

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали  
V Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,  
присвяченої  
Всесвітньому Дню авіації і  
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ II

Київ 2016

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

*Затверджено науково-методично редакційною радою  
Навчально-наукового Гуманітарного інституту  
Національного авіаційного університету (протокол № 3  
від 4 квітня 2016 р.)*

**С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів:** Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. II. – К.: НАУ, 2016. – 64 с.

Містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (21-22 квітня, 2016 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 та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

## ЗМІСТ

<b>СЕКЦІЯ II. ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ ТА МАСОВИЙ СПОРТ</b> .....	6
Білоконна Іванна ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ПЛАВАННЯ.....	6
Білоус Яна, Блідар Анна, Нікіфорова Маргарита ХАРАКТЕРИСТИКА КАЛЛАНЕТИКИ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ ФІТНЕСУ .....	7
Бойчук Василина, Борисенко Діана ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	8
Борисенко Лілія, Гришко Максим, Сенишин Сніжана МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ .....	9
Габіт Людмила ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ ОСВІТЯНСЬКОМУ ПРОЦЕСІ.....	11
Глушук Ольга, Іваницька Олена ВПЛИВ ФЛАЙ-ЙОГИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ .....	12
Голубова Анастасія, Забутна Марина РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ .....	13
Гринчук - Клименкова Валерія ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ .....	14
Грицаюк Валерія ЙОГА ЯК ВИД СПОРТУ .....	16
Гришук Дмитро, Крук Павло ПАРКУР – МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД .....	17
Грінченко Костянтин ПРОПАГАНДА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	18
Гусак Марина, Кадильникова Анастасія, Куцак Надія ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	19
Забишна Наталія МІСЦЕ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ЛЮДИНИ.....	20
Загірна Юлія ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ .....	22
Захаренко Евгений, Мельник Назар СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА .....	23

Івахіна Ірина ВПЛИВ АЙКІДО НА ОРГАНІЗМ ТА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ .....	24
Калачёва Дар'я СРЕДСТВА ЙОГИ: РАБОТАЯ С ТЕЛОМ – РАБОТАЕМ С ДУШОЙ .....	26
Кальницька Діана, Гмиря Анастасія КАЙТИНГ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ .....	27
Карманська Анна, Плисюк Маріанна ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	28
Кравчук Галина, Паламарчук Богдана ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	30
Krupa Maria, Sheremet Ivan, Khodakivska Darina STRETCHING AS ACHIEVING AN EFFECTIVE SYSTEM OF FLEXIBLE BODY. AND HOW SKRETCHING IMPACT ON THE HUMAN BODY .....	31
Ксьондзик Олександр, Іринюк Максим ХАРАКТЕРИСТИКА БІГУ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	33
Кучеренко Дар'я, Осіпчук Тетяна МОТИВАЦІЯ ЖІНОК СЬОГОДЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....	34
Лахай Єлизавета ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ .....	36
Мамаев Денис, Усачев Юрий ТРЕНАЖЕРНАЯ СИСТЕМА «СПИНБАЙК» В ФІТНЕСЕ СТУДЕНТОВ .....	37
Меліхов Артем ГРА В БОУЛІНГ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ТА СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ .....	39
Мінеєва Вероніка ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	40
Нестерова Дана ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	41
Омельянчик Анна ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК МАСОВИЙ ВИД СПОРТУ .....	42
Осташик Тетяна, Ковальчук Вікторія ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПРОЦЕСУ ПОВНОЦІННОГО І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	43

Пастушок Катерина ЙОГА ЯК ОДИН З НАЙДОСТУПНІШИХ ТА КОРИСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	45
Півовар Вікторія ПРОБЛЕМА ТА НАСЛІДКИ СИДЯЧОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОФІСНИХ РОБІТНИКІВ.....	46
Положенцев Артем, Терлецкая Юлия, Сухаревская Элеонора ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЕГОМ.....	48
Рябченко Володимир ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ «ZUMBA-FITNESS » .....	49
Савчук Христина, Аршулик Тетяна РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЛЕНІ ТІЛА.....	50
Скрильнікова Анастасія ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ ЗАСОБАМИ ГРИ В СКВОШІ ДЛЯ ХЛОПЦІВ 10-13 РОКІВ.....	52
Талавера Марина ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ.....	53
Тараненко Олена ПІЛАТЕС ЯК СУЧАСНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ.....	54
Тесленко Анастасія ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я .....	55
Топтун Вікторія, Гайдук Катерина ОЗДОРОВЧІ ДІСТІ ТА ЇХ НАСЛІДКИ.....	57
Чоботько Вікторія, Дядечко Анастасія ПРИРОДНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ ЯК ПОТЕНЦІАЛ Д ЛЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	58
Шпакович Тетяна, Стрілецька Мирослава ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ.....	60
Якименко Маргарита РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....	61

