between females and males in almost every fitness trial besides the points for ball-throwing. Also the main effect of academic year occurred for number of Burpee's ($p < 0,05$). and for its' points reference ($p < 0,0001$). Besides these main effects some interaction between them were seen. It was apparent for ball-throwing trial and for Burpee's point value (both at $p < 0,05$), for sum of all points ($p < 0,01$) and final grade stemmed from them ($p < 0,05$).

Conclusions. Female future physicians have higher physical fitness than male students of medicine. Generally, there is an uptrend in improving the physical fitness among students of medicine within last 16 academic-years.

Key words: medical students, physical fitness, body mass index, Rohrer's index.

References:

1. EL-Gilany A.H., El-Masry R. (2011). Physical Inactivity among Egyptian and Saudi Medical Students. TAF Preventive Medicine Bulletin, 10(1), s. 35 – 44.
2. Kochanowicz B., Korewo A., Kubicka A. (2010). Changes in the level of physical fitness in students of selected departments at the Medical University of Gdańsk. Ann. Acad. Med. Gedan., 40, s. 33 – 53.
3. Kotwica A., Majcher P. (2012). Physical fitness level of 1st year medicine and physiotherapy students of Lublin Medical University. Physical fitness of UM Lublin students. Pol. J. Sport Tourism, 19, s. 107 – 118.

Promotor – Mariusz Zasada, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Institute of Physical Culture, Bydgoszcz, Poland

Москаленко Оксана, Олейник Анастасия

*Национального университета физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН
ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Актуальность. В последнее время наблюдается неудовлетворительное состояние здоровья и снижение двигательной активности населения [3]. В связи с этим наиболее актуальным является вопрос привлечения женщин первого зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям путем изучения их мотивов и потребностей. Необходимость поиска такой мотивации, которая приведет человека к осознанному решению, направить часть своего желания, времени и финансов во благо собственного здоровья путем систематических занятий йогой, при этом вопрос, касающийся влияния занятий йогой на уровень

физического состояния женщин первого зрелого возраста остается актуальным [1, 2].

Цель работы – оценить эффективность использования фитнес-йоги на женщин первого зрелого возраста с разным уровнем физического состояния.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников; анкетирование, антропометрические, педагогические, физиологические методы, методы математической статистики. Оценка эффективности проводилась по динамике показателей: физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста (n=30) занимающиеся фитнес-клубе «Олимп» г. Киев.

Результаты исследований. Оценивая уровень физического состояния (по методике Е.А. Пироговой) было определено, что 75 % женщин имели низкий уровень физического состояния, 25 % женщин – ниже среднего уровень физического состояния. Результаты проведенного анкетирования с женщинами первого зрелого возраста, позволяют констатировать, что основными мотивационными стимулами к занятиям являются: укрепление здоровья у 35,2 % респонденток; потребность в общении у 29,4 % респонденток, 23,5 % респонденток руководствуются желанием постоянно находиться в хорошей форме, 5,8 % назвали такую причину, как эстетическую, иметь прямую связь с современным течением моды, возможность самоутверждения в обществе и рекламную информацию. Респонденты выделяют основные цели занятий фитнесом: коррекция фигуры – 41,1 % респонденток; снижение массы тела – 23,5 % респонденток; улучшение самочувствия – 17,6 % респонденток; стремление повысить уровень физической подготовленности – 11,7 % респонденток; повышение собственной самооценки – 5,8 % респонденток. Под влиянием 3-х месячного курса занятий использованием фитнес-йоги, наблюдалась следующая положительная динамика в уровне физического состояния наблюдаемого контингента, так с низкого уровня в ниже средний уровень и из ниже среднего уровня в средний уровень перешли по 25 % женщин, что в основном происходило за счет достоверных снижений значений показателей

массы тела, нормализации частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Выводы. Предложенная программа занятий фитнес-йогой наиболее эффективна для женщин первого зрелого возраста, которые имели ниже среднего уровень физического состояния. Применяемая программа занятий фитнес-йогой оказывает положительное влияние на состояние здоровья женщин первого зрелого возраста и способствует нормализации массы тела, коррекции фигуры и улучшению психологического состояния.

Литература:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 230 с.
2. Масленникова М. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий /М. Масленникова. – М.: Планета Фитнес, 2002. – 289 с.
3. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля – К.: Олимпийская литература, 2011.– 742 с.

*Научный руководитель – Семененко В.П., к.н.физ.восп., доцент
кафедры теории и методики физического воспитания*

Ничипорчук Наталія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ВИДІВ ЙОГИ

Актуальність проблеми. Нині, коли зростає захворюваність, зменшується тривалість життя населення, люди живуть у ритмі великого міста, у постійній метушні і стресі. Напевно, можна побачити, що з теоретично найбільш обґрунтованих видів фізичної діяльності зараз стає фітнес. Йога – один із найпоширеніших напрямів фітнесу, який популярний в усьому світі. Йоґою може займатися кожен незалежно від рівня фізичної підготовленості.

Результати досліджень. Йога – санскритське слово, буквально означає «з'єднання». Йога насамперед – релігійно-філософська система, і увагу у ній приділяють засобам і технічним прийомам, що сприяють досягненню кінцевої мети. Впродовж століть вчені працювали над окремими методами цієї роботи: тілом, диханням і свідомістю. Проте об'єднавши їх, на сучасному етапі почали існувати такі види йоги: хатха-йога, аштанга йога, силова йога, сахаджайога, та ін. Всі ці види спрямовані на покращення розвитку

людини, фізичного і духовного збагачення організму. За допомогою цілеспрямованих вправ йоги можливо регулювати вегетативні функції. Кожна вправа характеризується певним позитивним впливом на різні органи і системи людини. Найбільший фахівець у галузі фізіології спорту доктор біології В.С. Фарфель констатує: «...моє ознайомлення з гімнастичними вправами дає змогу стверджувати, що асани – статичні вправи йогів – хороший засіб у розвиток суглобної гнучкості і почуття рівноваги при невеличкій витраті фізичної енергії».

Висновки. Йога має унікальну здатність заспокоювати нерви і мозок й повертати душі спокій, свіжість. Отже, йога не тільки попереджає захворювання, а й лікує. На відміну від інших систем йога розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Вона стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування.

Література:

1. Быков П. Гимнастика от ста недуг / П. Быков. // Фізкультура і спорт. – №7. – 1999.
2. Тартаковский М.С.Нетрадиционная физкультура. – М.: Просвещение, 1986.

Науковий керівник – Старостіна К.В., викладач кафедри спортивної підготовки

Ноздратенко Дмитро, Гарбаренко Олександр

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Загартування – одна з важливих позатренувальних технологій оздоровчого фітнесу, що відноситься до самостійний занять студентів. Основні фактори загартування – повітря, вода, сонце – у поєднанні з фізичними вправами підвищують функціональні резерви організму і його стійкості до мінливості довкілля (підвищеної або пониженої температури повітря, води зниження атмосферного тиску). Не можна забувати ще про одне важливе значення загартування: в процесі тренування стійкості до неблагополучних факторів внутрішнього середовища

формуються такі риси характеру, як стійкість, цілеспрямованість, воля.

Мета – розглянути технології загартування у фізичному вихованні студентів.

Результати досліджень. Існують традиційні і нетрадиційні загартувальні процедури, які значно підвищують оздоровчий ефект. Серед традиційних способів виділяють загартування водою, повітрям, повітряні ванни, загартування сонцем тощо. До нетрадиційних загартувальних заходів належать методи екстремальних впливів: обливання холодною водою, ходіння босоніж по снігу, холодний душ, сон у спальних мішках на веранді, сольові кімнати, ходіння босоніж по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав, полоскання горла холодною водою з додаванням різноманітних трав тощо. Тренувати організм треба до швидких і уповільнених, слабких, середніх і сильних холодних впливів. Таке комплексне тренування має досить важливе значення. Інакше виробиться біологічно малододічний, жорстоко закріплений стереотип стійкості тільки на вузький діапазон впливів холоду. Ефективність дії процедур, що гартують, значно підвищується, якщо їх сполучити з виконанням спортивних вправ. При цьому важливо намагатися, щоб величина навантажень на організм була також різною.

Головне ж полягає в тому, що загартовування прийнятне для будь-якої людини, тобто їм можуть займатися люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку. Але режим загартування організму людини установлює лікар з урахуванням віку, індивідуальних особливостей і стану здоров'я. Загартовування підвищує працездатність і витривалість організму. Процедури, що гартують, нормалізують стан емоційної сфери, роблять людину більш стриманою, урівноваженою, вони додають бадьорість, поліпшують настрій. Як вважають йоги, загартовування приводить до злиття організму з природою.

Абсолютних протипоказань до загартовування немає. Кожна людина повинна загартовуватися все життя. Важливо тільки правильно дозувати гартувальні процедури, особливо в початковому періоді. Його варто починати із самого раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя видозмінюючи форми і методи його застосування, в залежності від віку.

Висновки. Загартовування організму – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Він підвищує стійкість організму до інфекційних захворювань, підсилює імунну систему. Систематичне застосування процедур, що гартують, знижує число простудних захворювань у 2-5 разів, а в окремих випадках майже цілком виключає їх. Неможливо загартуватися надовго, "про запас", досягнутий рівень загартованості необхідно постійно підтримувати продовженням процедур, що гартують, інакше він знизиться.

Науковий керівник – Данильченко В.В., доцент кафедри фізичного виховання

Palamarchouk Daria, Tkachova Natalia

National Aviation University, Kiev, Ukraine

OPTIMAL DIETS FOR STUDENTS, PRACTICING FITNESS

Nutrition is one of the most important means of fitness, which secures the entire effect of exercise. Basic principles of food are the variety and balance between the amount of consumed and expended energy. Student who trains actively, should take: 10 % of proteins, 30 % of oil of different kinds, 60 % of carbohydrates (15 % of refined and 45 % of complex ones). The amount of cholesterol should be reduced to 300 mg. a day. The use of sugar and salt should be limited. Male student, who is actively involved in fitness, should consume 2500-3000 calories a day. Female students should take 2000-2500 calories a day. We should take into account that the fitness program is characterized by two phases of training [2].

The first phase is catabolic, which is aimed at a decrease of excess weight for most students. Because of this the mode is determined by the individual exercise and sensible diet. The second stage is the anabolic one. The main goal of it is to build a harmonious body, which is important for targeted muscle work of aerobic and forceful nature with an individual diet and nutrition.

The catabolic training for youth of age 18-20 years is characterized by such rules of supply: four - five meals a day with the restriction of monosaccharide; three hours before training, you should take vegetable proteins and vegetables only, drinks without sugar. Consumption of animal protein is possible for 5 hours before exercising; within 3 hours

after training there is no other food which is taken, except drinks; acute and smoked food is excluded.

The tips for anabolic workout are: high multiplicity of nutrition (5 - 6 times a day, at least 20 grams of valuable protein at each time); the ratio of protein foods of animal origin with vegetables, fruits, vitamins and mineral complexes; food intake until 1.5 hours before workout.

One-day set of recommended products (with keeping the rules of nutrition during the gym) is: Vegetables and legumes (400 gr); Fruit (300 gr); Dairy (200-300 gr); Grains (100-160 gr); Protein Foods (100 gr); Oil (15-20 gr).

Vegetables come from many different parts of plants, including the leaves, roots, tubers, flowers, stems, seeds and shoots. Some vegetables like tomatoes and pumpkin are the fruit of the plant, but are included in this group because they are used as vegetables. Legumes are the seeds of plants from the Leguminosae family. These vegetables are eaten in the immature form as green peas and beans, and the mature form as dried peas, beans, lentils and chick peas. Vegetables and legumes are a good source of vitamins, minerals, dietary fibre and carbohydrate. Capsicum, broccoli, cauliflower, cabbage and tomatoes are high in vitamin C. Dark green and orange vegetables like spinach, broccoli, carrots and pumpkin are high in vitamin A. Green vegetables, dried peas, beans and lentils are a good source of folate. Fruit is a good source of vitamins, including vitamin C and folate. It also provides carbohydrates, in particular natural sugars and fibre, especially in the edible skins. Juices belong to this group, but they have a much lower fibre content than fresh fruit. Most of your choices should be fat-free or low-fat milk and milk products, but all milks and calcium-containing milk products count in this category. Examples include milk, cheeses, and yogurt as well as lactose-free and lactose-reduced products and soy beverages. Foods that are made from milk but have little or no calcium are not included, such as butter, cream, sour cream, and cream cheese. There are two types of grains – whole grains and refined grains. At least half of the grains you eat should be whole grains, such as whole-wheat bread, whole-grain cereals and crackers, oatmeal, bulgur, and brown rice. Refined grains include white bread, white rice, enriched pasta, flour tortillas, and most noodles. Choose a variety of lean meats and poultry, seafood, beans and peas, eggs, processed soy products, unsalted nuts, and seeds. Saturated fats, which are found in red meats, eggs,

whole milk and milk products, promote the development of cholesterol, and negatively affect the body. Unsaturated fats, especially monounsaturated fat, are good for the body and are a source of vitamin E, an antioxidant that is opposed to free radicals. Monounsaturated fats are liquid vegetable oils (sunflower, olive, corn). This suite of products is supplemented with vitamins and mineral elements.

According to the recommendations [1, 2] respectively balanced diet is primarily a well-organized and timely supply of the organism with well prepared and tasty food that contains the maximum number of different substances necessary for its development and operation.

1. Bean A. Fitness and nutrition. Moscow: FAIG-PRESS, 1999. – 412 p.

2. Zinchenko V.B., Usachov Y.O. Fitness technologies in physical education: training manual. Kyiv: NAU, 2011. – 152 p.

Usachov Yuriy – Associate Professor of Physical Education

Пілярська Іванна

*Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна*

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 6-7-РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Актуальність. Головним чинником збереження здоров'я є нормовані фізичні навантаження, насамперед такими є плавання та фізичні вправи у воді. Необхідність їх застосування зумовлюється багатостороннім впливом на організм. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тонуусу, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета [1, 2]. У загальній системі вивчення стану здоров'я дітей, визначення рівня їх фізичного розвитку посідає значне місце. У зв'язку з цим значний теоретичний і практичний інтерес являє діагностика фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням.