## СЕКЦІЯ II. ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ ТА МАСОВИЙ СПОРТ

**Білоконна Іванна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ПЛАВАННЯ**

**Актуальність.** Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів. Разом з тим, дані свідчать про низький відсоток людей, які вміють плавати.

**Мета** – визначити оздоровчий ефект плавання.

**Результати досліджень.** Плавання – унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей, а особливо для студентів. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини, зміцнює серцево-судинну і нервову системи, розвиває дихальний апарат та м'язову систему. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості. Воно є унікальним видом фізичної активності. Специфічні особливості впливу плавання на організм студента пов'язані з активними рухами у водному середовищі. При цьому організм людини піддається подвійному впливу: з одного боку – фізичних вправ, з іншого – унікальних властивостей водного середовища. Не можна забувати, що вода має особливе значення для людського організму, який на 80% складається з води (а клітини мозку на 90% складаються з води), всі життєво важливі процеси протікають у водному середовищі організму, а перші 9 місяців розвитку людського організму відбуваються в водному середовищі.

У басейні один викладач може проводити заняття з групою з 10-15 осіб, а умовах природної водойми – з групою з 8-10 осіб. Заняття з плавання можуть відбуватися у вигляді масових купань та інфраструктури розваг на воді й у формі різних типів уроків: навчальних, ігрових, навчально-тренувальних, тренувальних і контрольних.

**Висновки.** Плавання є найбільш гармонійним і естетичним фізичним навантаженням. Не перенавантажуючи організм, воно не тільки тренує максимальну кількість органів і систем, але і є скульптором нашого тіла, що важливо для гармонійного розвитку кожного студента.

*Науковий керівник – Лукашова І.В.*

**Білоус Яна, Блідар Анна, Нікіфорова Маргарита**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА КАЛЛАНЕТИКИ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ ФІТНЕСУ**

**Актуальність.** На сьогоднішній день багато сучасних жінок для покращення самопочуття та втрати зайвої ваги використовують засоби фітнесу. Одним із видів фітнесу, що допомагає ефективно вирішити поставлені завдання, є калланетика – улюблена фітнес-гімнастика американок, названа на честь автора Каллан Пінкні. Ця система виконання фізичних вправ на сьогоднішній день підкорює і Європу.

**Мета:** популяризація інноваційного виду фітнесу – калланетики.

**Результати досліджень.** Калланетика – це комплексна система статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів. Калланетика використовує унікальний комплекс вправ для всіх частин тіла: ніг, сідниць, стегон, рук, плечей, спини і черевного пресу. Виконання засобів калланетики викликає активність глибоко розташованих м'язових груп, дає відмінні результати. Цей вид фітнесу включає вправи з різних видів східної гімнастики (аеробіки, йоги) та спеціальні дихальні вправи. Одна година занять калланетикою дає організму навантаження, що дорівнює семи годинам класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки. Комплекс вправ Каллан Пінкні дає змогу: відновити обмін речовин; знизити вагу тіла і зменшити його обсяги; поліпшити поставу; навчитися володіти своїм тілом; зміцнити м'язи.

Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють всі м'язи тіла. В початковий період, коли необхідно позбутися зайвої ваги, Каллан Пінкні рекомендує проводити заняття тривалістю в одну годину двічі на тиждень. Надалі, достатньо буде години на тиждень для збереження досягнутого. Як тільки фігура наблизиться до бажаного ідеалу, можна присвячувати калланетиці тільки п'ятнадцять хвилин, але щоденно. Бажано виконувати вправи калланетики перед дзеркалом. Тоді є змога спостерігати за собою і краще фіксувати рух. Дихання бажано не затримувати, інакше організм не отримає тієї кількості кисню, яку потребує. Результати калланетики можна «виміряти» і «зважити» вже через декілька занять. Але вправи потрібно виконувати дуже точно, дотримуючись інструкцій. Дуже важливо знати, кому не можна займатися калланетикою. Існує безліч обмежень, які частково або зовсім забороняють виконання деяких складних рухів. До протипоказань для занять калланетикою відносять: захворювання серцево-судинної системи; проблеми з зором (необхідно проконсультуватися з офтальмологом); післяопераційний період до одного року (кесарів розтин – до 1,5); наявність гемороїдальних вузлів (категорично заборонено!); частково – варикоз (варто уникати присідань).

**Висновки.** Калланетика є дуже ефективним видом фітнесу, оскільки результат помітно з перших занять. Гімнастика не займає багато часу: варто щодня витратити 15 хвилин на вправи з калланетики – і тіло буде у чудовій формі.

*Науковий керівник – Дейнеко І.В.*

**Бойчук Василина, Борисенко Діана**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** На стан здоров'я людини найбільший позитивний вплив має здоровий спосіб життя, який закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Невід'ємною частиною здорового способу життя є заняття спортом та різними видами рухової активності. При цьому чудовим способом надання гарної фізичної форми та користі власному здоров'ю є кардіотренування.

**Мета:** розглянути позитивний вплив кардіотренувань на організм людини.

**Результати досліджень.** Кардіотренування – це вид аеробних навантажень (ті, які супроводжуються використанням кисню для вироблення енергії), що, спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи. Як відомо, від стану тренуваності серцевого м'яза залежить здоров'я та тривалість життя людини, рівень її працездатності. Тому тренування серця повинно займати одне з головних місць, а зміцнення серцевого м'яза є відмінним способом як профілактики захворювань, так і реабілітації після важких хвороб.

Під час кардіотренувань відбувається синтез адреналіну, ендорфінів, необхідних для мобілізації сил за рахунок жирових запасів і для поліпшення настрою, прискорюються відновлювальні процеси організму. Крім того пригнічується вироблення інсуліну, виділяється гормон росту і тестостерон. Встановлено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, регулярно займаються спортом, вкрай рідко страждають від депресії, легше переносять стреси, не страждають безсонням.

Кардіотренування є енергоємним видом діяльності, під час якої організм потребує багато енергії. Джерелом цієї енергії на початку роботи виступають вуглеводи, які надходять з їжею, а потім – жирові запаси. Такий вид тренувань здатний принести відчутний результат у схудненні завдяки поліпшенню процесу метаболізму. Таким чином, у поєднанні з правильним харчуванням – це найефективніший спосіб досягти бажаного результату з корекції маси тіла за максимально стислі терміни.



Існує безліч видів кардіотренувань, адже ними називають будь-яку активність, що призводить до активізації дихальної та серцево-судинної систем. Найпоширенішими видами цих тренувань є біг, енергійна ходьба, плавання, заняття на кардіотренажерах, велоспорт, катання на лижах і сноуборді, гімнастика, степ-аеробіка, інтервальні тренування, бокс, бадмінтон, гандбол, йога, стрибки зі скакалкою і багато іншого. Головною умовою для досягнення результату є правильне дозування фізичних навантажень.

**Висновки.** Кардіотренування привносить масу корисних змін в організм людини. Позитивний вплив виявляється в зміцненні м'язів, зниженні ризику серцево-судинних захворювань, профілактиці діабету та високого кров'яного тиску, покращенні кисневого обміну, зниженні ризику остеопорозу, нормалізації рівня холестерину в крові; підвищенню витривалості, зменшенні стресу, поліпшенні якості і глибини сну, спалюванні зайвого жиру, відновленні після силових тренувань, розвитку вольових якостей та оздоровленні організму в цілому.

#### **Література:**

1. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: навч. посіб./ М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2003. – 232 с.
2. Холодов Н.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ.] / Н.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М : Академия, 2001. – 450 с.

*Науковий керівник – Хачатрян В.В.*

### **Борисенко Лілія, Гришко Максим, Сенишин Сніжана**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

#### **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ**

Гнучкість – це одне з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Цю фізична якість необхідно систематично розвивати з самого раннього дитинства.

Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дозволяє порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати це положення певну кількість часу, виконувати рухи з необхідною амплітудою.

Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою зазвичай визначають терміном «гнучкість». Такий вчений, як Н.Г. Озолін ще в 1949 р. дав таке визначення: «Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою». У 1977 р. Л.П.Матвеев

запропонував таке визначення: «Гнучкість – це морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які обумовлюють ступінь рухливості його ланок відносно один одного».

Існують певні фактори, що впливають на розвиток гнучкості: морфо-функціональні особливості працюючих м'язів; зміна ритму рухової дії; психоемоційний стан; температура м'язів; температура навколишнього середовища; час доби, вид попередньої м'язової діяльності.

Гнучкість відносно легко і швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний систематичний характер. Розвиток гнучкості тісно пов'язаний з розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухомості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язово-зв'язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, з силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву «вправи на розтягування». Переважна більшість – це гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, у інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяються на активні і пасивні. Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

Отже, прояв гнучкості залежить, передусім, від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тону м'язів. А тому розвиток цієї якості є складним процесом та носить індивідуальний характер. Крім цього, вона впливає на виникнення та усунення судом і скелетно-сухожильних та суглобових травм.

*Науковий керівник – Пахомов В.І.*

**Габіт Людмила**

*Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ*  
**ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я У  
СУЧАСНОМУ ОСВІТЯНСЬКОМУ ПРОЦЕСІ**

**Актуальність.** Кожна епоха робить свій внесок у пізнання людини і природи, що передбачає необхідність відмови від застарілих догм, стереотипів мислення і поведінки. Нинішній період розвитку характеризується формуванням цілісного систематичного уявлення про людину, здоров'я якої визначається гармонійною взаємодією з навколишнім середовищем і суспільством [1].

**Мета** статті полягає у формуванні провідних інноваційних підходів у становленні та розвитку валеологічного виховання сучасного освітнього процесу.

**Результати дослідження.** Розглянемо валеологічне виховання як формування прагнення до збереження і зміцнення свого здоров'я, стимулювання мотивації здорового способу життя, формування почуття відповідальності за своє здоров'я, ціннісного відношення до життя.

Необхідність зміцнення духовного здоров'я населення обумовлена, передусім тим, що сила духу людини та ієрархія її життєвих цінностей стають основою формування індивідуальної програми життєдіяльності (особистий компонент здоров'я).

Наявність у людини індивідуальної програми життєдіяльності, її гнучкість, відповідність віковим й індивідуальним особливостям, задачам збереження і зміцнення свого здоров'я, своїх близьких і збереження життя на Землі визначає його соціальну адаптацію, адекватність рішень, що приймаються, й емоційних проявів.

Когнітивний компонент здоров'я відображає спроможність людини мислити, приймати адекватні рішення, уміти виділяти головне, знаходити те, що постачає інформацію. У сучасному соціумі значущим стало вміння вибору. Швидкість прийняття рішень, їхня адекватність, обсяг, рівень впливають на ефективність життя людини, на її соціальну значимість. Відчуття власної значимості в родині, на роботі, серед друзів підтримує в людині бажання жити [2].

Фізичне, психічне і духовно-моральне здоров'я людини взаємопов'язане і визначається відношенням до свого здоров'я, що формується у ранньому дитинстві під впливом відношень, що складаються з дорослими. Відношення до свого здоров'я зв'язане з відчуттям власної значимості, наявністю сенсу життя.

Культура спілкування визначається рівнем розвитку комунікативного хисту, вмінням організувати спілкування в різних сферах людської діяльності. Рефлексія стає умовою інтроспекції учнів, а також мотивом звернення до унікального засобу духовного самовдосконалення шляхом процесу самореалізації.

**Висновки.** Отже, метою валеологічного виховання є формування здатності збереження свого здоров'я у напружених умовах освіти, почуття відповідальності за своє здоров'я, почуття радості буття і цінності життя, стимуляція мотивації здорового способу життя і прагнення до створення і реалізації індивідуальної програми життєдіяльності, вміння регулювати свій режим роботи і відпочинку, зберігати дієздатність, емоційну тривалість і силу духу.

#### **Література:**

1. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К., 1997. – 224 с.

2. Гончаренко М.С. Освітняські проблеми валеології / М.С. Гончаренко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язкова компонента системи національної освіти. – К., 1997. – С. 28-35.