Мета: визначити ефективність застосування плавання та фізичних вправ у воді та обґрунтувати їх вплив на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Результати досліджень. Експериментально-дослідна робота була проведена з дітьми 6-9 років, які займаються плаванням в оздоровчій групі в басейні на базі навчально-виробничого комплексу №26. Результати даного етапу дослідження свідчать, що фізичний розвиток більшості дітей відповідає нормі за такими показниками, як пульс та артеріальний тиск. Показники росту, ваги та життєвої ємності легень нижчі середніх нормативних величин ЖЄЛ, розроблених різними авторами. Ріст дітей в середньому на 1,5-2 см, а вага – на 0,5-1,5 кг нижчі середніх нормативних показників. Зробивши порівняльний аналіз даних показників з результатами вимірювань на початку експерименту, можемо зазначити, що діти суттєво зміцніли за час занять плаванням. Росто-вагові показники нормалізувались. Хлопці в середньому за рік підросли на 2-4 см, набрали 2,5-3,0 кг ваги, дівчата відповідно – 3 -3,5 см, 1 – 3 кг . Пульс стоячи ($\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$) та артеріальний тиск (мм рт.ст.) стали відповідати нормі як у хлопців, так і в дівчат. Життєва ємність легень у хлопців в середньому збільшилась на 500 мл, у дівчат – на 600 мл. Середні показники обсягу грудної клітки хлопчиків 6 років становлять 56,5 см; 7-річних – 59,6 см; 8 років – 61,2 см; 9 –річних – 62,8 см, що на 1,5-2,5 см нижчі середніх нормативних величин. Середні показники відповідно у дівчат такі: 6 років – 55,1 см; 7 років – 59,5 см; 8 років – 57,1 см; 9 років – 58,4 см, що на 2-3 см нижчі середніх нормативних величин. Причина, на нашу думку, полягає у низькій фізичній активності досліджуваних дітей як на уроках, так і в позаурочний час.

Висновки. У ході проведення багаторазових занять з плавання зросли показники рівня фізичного розвитку дітей; зміцніли м'язи живота, спини, покращилась статура; діти набули навичок правильної постави, виправили хребет і повірили в свої сили. Застосування плавання та фізичних вправ у воді для молодших школярів зумовило підвищення рівня фізичного розвитку організму за антропометричними (ріст, вага, обсяг грудної клітки) та показниками ЧСС, АТ, ЖЄЛ.

Література:

1. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры /В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
2. Формування здорового способу життя / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. – К., 2000. – 232 с.

*Науковий керівник – Цьось А.В., д.пед.н., професор, завідувач
кафедри теорії та методики фізичного виховання*

Пищулин Олег, Адоньева Екатерина

*Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина,
г. Елец, Россия*

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ПОХОДОВ

Кульминацией учебного процесса является учебный поход соответствующей категории трудности, который позволяет на практике применять ранее изученные основы туристической техники и тактики. Учебный поход имеет существенные отличия от спортивного похода в том, что уменьшена протяженность маршрута и число естественных препятствий, сокращено и количество ходовых дней. В задачах похода основное время отводится для закрепления теоретического и практического материала. Резко изменяется характер деятельности руководителей и участников походов. Вместо напряжённого графика движения на маршруте проводится напряжённая учебная работа. Препятствия, в том числе и сложные становятся учебными полигонами, на которых слушатели семинаров изучают технику и тактику туризма, методы страховки и организации спасательных работ, ориентирование, обустройство бивуаков, а также сами постигают методы обучения. Вместе с планом-графиком движения составляется план-график учебных занятий.

Выбор маршрута определяется целями похода. Маршрут может быть линейным, кольцевым, радиальным или смешанным. Для учебно-тренировочного похода больше всего подходят радиальные и радиально-кольцевые маршруты. Маршрут учебно-тренировочного похода должен быть насыщен разными формами рельефа, типичными для данного района, давать возможность контакта с другими группами семинара на маршруте и иметь общее место сбора, а также возможность забросок и короткие выходы в случае аварии. Составляя график движения, предусматривают запас времени на проведение учебных занятий, ухудшение погоды, период акклиматизации, готовят запасные и аварийные маршруты, продумывают организацию движения: скорость, ритм, сочетание

переходов с питанием и отдыхом, тактику движения на различных формах рельефа и на ключевых участках маршрута.

План учебно-тренировочного похода, каждого отделения обсуждает и утверждает инструкторский совет с приглашением представителей контрольно-спасательной службы района и выездной маршрутно-квалификационной комиссии. Ответственность за организацию, качество учебных занятий и безопасность учебно-тренировочного похода несёт инструктор-преподаватель отделения. Основная его задача – привить слушателям творческий подход к выбору тактических решений и их техническому воплощению. Планом прохождения учебного похода предусматривается, что участники поочерёдно исполняют роль ведущего, приобретая, таким образом, опыт хождения первыми в группе.

Учебный поход должен быть так спланирован, чтобы группы при полной самостоятельности были взаимосвязаны контрольными сроками и местами встреч. Это важно для отработки взаимодействия на маршруте и обеспечения безопасности. После завершения похода слушатели под руководством инструктора выполняют задание маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) или составляют отчет. В конце похода проводят итоговый разбор, на котором выводятся оценка действий группы и каждого участника, выявляются общие ошибки, подводятся итоги учебной работы на маршруте.

Научный руководитель – Пищулин В.И., доцент кафедры физического воспитания, почётный мастер спорта СССР

Породько-Лях Ольга

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ, Україна*

«ЛІТОПИС РУСЬКИЙ» – ПАМ'ЯТКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ IX – XII СТОЛІТТЯ

Актуальність. Одним із достовірних джерел вивчення витоків, формування і становлення фізичного виховання є літописи доби Київської Русі, зокрема «Літопис Руський». Цю пам'ятку вчені різних наук вважають історичною (Довгань, Міряха, 2006), літературною (Деделюк, 2008), мовною (Русанівський, 1999), а

також джерелом дослідження військової справи (Скрипін, 2001; Тимчак, 1998), етнографії та побуту. Актуальності набуває розгляд літописів як пам'яток фізичного виховання та етнопедагогіки в Україні (Деделюк, 2001, 2010; Вдовичин, 2004; Цьось, 2004).

Мета дослідження – з'ясувати витоки та елементи фізичного виховання за свідченням «Літопису Руського».

Результати дослідження. Враховуючи свідчення літопису про організовані та вдалі походи князів, зокрема «похід князя Олега на конях і кораблях на грека...» (с.16), Ігоря у 944 р. та «Володимира ... на конях і човнах на греків і болгар...» (с.51), боротьба «русичів з половцями на чолі з Володимиром ...на конях і човнах...» (с.158), можемо стверджувати про сформовану систему фізичного виховання у Київській Русі. Два шляхи походів – кіннотою і водним передбачали вправність володіння верхової їзди (кінний спорт) та сидячи на коні виконувати «фехтувальні дії» списом, мечем тощо (фехтування), а також ефективну техніку виконання рухів веслами з урахуванням умов навколишнього і водного середовища (веслувальний спорт); обидва напрями фізичної підготовки потребували якісної згуртованості (командність), узгодженості дій русичів. Пам'ятка свідчить про високу підготовку стрільців Давидовича і Святослава Олеговича, які «билися», змагалися за вправність між собою в 1116 р.

Найколеритніше фізичну досконалість особистості не з «перебільшеними» антропологічними параметрами відтворено в поединку (боротьби, кулачного бою) Кожум'яки з печенігами: «... І прийшов один старий муж до нього (князя Володимира) і сказав йому: «Княже єсть у мене один син удома, менший. Бо з чотирма я вийшов, а він удома. Від самого дитинства його ніхто не вдарив. Одного ж разу, коли я сварив його, а він м'яв шкуру, він розгнівався на мене і роздер шкуру руками». Князь же це почувши і зрадівши, послав по нього гінця зараз же. І привели його до князя, і князь розповів йому все (про напад печенігів). Цей тоді сказав: «Княже! Я не знаю чи переможу його. Спробуйте-но мене. Чи немає бика великого й сильного?» І знайшли бика сильного, і сказав він роздразнити бика, і поклали на нього залізо гаряче, і пустили бика. І побіг бик мимо нього, і схватив він бика рукою за бік і вирвав шкуру з м'ясом, скільки йому рука захопила. І сказав йому Володимир: «Можеш із ним боротись». А назавтра прибули

печеніги і стали гукати: «Чи нема вашого мужа? Наш ось готов». Володимир повелів тої ночі одіти оружжя. І приступили тут вони одні на одних, і випустили печеніги мужа свого, і він був превеликий вельми і страшний. Виступив також муж Володимирів, і побачивши його, печеніжин посміявся, бо був він середній тілом. І розміривши відстань між обома військами, пустили їх одне до одного. І взялися вони оба, і стали кріпко держати один одного. І ударив він печеніжина в руках своїх до смерті, і вдарив ним об землю. І вигукнули руси, а печеніги побігли, а руси погнали вслід за ним, рубаючи їх, і прогнали їх...» (с.68-70).

Висновки. «Літопис Руський» – історична, мовна, літературна пам'ятка, а також джерело дослідження військової справи, фізичного виховання та етнопедагогіки.

Література:

1. Літопис руський: за іпатіївським списком переклав Л.Махновець. – К.: Дніпро, 1989.

Пришляк Роман

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

МЕТАБОЛІЗМ В ПРОЦЕСІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Актуальність. Дуже часто в повсякденному житті ми чуємо про таке поняття, як обмін речовин. Про це говорять нам знайомі, ми чуємо це в багатьох рекламних роликах, але ми не зовсім уявляємо, що ж це таке і як проявляються порушення обміну речовин. Далеко не всі знають, що правильне і більш наукове поняття обміну речовин звучить як «метаболізм».

Метою роботи є вивчення особливостей метаболізму в процесі життєдіяльності людини.

Результати досліджень. Метаболізм – це певні хімічні перетворення, які відбуваються у нас в організмі з моменту надходження поживних речовин і до моменту, коли кінцеві продукти всіх перетворень і перетворень виводяться з організму в зовнішнє середовище. Говорячи строго науковою мовою, метаболізм (обмін речовин) – це набір хімічних реакцій, що виникають у живому організмі для підтримки його життєдіяльності. Процеси, об'єднані поняттям метаболізм, дозволяють будь-якому організму розвиватися і розмножуватися,

зберігати всі свої структури і відповідати на дії навколишнього середовища. Процес метаболізму, як правило, ділиться на дві взаємопов'язані стадії, тобто весь обмін речовин відбувається в два етапи. Анаболізм – це процес сукупності хімічних процесів, спрямованих на утворення складових частин тканин і клітин організму. Під хімічними процесами мається на увазі синтез амінокислот, жирних кислот, моносахаридів, нуклеотидів, білків. Катаболізм – це процес розщеплення як харчових, так і власних молекул на простіші речовини, в результаті чого звільняється закладена в них енергія. Баланс цих двох етапів дає гармонійний розвиток і роботу організму, і регулюється цей баланс виключно гормонами. Ще одним немаловажним помічником у процесі метаболізму являються ферменти. Вони грають важливу роль в процесі обміну речовин, адже виступають своєрідним катализатором при утворенні одних хімічних речовин з інших.

Висновки. З усього вищевикладеного видно, що гармонійний процес метаболізму в організмі є запорукою стабільної та злагодженої роботи всіх органів людини, і разом з тим виступає показником міцного здоров'я. Адже швидкість обміну речовин впливає на роботу всіх органів людини, а також на кількість необхідної для нормальної роботи організму їжі. Любий дисбаланс у процесі метаболізму призводить до важких для організму наслідків, а часто навіть до різного роду захворювань. Не слід забувати, що від збалансованого та гармонійного процесу метаболізму залежить життя людини. Адже метаболічні процеси в організмі відбуваються постійно, і постійно витрачається енергія під час фізичної та розумової роботи, а також в стані повного спокою, наприклад, уві сні.

Література:

1. Українська радянська енциклопедія. В 12-ти томах / За ред. М. Бажана. – 2-ге вид. – К.: Гол. редакція УРЕ, 1974–1985.
2. Слюсарев А.О. Біологія / О.А. Слюсарев, О.В. Самсонов, В.М. Мухін. – Київ : Вища школа, 2002.

Науковий керівник – Величенко М.А., старший викладач кафедри фізичного виховання

Прокуда Иван

*Национальный университет физического воспитания и спорта и
спорта Украины, г. Киев, Украина*

УРОВЕНЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СЕМИЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, детей школьного возраста [1, 2]. Известно, что высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей школьников.

Цель работы: изучить особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста.

Результаты исследований. Для оценки физической подготовленности младших школьников были отобраны двигательные тесты, характеризующие развитие скоростно-силовых способностей – это соответственно бег 30 м прыжок в длину с места, метание теннисного мяча из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа [2]. Результаты, в тестах характеризующие скоростно-силовые способности младших школьников представлены в таблице 1.

Таблица 1

Среднестатистические показатели в двигательных тестах младших школьников, n=20

Показатели	Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Метание теннисного мяча из положения сидя, м		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	
	М n=12	Д n=8	М n=12	Д n=8	М n=12	Д n=8	М n=12	Д n=8
x	6,53	6,45	140,17	140,13	10,75	9,00*	7,92	6,75*
s	0,38	0,41	7,73	7,59	1,76	3,25	1,00	0,71
m	0,10	0,11	2,07	2,03	0,47	0,87	0,27	0,19

В тестах бега на 30 м ($6,53 \pm 0,38$ с и $6,45 \pm 0,4$ с), прыжок в длину с места ($140,17 \pm 7,73$ см и $140,13 \pm 7,59$ см), достоверных различий у мальчиков и девочек в наших исследованиях не выявлено. При

сравнении с нормативами оценки, представленными в специальной литературе [2] результаты скорости у мальчиков и девочек отвечает уровню выше среднего, в тесте прыжок в длину с места, у мальчиков отвечает уровню выше среднего, у девочек – высокому уровню развития скоросно-силового качества. Результаты в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у мальчиков и девочек имеют достоверные различия ($7,92 \pm 1,00$ раз, $6,75 \pm 0,71$ раз) ($p < 0,05$). В тесте метание теннисного мяча из положения сидя имеют достоверные различия у мальчиков и девочек, соответственно $10,75 \pm 1,76$ м и $9,00 \pm 3,25$ м ($p < 0,05$). В сравнении с данными литературы [2] отвечает среднему уровню оценки у мальчиков и высокому у девочек.

Вывод. Скоростно-силовые способности мальчиков и девочек существенно не отличаются и в сравнении с данными литературных источников имеют высокий функциональный уровень.

Литература:

1. Билецкая В.В. Теоретико-методическое обоснование тестирования физической подготовленности младших школьников в процессе физического воспитания: автореф. дис... канд. наук по ФВиС: (24.00.02.) / В.В. Билецкая. – НУФВСУ. –К., 2008. – 20 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

*Научный руководитель – Трачук С.В., к.н.физ.восп., доцент
кафедры и методики физического воспитания*

Саранчук Тетяна, Кушнір Леся, Шепотинник Юлія

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ШКІЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Актуальність. Сучасна школа знаходиться на стадії динамічного оновлення, постійно відбувається вдосконалення змісту, організаційних форм, а також інноваційних технологій навчання. Молодший шкільний вік є особливим періодом в житті

дитини, коли вона стикається з багатьма видами діяльності, серед яких провідною і головною є навчальна. При цьому важливою умовою формування навчальної діяльності є мотивація, яка пов'язана як з віковими особливостями дитини так і характером діяльності дитини та системою його взаємодій з оточуючими людьми у цьому віці. Успішність навчання залежить від педагогічної майстерності вчителя і знаходиться у великій залежності від того, наскільки учень став суб'єктом навчальної діяльності, тобто яке його ставлення до предмета вивчення, засобам і способам досягнення поставлених цілей, до себе, вчителя і однокласників. Крім цього необхідно враховувати, що найбільший ефект від занять фізичною культурою може бути досягнутий лише за наявності в учня внутрішніх спонукань до засвоєння відповідних знань, а також їх мотивів, що й обумовило актуальність наших досліджень.

Мета роботи – вивчення впливу сучасних програм з фізичної культури на шкільну мотивацію дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; методика визначення шкільної мотивації педагогічні методи, методи математичної статистики. В дослідженнях прийняли участь 206 дітей (7-10 років), які навчаються у 2-4 класах та відносились до основної і підготовчої медичних груп та були розподілені на дві групи: І експериментальна група (n=92) – діти, що займались за програмою Т.Ю. Круцевич та ін., 2006 та 2011) яка основана на використанні нових способів рухової діяльності оснований на «школах руху» (учні ліцею №38 ім. В.М. Молчанова м. Київ; контрольна група (n=114) – діти, що займались за програмою (М.Д. Зубалія та ін., 2006), спеціалізована школа №17 м. Київ.

Результати досліджень. На основі використання методики Н.Г. Лусканової [1] було виявлено, що кожний десятий школяр 7 – 10 років має високий та негативний рівень шкільної мотивації, кожний шостий - низький рівень, майже кожний другий отримав позитивний рівень, кожний четвертий - добрий рівень. При цьому, чим старші діти, тим менша кількість має добрий та високий рівні шкільної мотивації. Проводився порівняльний аналіз впливу змісту різних програм з дисципліни фізична культура на динаміку рівня шкільної мотивації. В експериментальній групі, по закінченню

експерименту, відбулось покращення рівня шкільної мотивації. Можливо передбачити, що програма з дисципліни «Фізична культура», за редакцією Т.Ю. Круцевич та ін., виявляє позитивний вплив на вмотивованість учнів 2-4 класів. У дітей контрольної групи, в кінці курсу занять, спостерігалось як збільшення рівня шкільної мотивації так і її зниження.

Висновки. При аналізі дослідження рівнів шкільної мотивації і загального ставлення до навчання з дисципліни «Фізична культура» з молодшими школярами, слід відмітити, що шкільна мотивація, як і будь-який інший вид мотивації, визначається цілим рядом специфічних факторів. Можливо припустити те, що програма з дисципліни «Фізична культура», яка основана на використанні нових способів рухової діяльності основаних на «школах руху», більш мотивує дітей молодшого шкільного віку до занять аніж програма що заснована на використанні елементів видів спорту.

Література:

1. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.Г. Максимов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 272 с.

Науковий керівник – Семененко В.П., к.н.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Семперович Юлія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 13-14 РОКІВ

Актуальність. В даний час досить актуальна проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Погіршення екологічної обстановки, негативні зміни в умовах повсякденного життя надають негативно впливають на здоров'я дітей та підлітків [1]. Традиційні види єдиноборства унікальні багато в чому, і в першу чергу, в тому, що є детально розробленої своєрідною системою рухів, що дозволяє володіти тілом, як гармонійно єдиним організмом, здатним розвивати фізичні якості та функціональну підготовленість тих хто займається. В умовах

змагальної діяльності в дзюдо спостерігається індивідуальний багатоваріантний спосіб виконання техніко-тактичних дій у вигляді кидків, утримань, больових і задушливих прийомів. Виконання всіх цих прийомів вимагає прояву сили, витривалості, миттєвої швидкості і координаційних якостей [2]. Без вивчення рухової підготовленості та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем неможливо правильно будувати навчально-тренувальні заняття з дзюдо, особливо з хлопцями. При цьому вивчення впливу занять дзюдо на їх рівень фізичного здоров'я, які враховують значення показників функціональних систем та фізичної підготовленості потребують подальших досліджень.

Мета роботи: вивчення впливу занять дзюдо на рівень фізичного здоров'я дітей 13-14 років в позакласній роботі з фізичного виховання.

Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел; антропометричні, педагогічні, фізіологічні методи, метод експрес-скринінгу рівня фізичного здоров'я, методи математичної статистики [1]. Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 3 м. Яготин, в яких прийняли участь 12 хлопців в віці 13-14 років.

Результати досліджень. При визначенні рівня фізичного здоров'я було виявлено, що 66,6% хлопців мали середній рівень фізичного здоров'я, 16,6 % хлопців – вище середнього рівень фізичного здоров'я та 16,6 % хлопців – високий рівень фізичного здоров'я. Основним показником, що оказував значний вплив на перерозподіл на рівні фізичного здоров'я спостережуваних хлопців був життєвий індекс.

Під впливом 6 місячного курсу занять дзюдо, в позакласній роботі з фізичного виховання, рівень фізичного здоров'я підвищили 58,4 % хлопців при цьому високий рівень фізичного здоров'я був виявлений у 50 % хлопців, вище середнього рівень фізичного здоров'я – у 25 % хлопців рівень та середній рівень фізичного здоров'я – у 25 % хлопців.

Висновки. Таким чином, заняття дзюдо в позакласній роботі з фізичного виховання оказують позитивний вплив на організм хлопців 13-14 років, що сприяє підвищенню рівня фізичного здоров'я у кожного другого хлопця, а у всіх інших спостерігаються позитивні зміни в бальній оцінці рівня фізичного здоров'я, однак

зміни рівня фізичного здоров'я не відбуваються. При цьому найбільш ефективними запропоновані заняття дзюдо були в позакласній роботі з фізичного виховання для хлопців з середнім рівнем фізичного здоров'я.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. :Олімпійська література, 2011. – 224 с.

2. Яковлев А.С. Использование средств борьбы дзюдо в физическом воспитании детей среднего школьного возраста / А.С.Яковлев // Физическая культура и здоровье. – 2009. – № 6. – С. 46 – 49.

*Науковий керівник – Семененко В.П., к.н.фіз.вих.,
доцент кафедри терії і методики фізичного виховання*

Спажева Катерина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

СТРЕТЧИНГ ЯК ВИД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ І ЙОГО РОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Актуальність фітнесу обумовлена тим, що з кожним роком в усіх сферах життя людини спостерігається стрімке зниження об'єму м'язової активності, знижені енергозатрати на самообслуговування та господарсько-комунальні потреби, обмежена ходьба, зменшилась фізична діяльність у соціально-культурній сфері, спосіб життя практично позбавлений інтенсивного руху. Стретчинг є порівняно новим видом фітнесу, оскільки відділився він як окремий тип занять приблизно 20 років тому. Розтягуючи м'язи, можна збагатити тіло киснем та покращити кровообіг, що є надзвичайно важливим для позбавленого всякої активності сучасного способу життя. Тому вважаємо розглянуту тему актуальною для фізичного виховання молоді.

Мета – розглянути та проаналізувати стретчинг як сучасний вид фітнес-технологій та дослідити його важливість для фізичного виховання студентів.

Результати досліджень. Нами на основі аналізу літературних джерел і різноманітних сучасних публікацій узагальнено і систематизовано інформацію щодо стретчингу та його переваг для організму людини. Виявлено, що даний вид фітнесу найкраще допомагає у підвищенні гнучкості тіла, покращенні рухливості суглобів і сухожиль. Встановлено, що стретчинг покращує метаболізм, запобігає травмам і відновлює після стресу. Досліджено нові технології та інноваційні методи в заняттях стретчингом, розглянуто різноманіття його видів (статичний, повільний, парний, динамічний, балістичний). Нами було розглянуто правила занять для максимізації ефективності при розтягуванні тіла. Проаналізувавши переваги усіх видів стретчингу, ми дійшли до думки, що даний вид фітнесу заслуговує на увагу з боку зацікавленої спортом молоді.

Висновки. Вивчення тенденцій розвитку стретчингу як одного з видів сучасних фітнес-технологій показало, що цей вид фітнесу несе багато переваг для організму людини, розвиваючи найголовніші характеристики тіла. На основі поданого аналізу стало зрозумілим, що заняття стретчингом є актуальними та потрібними для сучасної молоді.

Література:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.
2. Томпсон В. Стретчинг для здоровья и долголетия / В. Томпсон. – 2008. – 224 с.
3. Шенк М. Активный стретчинг / М. Шенк. – 2008. – 160 с.

Тарасюк Екатерина

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

Актуальность. В настоящее время особый приоритет и перспективу в процессе решения задач укрепления здоровья новорожденного ребенка приобретает привлечение его к занятиям

оздоровительным плаванием, которое дает возможность организовать физическую активность грудных детей в комплексе с физическими упражнениями и закаливанием. Занятия в воде благоприятно влияют на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, развитие опорно-двигательного аппарата и повышение степени закаленности ребенка.

Цель работы – изучить мотивы и интересы родителей детей грудного возраста к занятиям оздоровительным плаванием.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы; социологические методы исследований (анкетирование); статистические методы обработки полученных данных.

В анкетировании принимали участие 30 родителей детей грудного возраста (14 девочек и 16 мальчиков), которые посещали занятия оздоровительным плаванием.

Результаты исследований. Проведя анкетирование с родителями нами было выяснено, что кроме занятий оздоровительным плаванием (100 % родителей) занимаются разносторонним физическим воспитанием своих детей, так 56,6 % родителей сочетают с занятиями гимнастикой, 82,5 % родителей – массажем, 59,9 % родителей – закаливанием и всего лишь одна семья также занимается бэби-йогой. 93,4 % родителей начали целенаправленно заниматься физическим воспитанием своих детей в период от 1 до 3 мес, что является наиболее благоприятным временем для начала занятий оздоровительным плаванием и по 3,3 % родителей начали заниматься с детьми в период 3-4 и 4-6 мес. Большая часть родителей (73,4 %) привели детей на занятия по оздоровительному плаванию с целью оздоровления. Остальная часть (26,6 %) привела своих детей по другим причинам, среди которых, например, желание более эффективно лечить очень распространенное в последнее время заболевание (дисплазию тазобедренного сустава и т.п.). По результатам опроса мы выяснили, что 89,1 % детей занимается оздоровительным плаванием под руководством методистов, и всего лишь 10,9 % детей занимается в домашних условиях. Относительно кратности занятий было выяснено, что: от 1 до 3 занятий в неделю занимается 50 % опрошенных, от 3 до 5 занятий 39,1 % и от 5 до 7 занятий в

неделю займається 10,9 % опитаних. В стосунку тривалості занять були отримані наступні результати: 26,6 % займаються в період 5-15 хв; 50 % – в період 15-30 хв; 16,7 % – в період 30-45 хв і 6,7 % – в період 45-60 хв. В результаті занять оздоровчим плаванням відзначено у 96,7 % дітей покращення самопочуття, сну, апетиту, емоційного стану, зменшення захворюваності і у 59,9 % дітей – нормалізація фізичного розвитку.

Висновки. Таким чином, наші дослідження показали, що оздоровчим плаванням з дітьми грудного віку, поряд з гімнастикою і масажем, є популярною і ефективною формою фізичного виховання, яке повинно дозволити не тільки нормалізувати недоліки в фізичному розвитку і значно підвищити рівень здоров'я, але і привити дітям життєво необхідні навички.

*Науковий керівник – Семенко В.П., к.н.физ.восп., доцент
кафедри теорії і методики фізичного виховання*

Теребун Владислав

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВІДЖИМАННЯ – АЛЬТЕРНАТИВА ТРЕНАЖЕРАМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Актуальність. Популярність фізичних вправ сьогодні дуже висока. Багато людей відвідують тренажерні зали, фітнес-клуби, деякі виходять вранці на пробіжки або купують велотренажери. І все це робиться з однією метою – стати міцнішим, здоровішим, витривалішими. Однак існує ряд вправ, які можна виконувати без будь-яких спеціальних пристосувань – це віджимання.

Мета: показати, що віджимання від підлоги є базовою загальнорозвиваючою вправою для кожного спортсмена.

Результати досліджень. Віджимання від підлоги активно розвивають три групи м'язів – грудні, трицепси і дельтоподібні, плюс сильно напружуються м'язи преса. Крім того, включається велика кількість м'язів у статичному режимі для утримання положення тіла – ноги, спина, міжреберні м'язи, всі м'язи преса. Тому віджимання це цінна загальнорозвиваюча вправа. Віджиматися можна де завгодно, головне щоб вистачило місця розміститися на

підлозі на весь зріст. Розташовуючи руки під час виконання вправи по різному, ми можемо переносити частину навантаження то на грудні, то на трицепси, а дельтовидні м'язи активно допомагають завжди. Що дають віджимання? Зміцнення м'язів плечового пояса і преса, помірне збільшення м'язів, розвиток силової витривалості і рельєфу м'язів, розвиток швидкісно-силових якостей і спритності. Якщо ви не відвідуєте спортивний клуб, віджимання від підлоги в комплексі з іншими гімнастичними вправами, це відмінний спосіб тримати своє тіло в хорошій фізичній формі. Основні види віджимання від підлоги для фізичної підготовки: віджимання з широкою постановкою рук (руки ставимо широко – у два рази ширше плечей), лікті направлені в сторони); віджимання з середньою постановкою рук (руки ставимо на ширину плечей, лікті спрямовані вздовж тіла назад); віджимання – руки разом (вузька постановка) – долоні ставимо разом, пальці направлені вперед, впираємося в підлогу на рівні грудей; віджимання від підлоги на ребрі долоні (стійка з упору лежачи, руки притиснуті до корпусу, положення нижче рівня грудей і поставлені близько, або на рівні плечей на ребра долонь); віджимання на пальцях (стійка з упору лежачи на п'яти пальцях); віджимання на одній руці (ноги поставте дуже широко, а руки ширше плечей, приберіть одну руку за спину, і вийде упор в підлогу); пліометричні віджимання від підлоги (прийміть упор лежачи, руки на рівні плечей обов'язково. Опустіть тіло вниз, і потужним ривком викиньте тіло, щоб ваші руки відірвалися від підлоги).