*Науковий керівник – Дудорова Л.Ю., д.п.н., доцент*

**Глушук Ольга, Іваницька Олена**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ВПЛИВ ФЛАЙ-ЙОГИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** Сидячий спосіб життя, неправильне харчування, погані екологічні умови, постійні нервові напруження і, загалом, низький рівень здоров'я населення України призводить до необхідності пошуку цікавих та ефективних форм фізичних занять як засобу профілактики різних видів захворювань та ведення активного способу життя. Однією з таких форм занять є флай-йога.

**Мета:** визначити вплив занять флай-йоогою на фізичний стан людини.

**Результати досліджень.** Флай-йога – це система корисних і ефективних вправ, які, як відомо, позитивно впливають на стан здоров'я людини. Зазвичай заняття триває 45-60 хвилин. Починається воно з невеликої розминки – поворотів і нахилів голови. Потім – найпростіші вправи, під час яких можна спиратися на одну з ніг. Після цього – виконання більш складних асан у підвішеному в повітрі гамаку, що вимагає від виконавця продемонструвати все, на що він здатний: розтяжку, гнучкість, пластику, силу. Останній етап тренування – медитація. До речі, погойдуючись в гамаку, увійти в цей стан набагато легше.

Дослідження занять флу-йоогою показали, що даний вид спорту призводить до оновлення всього організму, розвиває гнучкість і спритність, попереджає травматизм, підвищує м'язову силу і витривалість. Тренування стимулюють діяльність ендокринної, травної, лімфатичної, репродуктивної, судинної, дихальної систем, нормалізують вагу. Під час

виконання вправ у висячому в повітрі положенні тренується вестибулярний апарат, підвищується координація рухів, здатність контролювати тіло в просторі, та, в деякій мірі, зникає страх висоти. Антигравітаційна йога омолоджує організм за рахунок посилення кровотоку. Це є відмінним «тренуванням» для судин. Застигла кров розходить по організму, підживлюючи клітини, які давно не отримували корисних речовин і кисню. Але головні плюси флай-йоги в тому, що гамак дозволяє виконувати перевернуті асани, в яких під вагою свого ж тіла витягується хребет. Отже, користь для здоров'я від занять йогою в гамаку неможливо переоцінити, адже відомо, що здоровий хребет є основою довголіття, а заняття флай-йоогою здатні зробити для хребта набагато більше, ніж будь-який турнік. «Витягуючі» вправи в гамаку приводять до декомпресії, прибирають «затиски», які згодом могли б стати грижами. При цьому виконувати перевернуті асани в гамаку можуть навіть літні люди.

За результатами досліджень було встановлено, що не варто займатися йогою при фізичному стомленні, хворобі, при великих термінах вагітності і відразу після їжі. А перевернуті асани небажано виконувати людям з міжхребетною грижею та хворобами очей. Підвищений і знижений артеріальний тиск нормалізується під час занять, але спочатку варто проконсультуватися з лікарем.

**Висновки.** Заняття флай-йоогою позитивно впливають на фізичний стан людини та здатні приносити радість і відчуття гарної м'язової роботи. При цьому особливо актуальною флай-йоогою є для людей, що ведуть сидячий спосіб життя і відчувають болі в попереку і шийному відділі хребта, а також мають слабкі м'язи спини і звичку сутулитися.

#### **Список літератури:**

1. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / Пер. с англ. А. Гарькавого. – М, 2002. – С. 637.

*Науковий керівник – Дейнеко І.В.*

**Голубова Анастасія, Забутна Марина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

Українське суспільство на сучасному етапі розвитку переживає період глибоких соціально-економічних перетворень, які безсумнівно торкаються вищого навчального закладу освіти, ставлячи перед ним нові завдання. Одним з найважливіших завдань є виховання кожного студента як активної самостійної особистості, що володіє високою моральністю, здатної творчо мислити й діяти.