Мабуть, самим юним рекордсменом по віджиманням від підлоги можна назвати індійського хлопчика на ім'я Ронако Атул Вітха, народженого в 2005 р. Віджиматися він почав у віці 2,5 роки і на сьогоднішній день є титулованим майстром віджимань, бо за 40 хвилин він виконує 1482 віджимання. А ось у Запоріжжі живе 52-х річна жінка Аніта Сичова, яка дивом вижила в автокатастрофі. І сьогодні ця жінка з легкістю робить більше 1000 віджимань від підлоги без перерви.

Висновки. Віджимання від підлоги – проста вправа, яка допоможе вам розвинути мускулатуру верхньої частини тіла. За допомогою віджимань, якщо підходити до них відповідально і виконувати відповідно до плану, можна сформувати атлетичну фігуру за досить невеликий проміжок часу.

Література:

1. bodybuild.ru
2. <http://trenerovka.com>

Науковий керівник – Коротя В.В., старший викладач кафедри фізичного виховання

Тетяноха Олеся

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В БАСКЕТБОЛІ

Актуальність. Баскетбол – одна із найпопулярніших ігор у багатьох країнах світу. В Україні баскетбол займає почесне друге місце після футболу. Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. В умовах постійного зростання вимог до рівня майстерності баскетболістів великого значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності їхньої вправності під час гри. Одним з цих шляхів є фітнес-технології, які в наш час набули великої популярності.

Метою роботи є дослідження ефективності впровадження фітнес-технологій у баскетболі.

Результати досліджень. У сучасному баскетболі високих спортивних результатів найчастіше досягають команди, які складаються з гравців з різнобічною фізичною підготовкою, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри. Сучасний баскетбол – швидка гра. Вона будується на несподіваних ривках, миттєвих зупинках, вимагає бігу зі швидкістю кращих спринтерів. За 40 хв. ігрового часу баскетболіст пробігає 5-7 км, виконує велику кількість стрибків і метань різними за формою і характером рухами. На практиці роботи з баскетболістами збірної доведено, що фітнес-вправи зі штангою або гирею, вагою 15-20 % від власної ваги гравця розвивають рухову швидкість. Своєрідність бігу та стрибків, а також метань визначається незначними розмірами баскетбольного майданчика і необхідністю раптово переходити від одних до інших, діяти в умовах постійного ліміту часу, нав'язаного ступенем протидії

супротивника. Всі ці якості можна розвинути, використовуючи фітнес-технології. Вправи для всіх груп м'язів, які використовують у фітнесі, допомагають гравцю розвинути гнучкість та силу подачі й приймання пасу, стрибки та різкі зупинки, швидкість та витривалість під час гри. Крім того фітнес-вправи спрямовані на розтягування м'язів, що в свою чергу знімає ризик їх розриву або розтягнення зв'язок, що часто трапляється в баскетболі. Як відомо, така вправа фітнесу як стрибки у висоту є важливою для фізичної підготовки баскетболіста, адже кільце із сіткою (кошик) розміщене на висоті 3 метри 05 сантиметрів (10 футів) над майданчиком.

Висновки. Фітнес-технології вміщують ряд вправ для розвитку всіх груп м'язів. Ці вправи будуть корисні для гравців будь-якого виду спорту, в тому числі баскетболістів. Вони не лише сприяють збільшенню м'язових тканин, але й розвивають стійкість, витривалість, гнучкість, швидкість, рівновагу та координацію рухів, тобто все те, що є важливим під час гри на майданчику. Ці вміння допоможуть баскетболісту вміло вправлятися з м'ячем, обігруючи своїх суперників.

Література:

1. Шлозберг С. Фитнес для «чайников» / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М.:, 1999.
2. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г.В. Гордеев. – М.: Вече, 2001.

Науковий керівник – Носенко Н.А., старший викладач кафедри фізичного виховання

Федорчук Олексій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ТУРИСТИЧНА ПЕРЛИНА ЖИТОМИРЩИНИ

Актуальність. Стратегічна мета розвитку туризму в Україні полягає в створенні продукту, конкурентоспроможного на світовому ринку, здатного максимально задовольнити туристичні потреби населення країни та іноземних туристів, забезпечити на цій основі комплексний розвиток територій та їх соціально-економічних інтересів при збереженні екологічної рівноваги та історико-культурної спадщини. З огляду на місце і роль туризму в світовій економіці, Кабінет Міністрів України затвердив Державну

програму розвитку туризму, у якій надано пріоритет розвитку в'їзного і внутрішнього туризму.

Мета роботи: дослідити туристичний потенціал Житомирщини та його унікальність.

Результати досліджень. Найбільш перспективним і важливим з різних точок зору на сьогоднішній день є екологічний туризм. Хоча екологічний туризм в Україні ще не набув, значного поширення, перспективним регіоном його організації є Українське Полісся, до складу якого входить Житомирщина. Полісся – це край озерних, річкових і лісових ландшафтів. На території Житомирської області налічується три гідрологічних заказників. Бальнеологічні ресурси представлені радоновими лікувальними водами, торфовими та сапропелевими лікувальними грязями. Таке багатство природних ресурсів у змозі зацікавити прихильників екотуризму. На Житомирщині зростає 147 видів рідкісних рослин, з яких 74 занесені до Червоної Книги України, 13 видів підлягають особливій охороні за Бернською Конвенцією, 4 види занесені до Європейського Червоного списку видів, які зникають у всесвітньому масштабі, та 64 регіонально рідкісні види. Все це є хорошим підґрунтям для відкриття цікавих ботанічних маршрутів.

Головною річкою області справедливо вважають Тетерів. Річка тече в межах Українського кристалічного щита, тому долина її дуже пересічена, береги здебільшого скелясті. Майже протягом усієї течії річки після с. Трощі спостерігаються порош і водоспади, виходи на поверхню гранітів та гнейсів. Між селами Тригир'я і Денишами на Тетереві є невеликий водоспад. Місце на яке пропонується звернути увагу, називають Житомирською Швейцарією. Мальовнича природа і чисте повітря, цікаві архітектурні пам'ятки приваблюють численних мандрівників до кам'янистих берегів річки Тетерів – в Дениші, що знаходяться за 20 км на південь від обласного центру Житомирщини. Можна з упевненістю сказати, що не існує в Україні жодного скелелаз, який би не знав про це село. Саме сюди на «дикий» відпочинок та до санаторію "Дениші" приїжджають не лише жителі Житомирщини, а й люди з інших областей України. А на тренування і змагання збираються альпіністи, гірські туристи і скелелазі, спортсмени з сусідньої Білорусії, Латвії і Росії.

Традиційно скелелазы тренуються в Денишах, починаючи з травня до перших заморозків.

Висновок. Туристи отримують від спілкування з природою певний фізичний, психологічний, інтелектуальний та емоційний запас міцності та здоров'я, а природа при цьому зазнає мінімальних оборотних впливів і втрат, місцеві мешканці отримують соціальні та економічні стимули до збереження природи та традиційного природокористування.

Література:

1. Енциклопедія українознавства. У 10-х томах. / В. Кубійович. — Париж; Нью-Йорк: Молоде життя, 1954—1989.
2. Шаптала О. Рекреація і туризм: взаємозв'язки, відносини і проблеми / О. Шаптала // Вісник Української Академії державного управління при Президентові України. — 2009. — № 3. — С. 395–399.
3. Щербак С.Д. Розвиток сільського зеленого та екологічного туризму на Українському Поліссі / С.Д. Щербак // Туризм сільський зелений. — 2007. — №4. — 30 с.

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання

Firsova Elizaveta

National Aviation University, Kiev, Ukraine

FEMALE PERSPECTIVE ON DIVING – «VACATION WITH DIVING»

«It is quite inappropriate to call this planet – the Earth, when it is obvious that it is – the ocean...»

Arthur C. Clarke

Water is the mother of all life on the Earth and, of course, the earth's land is the natural element for humans, but it is, however, only takes no more than a quarter of the Earth's surface and that's why scientists say it is not the planet Earth but the planet Ocean . And life, as everyone knows, was born in the water. Passing through the metamorphosis of phylogeny, people literally came out of the sea waters like a great crown of creation nature. Conquering the expanse of rivers, lakes and oceans, he won all the continents and created a modern civilization. Now, he again returned his attention and energy to the

water element, with the help of new technologies by creating a system of conquering the deep sea -Diving. The roots of the word «diving» have its origins in the English language. Diving it is a swimming under the water with special equipment. It is not only an exciting sport but it is also a great holiday at the same time.

Attempts to penetrate to the depths of the sea were made by people even in ancient times. The earliest image of a diver was discovered in 5th and 4th millennia B.C.

Most of people consider diving like really dangerous, training only for professionals. Indeed, diving – it is a great alternative to extreme leisure, also quite affordable sport for everyone.

A role model for me became Jacques Mayol. The legendary French diver was first one, who dove into the water at 100 meters without scuba. His philosophical concept of living in harmony and unity with the ocean has defined a revolutionary view on life with diving. His book 'Homo Delphinus' or 'Dolphin Man' has become a Bible for divers from different countries. But as far as the breath-hold diving it is a big obstacle for me, I prefer diving! Thanks to this kind of sport, I could freely enjoy the beauty of the underwater world! And that's how it was. After receiving a briefing about the rules of behavior, under the water and the main signs, backed by my own knowledge and numerous stories of local experienced divers, I jumped into the water. Perhaps ... I'll never forget the magic of the underwater seascape, which appeared to my eyes, and the first descent along a coral reef. Already, at 10 meters as far as I almost reached the bottom, I was suddenly seized with an unexplainable feeling of euphoria, which I can not express in words.

"Only here I feel this unbelievable peace. I would like to become a mermaid and stay under the water depths forever!" - I thought. As already a certified diver, I strongly recommend everyone to dive into this fascinating world of mermaids and Ichthyanders! You can learn this kind of sport. In Kiev, I know one good diving center – «ZODIAK». It was founded by the group of professional diving instructors with the years of experience in teaching divers from beginner to professional level. They are also members of the Professional Association of Diving – Instructors (PADI) – the largest and most widespread of the International Association of diving. After graduating from the course and received a certificate of PADI, you will get an opportunity to dive in more than 175 countries around the world. But in case, if you have not

ever dared to take a course – diving center «ZODIAK» can hold for you the first introductory dive!

The human, who touches the beauty of the lakes, seas and oceans with the help diving sees the Earth's life for another, as a wise and good citizen of a loved one, but a very different world...

Usachov Yuriy – Associate Professor of Physical Education

Шакамалов Геннадий

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. По данным о состоянии здоровья населения России 70-75 % детей особенно подвержены острым респираторным заболеваниям (болеют четыре раза в год и более). Возраст часто болеющих детей, охваченных современными исследованиями, ограничен дошкольным детством. Отчасти это обусловлено тем, что частые болезни детей считаются возрастным феноменом: к восьми-девяти годам их число резко сокращается. Однако это происходит потому, что дети к этому возрасту приобретают одно или несколько хронических заболеваний и переходят в другую нозологическую категорию. Таким образом, для здоровья часто болеющего ребёнка момент поступления в школу является критическим [1] Волнение вызывает возраст детей 7-8 лет, этот возраст характеризуется высокой психической и физической напряжённостью в связи с переходом из детского сада в школу. Приход ребёнка в школу связан с изменениями его жизни. Ребёнок становится учеником, а это значит – меняется доминирующий в его жизни вид деятельности с игровой на учебную. Это трудный и длительный процесс и для каждого этот процесс индивидуален. И не всегда индивид умеет приспособиться к новым для себя условиям

Цель. Определить основные пути формирования здоровья спортивного резерва на этапе начальной подготовки.

Результаты. Одним из способов формирования здоровья детей является вовлечение их в спортивные секции. Важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса являются спортивно детско-

юношеские школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), которые закладывают фундамент подготовки спортивного резерва для сборных команд страны. Эффективная деятельность СДЮСШОР во многом определяет достижения спортсменов в старшем возрасте, когда они реально могут пополнить ряды членов сборных команд страны. Однако в настоящее время нет единой типовой программы работы СДЮСШОР [2]. Здесь встаёт проблема подмены разностороннего физического воспитания более специализированной подготовкой в отдельном виде спорта, в то время, когда на начальном этапе очень трудно прогнозировать перспективы спортсмена. Это накладывает определённые ограничения на дальнейшую спортивную карьеру, рост и развитие ребёнка.

Выводы. Таким образом, в педагогической теории и практике сложилась ситуация, которая характеризуется рядом противоречий: на социально-педагогическом уровне – между социальной потребностью в сохранении и укреплении здоровья детей и фактическими возможностями спортивных детско-юношеских школ по спортивной гимнастике в ее реализации; на научно-теоретическом уровне – между необходимостью повышения оздоровительной эффективности средств спортивной гимнастики, используемых в детско-юношеских спортивных школах, и отсутствием теоретических знаний их применения в тренировочном процессе; на научно-методическом уровне – между необходимостью совершенствования профилактической физкультурно-оздоровительной работы в СДЮСШОР и недостаточным уровнем научно-методического обеспечения в педагогической науке и практике, не позволяющим в полной мере использовать возможности средств спортивной гимнастики в сохранении и укреплении здоровья гимнастов на этапе начальной подготовки.

Литература:

1. Бадьина Н.П. Динамика показателей школьной адаптации часто болеющих учащихся начальных классов / Н.П. Бадьина // Вопросы психологии. — Б.м. — 2007. — №1.
2. Сабирзянов Н.К. Подготовка резерва для спорта высших достижений в системе СДЮСШОР / Н.К. Сабирзянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — Б.м. — 2011. — №6. — С. 2 – 5.

*Научный руководитель – Шарманова С.Б., к.пед.н.,
профессор кафедры физического воспитания*

СЕКЦІЯ ІV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Бабаджанова Оксана

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ГРИЖЕЮ МІЖХРЕБЦЕВОГО ДИСКА ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ

Актуальність: Поперекова грижа або грижа міжхребцевого диска поперекового відділу хребта, являє собою захворювання поперекового відділу хребта, проявляється в вигляді випинання чи випадання в хребетний канал фрагментів міжхребцевого диска. Як правило, поперекова грижа – це наслідок розвитку остеохондрозу поперекового відділу хребта. Згідно зі статистикою, від цієї хвороби найчастіше страждають чоловіки у віці від 30 до 50 років. Але на жаль, і студенти можуть наразитися на це захворювання.

Мета: визначити особливості занять при захворюваннях грижею між хребцевого диску.

Результати досліджень: Першим симптомом розвитку грижі міжхребцевого диска поперекового відділу хребта є біль, що локалізується в області попереку і носить нападоподібний характер. Факторами, що призводять до посилення болю, виступають не тільки рух і підйом важких предметів, але і звичайний, навіть не дуже сильний, кашель. По мірі того, як захворювання прогресує, розвивається вертебральний синдром, пов'язаний із обмеженням рухливості ураженого відділу хребта. Біль в попереку стає все сильніше і сильніше, виникає хворобливість при пальпації і стріляючі болі в ногу. Постійні болі і обмеження рухливості призводять до того, що у людини змінюється постава, розвивається сколіоз. В більшості випадків поперекова грижа викликає збої в роботі вегетативної нервової системи. Грижа диску може стискати кілька нервових корінців. Це стиснення, відоме як синдром кінського хвоста, є рідкісним, але потенційно небезпечним. Воно може вимагати екстреної хірургічної операції. Регулярні фізичні вправи сповільнюють старіння і дегенерацію дисків, зміцнюють м'язи, що допомагає стабілізувати і підтримувати хребет. Гарна постава знижує навантаження на хребет і диски. Тримайте спину прямо, особливо

коли сидите тривалий час, оскільки найбільше навантаження на хребет спостерігається саме в сидячому положенні. Зайва вага збільшує тиск на хребет і диски, роблячи їх більш чутливими. Куріння збільшує ризик виникнення проблем зі спиною.

Висновки: Грижа міжхребцевого диска (грижа диска) – це хвороба перевантаженого хребта, плата людства за вертикальне положення тіла, підняття вантажів, тривале сидіння в автомобілі, за комп'ютером, перед телевизором.

Науковий керівник – Савченко Л.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Бардон Лілія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ХРОНІЧНОМУ ГАСТРИТІ

Актуальність. Заняття фізичною культурою є обов'язковими для всіх студентів. Але навантаження на організм визначається відповідно до показань та протипоказань залежно від хвороби. Через те, що серед студентів все частіше трапляються хворі на хронічний гастрит, актуальним є дослідження та створення окремого комплексу вправ та створення графіку занять фізичною культурою для групи студентів, що мають це захворювання.

Мета: вивчення показань і протипоказань для фізичного навантаження на організм.

Результати досліджень. Основною метою проведення занять фізичними вправами у випадку хронічного гастриту є загальне оздоровлення, нормалізація секреторно-моторної функції травного тракту. У зв'язку з тим, що більшість студентів віддають перевагу їжі «сухом'ятку», зловживають гострою і смаженою їжею, страждають на дефіцит білка і вітамінів в раціоні, у більшості випадків мають порушення ритму харчування, наявність шкідливих звичок, а також піддаються психоемоційному фактору – стресам, депресіям, саме серед молоді, зокрема студентів, хронічний гастрит є найбільш поширеним захворюванням. На це захворювання страждає, за різними літературними даними, від 20 до 70 % дорослого населення розвинених країн, і Україна не виключення. Хронічний гастрит – хронічне запалення (запально-дистрофічний

процес) слизової оболонки шлунка із обов'язковим порушенням фізіологічної регенерації залозистого епітелію.

При вивченні даної теми було встановлено, що під час фізичних навантажень для хворих на хронічний гастрит потрібно уникати виражених статичних напруг, особливо для м'язів черевного преса. Зокрема, вправи для м'язів черевного преса варто чергувати з їх розслабленням. Показані статичні і динамічні дихальні вправи, дихальні вправи на правому боці для поліпшення кровопостачання печінки, махові рухи спочатку з обмеженою, а потім з повною амплітудою, вправи зі снарядами та біля гімнастичної стінки. Необхідні вправи, що нормалізують функцію кишечника. Можна включати елементи малорухомих ігор. Різноманітні загальнозміцнюючі вправи сприяють поліпшенню роботи серцевого м'яза і відтоку крові з печінки.

Висновки. На основі аналізу літературних джерел та документальних матеріалів було вивчено особливості фізичного виховання при захворюванні на хронічний гастрит. При дослідженні даного захворювання було встановлено показання та протипоказання щодо навантажень на організм при хронічному гастриті. Був розроблений спеціальний комплекс вправ для хворих на хронічний гастрит з урахуванням всіх показань та протипоказань.

Література:

1. Заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки./Л.Д. Фирсова, А.А. Машарова, Д.С. Бордин, О.Б. Янова. – К.: 1998. – 344 с.
2. Хронический гастрит / Аруин Л.И., Григорьев П.Я. – Харків, 1993. – 210 с.
3. Лечебное питание при хроническом гастрите / А. Нестерова. – Донецк, 2004. – 177 с.

Науковий керівник – Качко А.Д., старший викладач кафедри фізичного виховання

Березанська Марина

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ І ПЕРІОДУ

Актуальність. Погіршення стану здоров'я населення України в умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності проявляються дуже чітко. З'ясовано, що менше 1 % чоловіків України мають вищий середнього рівень стану здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 2005). Головна причина, як показали дослідження автора, полягає у фізичній деградації чоловічої популяції України (Г.Л. Апанасенко, 1999, 2005). Вірогідність смерті українських чоловіків у віці від 15 до 60 років складає 38,4 %, що є одним з найгірших показників серед цивілізованих країн світу. За тривалість життя українські чоловіки посідають 135-е місце в світі (у середньому 62 роки). Негативні тенденції зниження загального рівня здоров'я обумовлені багатьма чинниками соціально-економічного характеру, несприятливим станом навколишнього середовища, неправильним способом життя. Найдоступніший та найефективнішим засобом вирішення цієї проблеми є підвищення повсякденної рухової активності населення, адже як зазначають Л.Я. Іващенко та О.Л. Благій зниження фізичної працездатності пов'язане з обмеженням рухової активності, а погіршення фізичного стану у віці 30-50 років має зворотний функціональний характер.

Мета: виявити взаємозв'язок між рівнем рухової активності та станом здоров'я чоловіків зрілого віку з метою розробки ефективної моделі покращення стану здоров'я.

Результати досліджень. За результатами дослідження проведеного серед 20 чоловіків зрілого віку виявлено відсотковий розподіл за рівнями рухової активності, «Високий» рівень рухової активності має лише 7 % опитуваних, 42 % опитуваних мають «Середній» рівень рухової активності, 32 % учасників дослідження мають «Базовий» рівень рухової активності. Рівень фізичного здоров'я визначали за допомогою методики Є. Пирогової. Найбільша кількість опитаних респондентів (40 %) мають рівень фізичного здоров'я вище за середній, у 30 % досліджуваних було

виявлено низький рівень фізичного здоров'я, у 15 % виявлено рівень фізичного здоров'я, що є нижчим за середній, Середній рівень здоров'я виявлений лише у 5 % чоловіків, що свідчить про домінування більш низьких рівнів здоров'я і відхилення їх від середніх величин. Виявлені результати за тестом Є. Пирогової узгоджуються з результатами методики фременгемського дослідження, яка засвідчує низький рівень рухової активності українських чоловіків.

Висновки. Підсумки анкетного опитування свідчать про низький рівень рухової активності обстежуваних. Результати проведених досліджень свідчать про те, що більшість досліджуваних чоловіків мають низький рівень рухової активності. Переважним для даного контингенту є низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я. Встановлений тісний взаємозв'язок між рівнем звичної рухової активності і рівнем фізичного здоров'я чоловіків.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1.
2. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 51–53.
3. Ріпак І.М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку: автореф. дис... канд. наук з ФВіС: 24.00.02 / І.М. Ріпак. – Л., 2003. – 20 с.

Науковий керівник – Омельченко Т.Г., викладач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації

Джевага Володимир

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТАВИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ

Актуальність. Серед захворювань опорно-рухового апарату порушення постави займають одне з перших місць, як по частоті,

так і за складністю патологічних змін [1, 2]. Кількість дітей з порушеннями постави в Україні за даними різних досліджень складають 70 %. Що, призводить до збільшення патології не тільки апарату руху, а й основних органів і систем (серцево-судинна, травна, дихальна та ін) [2].

Мета роботи: вивчити стан постави у старших школярів з урахуванням їх соматотипу.

Результати дослідження. Дослідження проводилися в середньо освітній школі № 1, м. Ірпінь, в якому взяли участь 30 дівчат та 30 юнаків віком 15-16 років. В результаті проведеного дослідження встановлено, що показники нормальної постави у дівчат старшого шкільного віку склали 22,4 %, а у юнаків – 20,1 %. Типи порушення постави у дівчат, розподілилися таким чином: сколіотична постава – у 33,1 %, кругла спина – у 27,9 %, кругло-ввігнута – у 10,9 %, плоска – у 5,7 %; у юнаків: сколіотична постава – у 29,7 %, кругло-ввігнута – у 20,9 %, кругла спина – у 16,6 %, плоска – у 12,7 %. В результаті проведених досліджень виявлено, що переважання екто-мезоморфного типу статури у дівчат становить 45 %, а у юнаків – 60 % і характеризується видовженістю тіла в довжину і гармонійним розвитком мускулатури. Мезо-ектоморфний тип статури зустрічається однаково як у дівчат, так і у хлопців і становить 35 %. Мезо-ектоморфний тип статури характеризується хорошим розвитком мускулатури, скелета і середньою довжиною тіла. Ендо-мезоморфних тип статури зустрічається рідше, у дівчат – 20 %, у юнаків – 5 % і характеризується сильним розвитком внутрішніх органів, відкладенням жирової клітковини і погано розвиненою мускулатурою. Було виявлено, що у старших школярів із нормальною поставою переважає мезо-ектоморфний тип статури і становить 26,6 % у дівчат і 30,1 % у юнаків. Екто-мезоморфних тип статури частіше зустрічається у старших школярів зі сколіотичною поставою – 15,6 % у дівчат і 25,4 % у юнаків, з плоскою спиною: 13,4 % – у дівчат і 17,4 % – у юнаків, у школярів з кругло-увігнутою спиною: 11,1 % – у дівчат і 10,6 % – у юнаків. Ендо-мезоморфних тип статури найбільш характерний для дітей старшого шкільного віку з круглою спиною і становить 33,3 % у дівчат і 16,6 % – у юнаків.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців і власних педагогічних спостережень дозволяють прийти до висновку, що в даний час збільшилася кількість дітей, що мають порушення постави. Встановлено, що нормальна постава відзначається у 7 дівчат і 6 юнаків. Надалі типи порушення постави розподілилися наступним чином: сколіотична постава спостерігається у 10 дівчат і 9 хлопців, кругла спина – у 8 дівчат та 6 хлопців, кругло-ввігнута – у 3 дівчат і 5 хлопців, плоска – у 2 дівчат і 4 хлопців. При визначенні соматотипів школярів 15-16 років виявлено переважання екто-мезоморфного типу статури у 13 дівчат і 18 юнаків, мезо-ектоморфний тип статури зустрічається у 10 дівчат і 10 юнаків, ендо-мезоморфних тип статури – у 7 дівчат та 2 хлопців. Встановлено, що для нормальної постави старших школярів найбільш характерний мезо-ектоморфний тип статури. Екто-мезоморфних тип статури частіше зустрічається у старших школярів з плоскою, кругло-увігнутій та сколіотичною поставою, а ендо-мезоморфних тип статури спостерігається у старших школярів з круглою шиєю.

Література:

1. Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Ивчатова Т.В. Здоровье и двигательная активность человека / Т.В. Ивчатова. – К.: Научный мир, 2011. – 260 с.

Науковий керівник – Бондар О.М., к.н.фіз.вих., доцент кафедри кінезіології

Джуха Хабиб, Сергієнко Костянтин

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕФОРМАЦІЙ СКЛЕПІНЬ СТОПИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗОРОМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність. На думку фахівців, захворювання зорового аналізатора і малорухливий спосіб життя обумовлюють вторинні відхилення: порушення постави, плоскостопість, викривлення хребта та ін. [1, 2]. Повноцінний розвиток дітей з ослабленим

зором, неможливо без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень рухової активності, але й профілактику відхилень рухової функції опорно-рухового апарату дітей.

Мета роботи: окреслити напрямки застосування програми профілактики деформацій склепінь стопи молодших школярів з ослабленим зором засобами фізичного виховання.

Результати досліджень. Для вирішення поставленого завдання використовувався комплексний підхід з використанням аналізу і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічних спостережень, опитування обстежуваних; візуальний скринінг. Аналіз літературних джерел і документальних матеріалів свідчить про те, що профілактика порушень опорно-ресорної функції стопи відноситься до числа найбільш актуальних проблем. Багатьма дослідниками встановлено, що нефіксовані порушення стопи дітей з часом можуть призвести до серйозних змін у всьому організмі і стати причиною виникнення патології. В даний час є велика кількість досліджень, присвячених вивченню особливостей опорно-ресорної функції стопи дітей шкільного віку (К.М. Сергієнко, 2004, Жарова І.В. 2008, М. Амро, 2001 і ін.), але в той же час, проблема профілактики деформацій склепінь стопи молодших школярів з ослабленим зором залишається не розкритою. У спеціальній науково-методичній літературі відсутні дані про використання сучасних засобів і методів профілактики порушень опорно-рухової функції стопи молодших школярів з ослабленим зором.

Висновки. У розробленій програмі профілактики деформацій склепінь стопи молодших школярів з ослабленим зором будуть використані спеціальні комплекси фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості, що дозволить використовувати їх в процесі фізичного виховання та дасть можливість адекватно впливати на опорно-ресорну функцію стопи дітей. Передбачається, що використання авторської програми в процесі фізичного виховання дітей з ослабленим зором сприятиме поліпшенню стану рухової функції як самої стопи так і всього опорно-рухового апарату в цілому. Запропонована програма може бути використана в системі адаптивного фізичного виховання школярів, і лікувальної фізичної культури.

Література:

1. Лапутин А.Н. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания / А.Н. Лапутин, В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко. – К., 2003. – 67 с.
2. Сергиенко К.Н. Биомеханический контроль двигательной функции стопы в онтогенезе // Наука и спорт: Взгляд в третье тысячелетие: Сб. I междунар. конф. студентов. – Киев, 1999. – С. 41 – 45.

Дзюмак Віктор

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ НА ОРГАНІЗМ

Актуальність. В наш час майже у кожної людини трапляється вегето-судинна дистонія. Вегето-судинна дистонія (ВСД) – стан, що характеризується порушенням вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції. Це синдром, який виникає за багатьох видів патології. Здебільшого це самостійне захворювання, але іноді є синдромом іншого захворювання, наприклад, туберкульозу, уражень, викликаних підвищеним рівнем радіації і т.ін. Нейроциркуляторною дистонією часто хворіють люди молодого віку, переважно жінки.

Мета – вивчити вплив вегето-судинної дистонії на організм.

Результати дослідження. Вегето-судинна дистонія розвивається під дією різних факторів: під впливом емоційного стресу; в періоди гормональних перебудов організму (період статевого дозрівання, вагітність, клімакс); при зміні кліматичних зон; при фізичних, розумових і емоційних перевантаженнях; при загостренні неврологічних і соматичних або ендокринних захворювань; при невротичних розладах. Слід зазначити, що є спадкова схильність до розвитку вегето-судинної дистонії. Надзвичайно широко поширено самолікування вегето-судинної дистонії. Пацієнти самостійно приймають різні транквілізатори або заспокійливі засоби. Це часто виникає звикання, а належний ефект не настає. Всі лікувальні заходи і підбір ліків повинні контролюватися лікарем. Наступні види фізичної активності найбільш корисні людям з вегетативно-судинними порушеннями (вегето-судинної дистонії): плавання, аквааеробіка, катання на велосипеді влітку, біг на ковзанах і лижах взимку, піший

туризм, біг на довгі дистанції, бадмінтон, настільний теніс і т.д. Також є протипоказані вправи з тривалою статичною напругою, різкими рухами, положенням тіла догори ногами.

Висновки. Щоб запобігти хворобі або вилікувати її, потрібно робити зарядку, слідкувати за собою, за своїм самопочуттям. Адже здоров'я – це запорука успіху у будь-яких справах.

Список літератури:

1. Аббакумов С.А. Вегетативно-сосудистая дистония / С.А. Аббакумов // *Врач.* – 1997. – № 2. – С. 6 – 8.
2. Вейн А. М. Неврозы (клинико-патогенетические аспекты, диагностика, лечение и профилактика) / А.М. Вейн, О.А. Колосова, И.А. Яковлев. – М.: Медицина, 1995. – 231 с.
3. Захворювання судин / За ред. Ковальчука С.І. – К., 1998.

Науковий керівник – Качко А.Д., старший викладач кафедри фізичного виховання

Єременко Тетяна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЗАВДАННЯ ТА ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СТАН ХВОРИХ БРОНХІАЛЬНОЮ АСТМОЮ

Актуальність. Бронхіальна астма є одним з найпоширеніших захворювань органів дихання, яким у всьому світі страждає близько 300 мільйонів людей. Із кожним роком число хворих зростає. Найбільш поширена бронхіальна астма у промислових регіонах, де також зростає частота її тяжких форм. У той самий час лікування бронхіальної астми є складною і невирішеною проблемою. Отож це підкреслює актуальність проблеми цього захворювання і піднімає ряд питань, які вимагають розробки комплексів організаційно методичних заходів фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення дихальних функцій організму.

Мета: дослідити вплив фізичної культури на перебіг захворювання та стан хворих бронхіальною астмою.

Результати досліджень: На основі аналізу літературних джерел та документальних матеріалів ми отримали і узагальнили наступні результати. Засоби лікувальної фізкультури є невід'ємною складовою частиною реабілітаційних заходів хворих бронхіальною астмою. Фізіотерапію у хворих на бронхіальну астму можна

застосовувати як під час нападу (неважкого), так і в період між нападами. З профілактичними цілями у періоди між нападами доцільно призначати лікувальну гімнастику, плавання в басейні, загартовуючі водні процедури. Основними завданнями лікувальної фізичної культури є: відновлення бронхіальної прохідності, ослаблення або зняття бронхоспазму, зменшення ступеня вираженості алергічних реакцій, очищення бронхів від слизу, зміцнення дихальної мускулатури, придушення паталогічних стереотипів дихання шляхом вироблення правильного дихання, відновлення та закріплення фізіологічного стереотипу дихання, підвищення стійкості організму до психоемоційних та фізичних навантажень, нормалізація і розширення резервів зовнішнього дихання. ЛФК в комплексному лікуванні хворих на бронхіальну астму повинна бути систематичною. Ефект досягається лише тоді, коли курс лікування триває мінімум 6-7 місяців. Літературні дані свідчать про позитивний вплив спеціальних дихальних вправ і різних видів масажу на зменшення бронхоспазму і збільшення вентиляції легень. Дихальна гімнастика і спеціальні вправи з вимовою звуків на видиху, рефлексивним шляхом зменшують спазм бронхів і бронхіол. Вібрація їх стінок при звуковій гімнастиці проводить мікромасаж, розслабляючи тим самим їх м'язи. Таким чином, лікувальна гімнастика не лише тренує дихальну систему хворого, але і дає можливість уникнути зайвого використання ліків. Складність та кількість вправ при заняттях лікувальною гімнастикою слід підбирати індивідуально для кожного, враховуючи стан його здоров'я.

Висновки. На сьогодні існує низка певних засобів лікування та профілактики хворих на бронхіальну астму. Спектр засобів відновлювального лікування цих хворих досить різноманітний, однак не завжди є ефективним.

Література:

1. Беш Л. В. Бронхіальна астма у підлітків / Л. В.Беш. - Л.: ЛДФК «Атлас», 1998. – 175 с.
2. Шалагин А. И. Больным бронхиальной астмой: изучайте, выполняйте и будете здоровы / А. И. Шалагин. – Симферополь : Таврида, 2002. – 192 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2009. – 488 с.

Заруцька Людмила

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА КОРОТКОЗОРИСТЬ

Актуальність. За статистикою Міністерства охорони здоров'я України в нашій країні страждають від короткозорості 420000 дорослих і близько 250000 тисяч дітей. Кожен рік медичні огляди студентів-першокурсників показують постійне збільшення осіб з міопією. Значною мірою це викликано великим зоровим навантаженням, недостатньою руховою активністю, порушенням гігієнічних умов праці та побуту в шкільному віці. Ці чинники продовжують діяти і впродовж навчання у ВНЗ. Таким чином, профілактика короткозорості засобами фізичної реабілітації студентів зі зниженим зором залишається актуальною.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів, хворих на короткозорість.

Результати досліджень. Встановлено, що у студентів, які хворіють на короткозорість, частіше, ніж у здорових, спостерігаються зміни у роботі опорно-рухового апарату, порушення постави, сколіоз. Вони частіше хворіють на застуду та грип. Такі студенти мають схильність надмірно нахилити вперед голову та тулуб при зоровій роботі, а це призводить до втоми м'язів ший та спини. Порушення постави, в свою чергу, негативно впливає на стан внутрішніх органів і систем, особливо дихальну та серцево-судинну. Зважаючи на це, пропонується комплексний системний підхід, спрямований на зміцнення послабленого організму молодой людини в цілому і на зміцнення очних м'язів, налагодження нормального кровообігу та живлення тканин ока. Він включає в себе: дотримання гігієнічних умов праці (правильне і достатнє освітлення робочого місця, правильна постава при роботі та ін.); вживання продуктів, які покращують зір (молокопродукти, печінка, горіхи, риба, яечний жовток, чорниця та ін.); раціональний гігієнічно обгрунтований режим, який виключає шкідливі звички

(паління, вживання алкоголю та ін.); усі форми фізичного виховання. Заняття фізичними вправами є найбільш сильним фізіологічним подразником, який стимулює нормальну життєдіяльність і забезпечує підвищення фізичної працездатності та захисних сил організму.

Студенти з короткозорістю високого ступеню (6 діоптрій і більше) повинні займатись фізичним вихованням у спеціальній медичній групі. Поряд з іншими завданнями фізичного виховання важливим завданням спецгрупи є профілактика прогресуючої короткозорості та її ускладнень, а також профілактика і корекція постави. Застосовуються такі форми фізичного виховання: обов'язкові і факультативні заняття; самостійні заняття (ранкова гігієнічна гімнастика, заходи щодо загартування організму); вправи із підвищення рівня загальної та силової витривалості та тренування акомодацийних м'язів. Крім того пропонуються заняття з лікувальної фізкультури та комплекс вправ для фізичної реабілітації при короткозорості.

Висновки. Основна увага при певних очних хворобах (прогресуюча короткозорість, астигматизм) зосереджена на засобах фізичної реабілітації, зокрема лікувальній гімнастиці, фізичних вправах загально розвиваючого характеру в поєднанні зі спеціальними вправами для циліарного м'яза, дихальною гімнастикою і лікувальним масажем. В умовах ВНЗ доцільно було б створювати спеціальні медичні групи та комплектувати їх з урахуванням основного захворювання. Диференційоване фізичне навантаження студентів різних медичних груп призводить до підвищення їх загальної працездатності, зміцнення скелетної мускулатури, зменшення ступеню міопії або припинення її прогресування.

Література:

1. Товченко Л.О. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами НАОМА, хворими на короткозорість / Л.О. Товченко. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – 24 с.
2. Городилин С.К. Фізичне виховання студентів / С.К. Городилин. – Гродно: ГРГУ, 2002.

Науковий керівник – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання

Іванська Олена

Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
**ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У СТУДЕНТОК
18-20 РОКІВ ІЗ ВЕГЕТОСУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ ЗА
ГІПОТОНІЧНИМ ТИПОМ**

Актуальність. Фізичне виховання займає важливе місце в загальнокультурній і професійній підготовці сучасних студентів. Питання фізичної підготовки майбутніх фахівців і знаходження ефективних методів її підвищення є актуальною проблемою, яка вимагає поглибленого вивчення. Такий підхід повною мірою відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання і спорту, що передбачає переорієнтацію галузі на рішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання й спорту.

Мета дослідження – оцінити ефективність фізичної реабілітації дівчат 18-20 років, студенток Запорізького національного університету із вегето-судинною дистонією за гіпотонічним типом засобами аквааеробіки та аеробіки. Дослідження проводилося на базі СК «Мотор-Січ» м. Запоріжжя, у якому взяли участь 20 студенток. Залежно від спрямованості використаних програм групи були поділені в такий спосіб: дівчата I групи займалися класичною базовою аквааеробікою 3 рази на тиждень (тривалість заняття – 60 хв), дівчата II групи – аеробікою 3 рази на тиждень (тривалість заняття – 60 хв). Із метою визначення рівня адаптаційних можливостей серцево-судинної системи було проведено обстеження дівчат обох груп на початку навчального року та після 8 місяців занять.

Результати дослідження. На основі визначеного рівня фізичного стану була розроблена модель програми фізичної реабілітації та зміст оздоровчого тренування, включаючи підбір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів фізичного навантаження та відпочинку, що забезпечувало досягнення запланованого результату. Враховуючи поставлені завдання оздоровлення, у програму реабілітаційного тренування були включені вправи для найбільш функціональних систем, а саме серцево-судинної та м'язової. Первинне обстеження функціонального стану серцево-судинної системи та адаптаційних можливостей дівчат обох груп дозволило зареєструвати, що

величини досліджених параметрів у цілому відповідали віковим нормам для цих показників. Проте аналіз окремих показників дозволив виявити тенденцію до підвищення деяких кардіогемодинамічних параметрів. Так, підвищення показників ЧСС ($79,33 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ і $81,67 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$), АТд (76,47 мм рт.ст. і 75,12 мм рт.ст.) і АТс (85,91 мм рт.ст. і 87,06 мм рт.ст.) визначило відносне зниження показників АТп і СОК. Значення СОК на початку дослідження відповідало рівню «нижче середнього» і складало 51,32 мл і 51,26 мл. Наприкінці дослідження в дівчат з I групи зниження ЧСС склало 5,39 %, а в II групі – 2,17 %; зниження АТд – 4,25 % і 3,99 %, АТс – 1,12 % і 0,37 %, підвищення АТп – 15,21 % і 12,81 %, підвищення СОК – 5,45 % і 3,61 % відповідно. Аналогічна різниця отримана і в динаміці адаптаційного потенціалу, величина якого в групі аквааеробіки зменшилась на 11,32 %, у групі класичної аеробіки – на 8,53 %.

Висновки. Після завершення курсу оздоровчо-реабілітаційних заходів була відмічена сприятлива динаміка показників фізичного стану та фізичної працездатності дівчат обох досліджуваних груп. Проте запропонований реабілітаційний комплекс і використання засобів аквааеробіки дозволив досягти більш вагомих результатів відновлення фізичного стану та аеробної продуктивності дівчат першої групи.

Література:

1. Сидова Н.В. Методика занятій оздоровительной аеробикой в процессе физического воспитания студенток вуза / Н.В. Сидова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 64.

2. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посіб./ М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Святьєв. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2006. – 246 с.

*Науковий керівник – Маліков М.В., д.біол.н., професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації*

Кавун Олена

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ВЕГЕТО- СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ

Актуальність. Вегето-судинна дистонія (ВСД) є одним з найбільш розповсюджених захворювань серцево-судинної системи серед осіб молодого віку, причому жінки хворіють у 2–3 рази частіше, ніж чоловіки. Серед студентів спеціального медичного відділення НАУ ВСД – найпоширеніший діагноз. Тому необхідно виробити рекомендації щодо використання фізичних вправ під час реабілітації хворих на ВСД як на заняттях фізичною культурою, так і під час індивідуальних занять.

Мета – ознайомитись із оздоровчою фізкультурою, яку застосовують при найпоширенішому серед студентів захворюванні – вегето-судинній дистонії. Дослідити особливості лікування даного захворювання та визначити перелік фізичних вправ, прийнятних при ВСД.

Результати досліджень. Варто наголосити, що як в профілактиці, так і в оздоровчій практиці при ВСД виконання фізичних вправ займає чільне місце, випереджаючи медикаментозне. Щодо самих вправ при ВСД, постає питання доцільності використання анаеробних фізичних вправ і вправ, що підвищують опірність до подразнення вестибулярного апарату в цієї категорії осіб. Оскільки існує проблема розроблення й упровадження у практику ефективної методики фізичної реабілітації з чіткими рекомендаціями щодо дозування інтенсивності аеробно-анаеробних фізичних навантажень і врахування функціонального стану кардіореспіраторної системи студентів із ВСД то дослідження даної теми є надзвичайно актуальним, і має прикладне значення.

Проаналізувавши широкий спектр фізичних вправ, які доцільно виконувати студентам СМВ з оздоровчою метою, ми дійшли висновку, що фізкультуру варто застосовувати не хаотично, а у формі спланованих процедур. Основні з них такі: лікувальна гімнастика, гігієнічна гімнастика, індивідуальні завдання (самостійні заняття), прогулянки, екскурсії, туризм, елементи

спортивних вправ, теренкур. Основні задачі, що стоять в процесі занять оздоровчою фізкультурою при ВСД: зменшення інтенсивності болювого синдрому, відновлення та збереження основних функцій суглобів, усунення атрофії м'язів, зміцнення м'язів, підвищення працездатності, покращення мікроциркуляції в суглобах, тканинах, функцій кровообігу, дихання, обміну речовин, відновлення рухового стереотипу, підвищення загального тону організму. Визначивши цілі, потрібно систематично дотримуватися режиму тренувань, що в результаті вірогідно приведе до оздоровлення організму студента.

Висновки. Статистично доведено поширеність і збільшення з кожним роком кількості осіб із вегето-судинною дистонією серед студентів НАУ, тому впровадження оздоровчих практик в життя необхідне як на індивідуальному рівні кожного студента СМВ, так і на рівні нашого навчального закладу.

Література:

1. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 1987.
2. Дубровський В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. – М., 1998.
3. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / под ред. А. М. Вейна. – М. : Медицинское информационное агентство, 2003. – 752 с.

Науковий керівник – Лукашова І.В., старший викладач кафедри спортивної підготовки

Клименко Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ МЕНІСКА

Актуальність. Нажаль зараз почастишали травми менісків колінного суглоба. Пошкодження менісків колінного суглоба – один з найбільш часто зустрічаються видів патології опорно-рухового апарату. Так, за даними В.Ф. Башкірова (1997 і ін.), пошкодження менісків складають 21,4 % всієї патології опорно-рухового апарату. Найчастіше цей вид ушкоджень зустрічається у спортсменів ігрових (33,11 %), складнокоординаційних видів

спорту (18,36 %) і єдиноборств (від 20,1 до 55,6 %). За даними відділення відновлювальної терапії МГВФД № 1, в 1995 р.34,5 % хворих складала спортсмени після менісектомії.

Меніски відіграють велику роль у функції колінного суглоба, особливо в процесі інтенсивних фізичних навантажень, забезпечують рівномірний розподіл навантаження по всій суглобовій поверхні, будучи внутрішньосуглобових буфером. При розривах меніска порушується біомеханіка колінного суглоба. У разі несвоєчасно зробленої операції надалі загрожує розвиток деформуючого артрозу (гоноартрозу). Відновлення спортивної працездатності при пошкодженні менісків можливо тільки оперативним шляхом з наступною етапної фізичної і спортивної реабілітацією.

Мета – визначити особливості використання засобів фізичного виховання при травмах меніска.

Результати досліджень. Нечасто, але дуже неприємна, чисто спортивна травма, викликана потужним впливом. В умовах фітнес-клубу її навряд чи отримаєш. З ушкодженнями меніска частіше стикаються хокеїсти, легкоатлети і ... початківці гірськолижники. Щойно ви мчали з гори, але налетіли на купину, нога на мить зафіксувалася, а тіло перекинулося навколо гомілки. Різкий поворот в коліні при нерухомій стопі призводить до пошкодження меніска (хрящова прокладка суглоба, його амортизатор), його розриву. Що відбувається? Для пошкоджень меніска характерні біль і обмеження рухливості коліна, особливо при його розгинанні. Травми менісків завжди вимагають лікарського втручання і в ряді випадків навіть операції. Потім, протягом декількох тижнів, – реабілітації суглоба з застосуванням ЛФК і фізіотерапії, носінням бандажа, що жорстко фіксує потерпілий суглоб. До нормальної фізичної активності зазвичай можна повернутися через 4-6 тижнів.

Висновки. Від травми меніска не застрахований ніхто. Але можна підготувати м'язи і зв'язки до подібних навантажень. Меніск «любить» вправи на баланс, що задіють додаткові м'язові групи, тренування на скейті, босу, платформі, які забезпечують вплив на зв'язки ніг, готуючи їх до можливих неприємностей.

Література:

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 18 – 20.

Науковий керівник – Тимошкін В.М., доцент кафедри фізичного виховання

Козел Наталия

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Беларусь*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, чаще имеют задержку физического и нервно-психического развития и более высокий уровень заболеваемости по сравнению со своими сверстниками, которые воспитываются в семьях. Наиболее действенным средством коррекции психофизических отклонений является рационально построенный процесс физического воспитания, который предполагает дозирование нагрузок в зависимости от уровня физической подготовленности детей-сирот, особенностей их функционального состояния.

Цель: оценить эффективность программы оптимизации физического состояния путем применения индивидуально дозированной физической нагрузки.

Результаты исследований. Под наблюдением находились 20 детей в возрасте 9 лет. Все учащиеся были разделены на две группы: контрольную (КГ) и исследуемую (ИГ) по 10 человек в каждой. Дети КГ занимались по программе «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений 1-4 классов. Лица исследуемой группы занимались по разработанной нами программе: 1. Коррекция основной части урока физической культуры, в которой упражнения для развития силы заменены комплексом стато-динамических упражнений с дифференцированным дозированием параметров нагрузки в зависимости от особенностей вегетативной регуляции и показателей гемодинамики; 2. Сеансы самомассажа – ежедневно

утром по 15 минут. Методика тонизирующая. Области: волосистая часть головы и ушная раковина; 3. Сеансы смехотерапии – 2 раза в неделю по 10 минут. При оценке исходного вегетативного тонуса (ИВТ) оказалось, что нарушение вегетативной регуляции встречается у 60% детей-сирот. Физическое развитие детей-сирот 90% соответствует низкому и ниже среднему уровням и лишь 10% - среднему. Примерно у 70% детей снижены функциональные возможности сердечно-сосудистой системы (ССС). У 30-100% детей-сирот встречается низкий и ниже среднего уровни развития двигательных способностей. По окончании применения программы, при оценке ИВТ оказалось, что частота встречаемости симпатикотонии в ИГ снизилась на 7,6%, а в КГ – изменений нет, что свидетельствует об улучшении вегетативной регуляции функций. Показатели роста и массы практически не изменились. Средние показатели пульса в покое и после нагрузки пробы Мартине-Кушелевского, а также время восстановления снизились у детей ИГ по сравнению с первичным исследованием. Частота встречаемости нормотонической реакции у детей ИГ увеличилась на 15,5 %. У учащихся КГ показатели деятельности ССС остались на прежнем уровне. При сравнении средних показателей физической подготовленности с первичным исследованием, нужно отметить, что у детей ИГ уровни развития гибкости, силовой выносливости, общей выносливости повысились на 20 % каждый соответственно, в то время как в КГ значительных изменений нет. Частота встречаемости низкого и ниже среднего уровней развития всех исследуемых способностей после применения программы оптимизации физического состояния снизилась на 10-20 % у детей ИГ, а у лиц КГ снизился только показатель выносливости на 14 %.

Проведенные исследования позволили сделать следующие **выводы**: 1. У детей-сирот достаточно низкий уровень физического состояния; 2. Применение программы с дифференцированным дозированием стато-динамической нагрузки с учетом особенностей вегетативной регуляции и показателей гемодинамики значительно в большей степени улучшили физическое состояние детей-сирот по сравнению с нагрузками без индивидуального дозирования.

*Научный руководитель – Приходько В.И., к.мед.н, доцент,
заведующая кафедрой лечебной физической культуры*

Кузнецова Лариса

*Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины, г. Киев, Украина*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Актуальность исследования заключается в том, что в последнее время в Украине состояние здоровья подрастающего поколения ухудшается. Родается все больше детей с физическими и умственными отклонениями. На 1000 рожденных, приходится 10 случаев рождения с психическими заболеваниями. Поэтому на сегодняшний день особую актуальность приобретает вопрос расширения двигательной активности детей с данной нозологией и привлечению их к занятиям адаптивным физическим воспитанием. Главной целью адаптивного физического воспитания детей с отклонениями умственного развития является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам в повседневной жизни.

Цель исследования заключается в определении влияния подвижных игр на психическое и физическое состояние младших школьников с отклонениями умственного развития. Применялись методы теоретического анализа и обобщения литературных источников, антропометрические методы, физиологические методы, анализ медицинских карт, педагогического наблюдения, методы оценки психоэмоционального статуса, математической статистики. В исследованиях принимали участие воспитанники Смелянского психоневрологического детского дома- интерната Черкасской области в количестве 23 человек с одним общим диагнозом «Умственная отсталость», умеренной и средней степени тяжести.

Результаты исследований. По предложению Всемирной организации здравоохранения в 1994 году принята международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10) рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием « умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношение психического возраста к

паспортному). Приняты следующие виды и условные показатели IQ: психическая норма (70-100); легкая умственная отсталость (50-69); умеренная умственная отсталость (35-49); тяжелая умственная отсталость (20-34); глубокая умственная отсталость (19 и ниже). В результате проведенного констатирующего эксперимента был выявлен уровень функциональных возможностей и физической подготовленности занимающихся, их психическая готовность к проведению подвижных игр. Полученная информация послужила основанием для разработки комплекса подвижных игр для младших школьников с особенными потребностями, а также для решения коррекционно-развивающих задач.

Литература:

1. Башмакова О.В. Коррекционно-развивающие методические игры для детей с нарушениями интеллекта. – Калининград, 2010. – С. 3 – 11.
2. Исаев Д.Н. Психическое недоразвитие у детей. – Л.: Медицина, 1982. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2008. – С. 252, 329 – 336.

Куйбіда Марія, Нохріна Тетяна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З КОРОТКОЗОРОСТЮ

Актуальність. З кожним роком зростає кількість дітей, у яких під впливом несприятливих факторів можуть виникнути проблеми із зором. Поширеність короткозорості у підлітків, що мають велике зорове навантаження, наростаючу в часі, тяжкість клінічних проявів та обмеження соціальної активності, свідчать про актуальність даної проблеми та про необхідність проведення подальших науково обґрунтованих розробок відновних заходів, що вимагають як нових підходів, так і комплексного використання засобів фізичної реабілітації.

Мета – на підставі аналізу науково-методичної літератури з питань фізичної реабілітації при короткозорості у підлітків визначити патогенетичні найбільш рекомендовані і впливові засоби реабілітації при даній патології.

Результати досліджень. Аналіз науково-методичної літератури, яка стосується питань відновлення порушеного зору при міопії, показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження та корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, а також розроблена система фізичного виховання підлітків, у яких поганий зір. До теперішнього часу не існує програм фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення і попередження порушень зору школярів загальноосвітніх шкіл, в режимі навчального дня, коли зорове навантаження особливо велике. Дослідження останніх років істотно поповнили і поглибили уявлення про механізми походження короткозорості, про причини збільшення поширеності короткозорості і про можливі фактори ризику, що дозволяє більш диференційовано проводити реабілітаційні та профілактичні заходи короткозорості. Як встановлено, короткозорість найчастіше виникає у дітей і дорослих з недостатнім фізичним розвитком. Це дозволяє по-новому оцінити значення фізичної культури в профілактиці короткозорості і її прогресування. Так як розвитку короткозорості сприяє також ослаблення очних м'язів, то цей недолік можна виправити за допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ, призначених для зміцнення м'язів. Вправи загальнорозвиваючого характеру обов'язково необхідно поєднувати з гімнастикою для очей, що в результаті робить позитивний вплив на функції короткозорого ока і процес прогресування короткозорості нерідко припиняється або сповільнюється.

Висновки. Проведений аналіз наукової та методичної літератури з питань фізичної реабілітації міопії у підлітків дозволив виявити достатню кількість матеріалів, що відображають причини короткозорості, клінічні прояви, проведення відновлювальних заходів в організованих групах дошкільних, шкільних та спеціальних навчальних закладів. До засобів, що впливає на патогенетичні механізми розвитку короткозорості за даними літератури, відносяться лікувальна гімнастика і рефлексотерапія. У програмах фізичної реабілітації включена лікувальна гімнастика з детальним описом рекомендованих і протипоказаних вправ, а методам рефлексотерапії і саморефлексотерапії приділяється недостатня увага.

Література:

1. Агасаров Л.Г. Результаты применения методов рефлексотерапии в коррекцимииопии / Л.Г. Агасаров, О.В. Юрова, А.С. Французов, Л.А. Тихонова // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2011. – Т. 7. – № 3. – С. 625 – 628.
2. Воронов Н.П. Влияние физических упражнений на студентов с нарушением органов зрения / Н.П. Воронов, О.М. Столяренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 13 – 15.

*Науковий керівник – Шип Л.О., викладач
кафедри спортивної підготовки*

Лукашевич Елена

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г.Минск, Беларусь*

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 10 – 11 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Актуальность. Зрение играет большую роль в онтогенетическом развитии человека. Известно, что 90 % восприятия внешнего мира осуществляется с помощью зрительного анализатора. У детей с нарушением зрения наблюдаются значительные отклонения в координации движений, которые выражаются в нарушении статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве, точности и соразмерности движений. Именно эти способности лежат в основе многих двигательных актов ребенка. Поэтому у детей с нарушением зрения замедлена скорость выполнения отдельных движений и нарушено формирование двигательных навыков [1].

Цель – изучить эффективность разработанной коррекционно – развивающей программы (КРП) у школьников 10 – 11 лет с нарушением зрения.

Результаты исследований. Экспериментальное исследование проводилось на базе специальной средней общеобразовательной школы №188 для детей с нарушениями зрения г. Минска. В исследовании принимали участие две группы: исследуемая и контрольная. В каждой группе по 11 детей в возрасте 10-11 лет. До проведения КРП проанализирован уровень различных видов

координационных способностей и установлено, что: уровни развития ниже среднего и низкий встречаются у 1/2 детей при определении времени простой двигательной реакции, способности ориентации в пространстве, определении точности дифференцировки пространственных параметров усилий и у 1/3 при изучении статического и динамического равновесия. Школьники КГ занимались физической культурой в соответствии с учебной программой физического воспитания, дети ИГ дополнительно по разработанной коррекционно – развивающей программе, которая предполагала: 1) самомассаж по методу С.П. Колпакова, 5 мин, ежедневно; 2) гимнастику для глаз, 4 мин, ежедневно на большом перерыве; 3) дополнительные занятия фокус – терапии по 10-15 мин, 3 раза в неделю после уроков; 4) коррекцию подготовительной, основной и заключительной частей урока физической культуры (в подготовительную часть урока по физической культуре были включены упражнения для развития ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия; в основную – подвижные игры и упражнения с мячом, направленные на развитие различных видов координационных способностей, в заключительную – упражнения для расслабления). Коррекционно-развивающая программа применялась в течение 2 месяцев, после чего вновь проводилось обследование у лиц контрольной и исследуемой группы при помощи тех же тестов, что и в начале исследования. Оказалось, что показатели уровня развития различных видов координационных способностей значительно улучшились у детей ИГ: на 1/3 уменьшилось время простой двигательной реакции и результаты теста, определяющего точность дифференцировки пространственных усилий, практически на половину увеличились показатели статического равновесия. Отмечена тенденция результатов в тестах на определение динамического равновесия и ориентации в пространстве. Показатели в КГ почти не изменились.

Выводы. У детей с нарушением зрения снижен уровень развития всех видов координационных способностей. Включение игр в занятия по физической культуре, фокус-терапии, а также дополнительное воздействие на улучшение функций зрительной системы дают более лучшую динамику развития координационных способностей.

Литература:

1. Частные методики адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

Научный руководитель – Приходько В.И., к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой лечебной физической культуры

Марченко Катерина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ ЗАСОБАМИ МАСАЖУ

Актуальність. Спортивний масаж - це комплекс масажних маніпуляцій і прийомів, який застосовують для боротьби з втомою, збільшення витривалості, лікування і усунення спортивних травм і поліпшення фізичного стану студентів, які займаються фітнесом. У момент проведення спортивного масажу відбувається розігрів всіх груп м'язів, організм поступово готується до фізичних навантажень. Саме за допомогою спортивного масажу м'язи завжди підтримуються в тонусі, а це дає можливість отримати відмінні результати.

Мета роботи – надати характеристику різним видам масажу та особливостям його застосування.

Результати досліджень. Тренувальний масаж – це ефективний засіб відновлення м'язового тону. В залежності від того, в якому стані людина (висока збудливість, сильна втома), підбирається необхідна методика проведення тренувального масажу, його глибина і тривалість. Виходячи з того, яка поставлена задача перед масажистом, професіонал вибере конкретний прийом масажу, якому приділить особливу увагу. Наприклад, якщо головна мета – розслаблення м'язів, то основний прийом – це розтирання. При профілактиці захворювань суглобів застосовуються погладжування і розтирання. Масаж при травмах включає прийоми погладжування, вичавлювання, розминання та інші. Що стосується часу проведення тренувального масажу, то його не можна проводити раніше, ніж через годину-півтори після тренування і за 2 дні до змагання. Відновлювальний масаж – вже одна назва говорить про те, яку користь відновлювальний спортивний масаж дає організму, який постійно піддається серйозним фізичним навантаженням. Від ефективності проведеного масажу часто залежить те, як скоро спортсмен відновить сили після тренувань.

Відновлювальний масаж зачіпає найбільш втомлені м'язи, які під час його проведення розігріваються, підвищується їх тонус, а весь організм отримує заряд бадьорості. При проведенні відновлювального масажу за основу беруться індивідуальні особливості спортсмена, його фізичний і психологічний стан, частота і тривалість тренувань. У разі надмірного стомлення масаж починається з погладжувань, повільно переходять до загального розтирання тіла, розминання. Сила впливу нарощується поступово, а тривалість не повинна бути понад 20 хвилин. Застосовувати відновлювальний масаж можна безпосередньо під час перерви на тренуванні. Масааж при травмах – застосовують, коли спортсмени стикаються з різними розтягненнями, вивихами та іншими травмами під час змагань і тренувань. Деякі проблеми і хворобливі відчуття можна усунути, правильно підібравши техніку проведення масажу при різних травмах. Всі прийоми і методи проведення такого масажу професійний масажист знає і застосовує за показаннями.

Також я маю власний досвід з масажної практики. Я є учасницею «Міждународной Ассоциаци Банного Исскуства» в якій вже 3 роки поспіль проходжу майстер-класи по масажу на щорічних фестивалях в Росії. Свої вміння та навики я застосовую під час праці в бані. Баня сприяє покращенню кровообігу в організмі людини, це відбувається під час розпарювання та прогріву тіла. Завдяки цьому м'язи розминаються в кілька разів краще, ніж при кімнатній температурі. Для відновлення організму до і після занять фітнесом я обов'язково застосовую основні прийоми масажу ,а вже потім інші прийоми та техніки в залежності від місця травми та від виду виконуваних фізичних вправ. Основні прийоми масажу: поглажування, вижимання м'язів, розминання, щипцевидне розминання, ударні прийоми (постукування, поплескування, рублення), розтирання .

Література:

1. Бирюков А. А. Масааж / А.А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 156 с.
2. Дубровский В. И. Спортивный массааж / В.И. Дубровский. – М.: ШАГ, 1994. – 280 с.
3. Калюжный В.В. Чудо бани и массааж / В.В. Калюжный. – Минск:Харвест,2005 – 411 с.

Науковий керівник – Данильченко В.В., доцент кафедри фізичного виховання

Орел Александр

Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С
СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Актуальность. Сердечную недостаточность можно охарактеризовать как несостоятельность деятельности сердца как насоса, обеспечивающего нормальное кровообращение. Одной из множества причин, вызывающих сердечную недостаточность и, как следствие, нарушения системы кровообращения является сужение (стеноз) устья аорты – порок сердца при котором имеется препятствие току крови из левого желудочка в аорту. Сердце – двигатель огромной работоспособности. В сутки оно делает приблизительно 100000 ударов, за год – почти 40 миллионов. Для увеличения силы сердца необходима тренировка всего организма. Чем больше работают мышцы всего тела, тем больше работает и сердце. Тренируя мышцы, мы тренируем и сердце. Эти положения обуславливают актуальность исследования.

Результаты исследования. Опыт тысячелетий показывает, что тренировать можно не только здоровое сердце, но также и больное сердце. Физические упражнения как средство лечения различных заболеваний использовались уже на ранних стадиях существования человека. В настоящее время лечебная физическая культура – медицинская дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний. Под влиянием дозированной мышечной нагрузки происходит изменение интенсивности биологических процессов в организме (общего тонуса), улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме и формируются компенсации (временного или постоянного замещения нарушенных функций).

Методика лечебной физической культуры зависит от степени недостаточности кровообращения. При легких формах заболевания и компенсированных хронических заболеваниях лечебная физкультура способствует повышению функциональных особенностей сердечно-сосудистой системы. Применяются упражнения для средних и крупных мышечных групп с постепенно повышающейся дозировкой. Такие упражнения учащают пульс и увеличивают кровоток. Величина нагрузки зависит от темпа выполнения движений. Различают медленный, средний и быстрый темп. Он зависит от массы

движущихся частей тела. Для средних мышечных групп (предплечье или вся рука, голень или вся нога) медленный темп – это 12-14 движений в минуту, средний – до 24, быстрый – свыше 24. Для крупных мышечных групп, включающих в движение туловище, при медленном темпе выполняются до 10 движений в минуту, при среднем – до 20, при быстром – более 20. Число сердечных сокращений при максимуме нагрузки на первых занятиях может увеличиться на 24-30 в минуту, а по мере адаптации к нагрузке на 60-80% по отношению к исходному уровню, но абсолютная частота не должна превышать 120-130 в минуту.

Выводы. Лечебная физическая культура дает положительный эффект и показана, по сути дела, при всех заболеваниях. Поскольку основной причиной развития стеноза устья аорты считается ревматизм и воспалительный процесс мышцы сердца, то при появлении первых, даже не тяжелых признаков простуды врачи рекомендуют постельный режим и лекарственную терапию. Естественно, что в этом случае следует воздержаться от занятий лечебной физкультурой

Литература:

1. Грицюк А.И. Пособие по кардиологии / А.И. Грицюк. – Киев «Здоров'я», 1984.
2. Справочник практического врача / Под ред. А.И. Воробьева. – М.; Медицина, 1999.
3. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В.П. Правосудова – М.; Физкультура и спорт, 2009.

*Научный руководитель – Билецкая В.В., к.н.физ.восп., доцент
кафедры физического воспитания*

Сторожик Анна

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНОЛОГІЙ ФОРМУВАННЯ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА ШКОЛЯРІВ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ

Актуальність. У зв'язку з особливостями розвитку школярів зі слуховою дефіцитом, серед яких слід вказати порушення функцій

вестибулярного апарату, затримку моторного та психічного розвитку, порушення мови, пам'яті, уваги, мислення, спілкування, дисгармонійного фізичного розвитку та порушення постави, формування вертикальної стійкості ю являється важливим питанням у системі адаптивного фізичного виховання [1, 2, 3], що передбачає розробку технологій формування вертикальної стійкості тіла школярів та оцінку їх ефективності згідно з наперед розробленими критеріями.

Мета – розробка критеріїв ефективності технології формування вертикальної стійкості школярів зі зниженим слухом.

Результати досліджень. В ході дослідження нами були використані такі методи дослідження як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури. При розробці технології формування вертикальної стійкості школярів із зниженим слухом важливу роль відіграє визначення критеріїв її ефективності. Для цього ми узагальнили досвід наших попередників і зупинилися на тому, що оцінка технології повинна проводитися як за суб'єктивними, так і за об'єктивними критеріями. З нашої точки зору, технологія виконає функцію, покладену на неї, в тому випадку, якщо у школяра внаслідок її впровадження статистично достовірно покращаться показники функції рівноваги, а саме показники амплітуди коливань загального центру тяжіння (ЗЦТ) тіла в основній стійці на нерухомій опорі з відкритими очима, амплітуди коливань ЗЦТ в пробі Ромберга, а також часу утримання пози в тесті Бондаревського. Крім того, ми вважаємо, що технологія формування вертикальної стійкості школярів зі зниженим слухом буде ефективною в тому випадку, якщо у них в результаті її використання покращиться постава, збільшиться рівень фізичної підготовленості і стане більш впевненою хода і більш точними рухи. Відзначимо, що в ході дослідження нами була теоретично обґрунтована і розроблена технологія формування вертикальної стійкості школярів з порушеннями слуху, апробована в освітньому процесі та оцінена за допомогою запропонованих критеріїв оцінки її ефективності.

Висновки. Встановлено, що зниження слуху призводить до порушення рівноваги школярів. Розроблено технологію формування вертикальної стійкості школярів зі слуховою

дериважацією та критерії оцінки її ефективності. Серед запропонованих критерії слід виділити об'єктивні: статистично значуще покращення показників вертикальної стійкості школярів, а також суб'єктивні: візуальне покращення постави, ходи тощо.

Література:

1. Белова О.А. Характеристика опорно-двигательного аппарата школьников, депривированных по слуху / О.А. Белова // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 9. – С. 385 – 388.
2. Кашуба В.А. Коррекция нарушений осанки школьников в процессе адаптивного физического воспитания. / В.А. Кашуба, З.Х.А. Насраллах. – К. : Науковий світ, 2008. – 220 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Науковий керівник – Кашуба Віталій Олександрович, д.н.фіз.вих., професор, завідувач кафедри кінезіології

Федоров Дмитро

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПРОЯВИ НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЇ ДИСТОНІЇ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

Актуальність. У сьогоденні серед захворювань серцево-судинної системи нейроциркуляторна дистонія зустрічається дуже часто. Хворі з подібним діагнозом складають у середньому 25-33 %. Оскільки нейроциркуляторна дистонія зустрічається переважно у людей працездатного віку, успішне лікування цього захворювання безумовно має велике соціальне значення.

Метою лікування нейроциркуляторної дистонії є покращення безпосередніх показників лікування хворих з нейроциркуляторною дистонією на реабілітаційному етапі шляхом обумовлення, розробки та використання індивідуальних комплексних лікувальних програм.

Результати досліджень. Прийнято вважати, що об'єктивна симптоматика при нейроциркуляторній дистонії мала або навіть відсутня, але це не зовсім так. Інколи вже зовнішній вигляд хворого характеризується тим, що частина з них нагадують хворих на гіпертеріоз (блискучі очі, тремор, тривожність), інші, навпаки, кволі,

адинамічні. Часто зустрічається підвищена пітливість долонь, ніг. Гіперемія обличчя, грудей, легко з'являється дермографізм або навіть «нервова» кропивниця у багатьох хворих при першому огляді. Зустрічається немотивована і навіть дуже жива «гра зірниць», кінцівки у цих хворих холодні, інколи блідні, синюшні. У 8-9 % жінок виявляється збільшення щитовидної залози 1-2 ступенів. При огляді у частини хворих виявляється посилена пульсація сонних артерій (як проява гіперкінетичного синдрому). При аускультативній серця нерідко біля лівого краю грудини і на основі серця вислухується додатковий тон у систолі. Найбільш характерною і частою аускультативною ознакою є систолічний шум (70 %). Він частіше слабкий або помірний по інтенсивності, із великою областю звучання (зверху до основи, також буває, що шум розповсюджується на судини шиї). Основною характеристикою пульсу є його лабільність: легкість розвинення тахікардії при незначних емоціях та фізичних зусиллях. Чистота пульсу у хворих з нейроциркуляторною дистонією може досягати 130-140 уд·хв⁻¹. Легка форма характеризується незначним пониженням фізичної праці. Больові синдроми виражені помірно, неадекватна тахікардія виникає тільки у зв'язку з емоціями і фізичним навантаженням. ЕКГ, як правило, змінена незначно. Середня форма має безліч симптомів, зниження або часову втрату фізичних якостей, необхідність медикаментозної терапії. Серцевий больовий синдром зазвичай стійкий, тахікардія досягає 100-120 уд·хв⁻¹. Фізичні якості знижені більш ніж на 50 %. При тяжкій формі стійкі клінічні симптоми не зникають, тахікардія та дихальні розлади яскраво виражають себе, больовий синдром постійний; мається кардіофобія, депресія. Хворі потребують стаціонарного лікування.

Висновок. Проблема захворювання нейроциркуляторної дистонії не повинна розповсюджуватись серед нас. Для цього не потрібно якихось дорогих препаратів, вистачить того, щоб людина вела здоровий образ життя, підтримувала свою фізичну форму, слідувала за змінами у своєму організмі.

Література:

1. Маколкин В.И. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике / В.И. Маколкин, С.А. Аббакумов. – М., 1985.

Науковий керівник – Качко А.Д., старший викладач кафедри фізичного виховання

Наукове видання

**СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Том II

**Матеріали
II Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченій
Всесвітньому Дню авіації і
Космонавтики**

18-19 квітня 2013 р.

Підп. до друку 29.03.13. Формат 60x84/16. Папір офс.

Обл.-вид. арк. 5.60.

Тираж 100 пр. Замовлення № 29-03(1)/13.

Друк «НВФ «Славутич-Дельфін».

пр-т Космонавта Комарова, 1.

Тел./факс: 406-74-41

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1198 від 16.01.2003