У фітнесі лідерство обов'язково асоціюється з процесами схвалення рішення, методами мотивації, забезпеченням зворотного зв'язку, встановленням міжособистісних відносин. Відповідно лідер – це член групи, який володіє необхідними організаторськими здібностями, займає центральне положення в структурі міжособистісних відносин колективу, який сприяє організації і управлінню групою, для досягнення поставлених цілей. В даний час виділяється цілий ряд чинників, які можуть впливати на формування і розвиток лідерських якостей і здібностей студентської молоді. Одним із таких чинників є дозвіллево-спортивна діяльність. Заняття в спортивних секціях вузу істотно пов'язані із розвитком різних сторін інтелекту студентів. Для розвитку лідерських якостей у рамках фітнесу необхідно опанувати складно-координаційні фізичні вправи, що зв'язані з підвищенням концентрації уваги при виконанні рухів. Також, пред'являються високі вимоги до здатності швидко і адекватно орієнтуватися в ситуації, що змінюється. Більше того, важливо вести пошуки причин вдалих і невдалих рухів, осмислювати їх мету, структуру, при цьому результат вимагає активації когнітивних процесів. Впевненість у своїх фізичних і психічних можливостях – найважливіша умова розкриття потенційних лідерських здібностей студента.

Розвиток лідерських якостей тісно пов'язаний з вольовими здібностями особистості, прагненням до самовдосконалення, самоповагою, старанністю на тренувальних заняттях, зацікавленістю, мобільністю швидко і якісно сприймати нові елементи техніки, дисциплінованість, умінням працювати з повною віддачею сил, мобілізувати колектив у складній змагальній ситуацію.

Таким чином, формування лідерських якостей у студентів засобами фізичної культури і фітнесу в процесі дозвіллево-спортивної діяльності виступають як потужний засіб соціального становлення особи молодих людей, активного вдосконалення індивідуальних особливостей.

*Науковий керівник – Касацька Т.Є.*

**Гринчук - Клименкова Валерия**

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

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

**Актуальность:** Современная тенденция к увеличению количества школьников с отклонениями в состоянии здоровья обуславливает актуальность исследований, посвященных научному обоснованию безопасных и эффективных параметров рекреационно-оздоровительной двигательной активности с подростками (В.А. Шаповалова, 1992., Б.М.

Шиян, 1993., Т.Ю. Круцевич, 2000). Снижение объема двигательной активности у девочек начинается в более раннем возрасте и происходит быстрее, чем у мальчиков. По данным исследования поведения молодежи, входящей в группу риска (Centers for Disease Control and Prevention, 2005), процент девушек, учащихся в 9-12 классах, занимающихся интенсивной двигательной активностью три и более дней в неделю, был значительно ниже по сравнению с аналогичным показателем для юношей. Не смотря на это, было установлено, что уровень двигательной активности у 13-летних девочек значительно ниже, чем у мальчиков того же возраста.

Ряд авторов (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991; Г.Л. Апанасенко, 1992; Т.Ю. Круцевич, 2000) говорят о том, что оптимальный уровень двигательной активности обеспечивает нормальный рост и развитие организма девочек, в частности их физических качеств, а также функционального состояния всех систем [1]. Актуальной проблемой является разработка новых концепций занятий и рекреационных и фитнес-программ, которые будут направлены на повышение здоровья девочек и их объема двигательной активности.

**Цель:** обосновать содержание и структуру занятий оздоровительной аэробикой для девочек 12-14 лет для достижения оптимального уровня двигательной активности.

**Результаты исследования.** Для проведения исследования использована Фремингейсмкая методика определения двигательной активности девочек 12-14 лет. Нами было выявлено, что сидячий уровень составляем в среднем 9 часов, малый 4 часа, а высокий всего 15-45 минут. Индекс физической активности составил 26,4 у.е., что недостаточно для нормального физического развития. У девочек среднего школьного возраста доминирует сидячий уровень (9,09 часов) или же 39%, что даже превышает базовый уровень. Просмотрев заполненные хронометражи, мы сделали вывод, что это обусловлено значительными учебными нагрузками, занятиям с репетиторами, подготовкой к экзаменам и пристрастием к общению в социальных сетях. Высокий уровень в суточном объеме ДА составил всего 5 %. Это приводит нас к выводу, что у всех девочек недостаточный уровень ДА и потребность в повышении уровня ДА несомненно существует. Девочки много времени проводят сидя (в школе, дома) и мало уделяют внимания активному времяпровождению. Нами были проанализированы антропометрические показатели: средний рост девочек составил 1,61 м, по Индексу Кетле - показатель составил выше среднего. 30% девочек имеют избыточную массу тела. На основе знаний об особенностях физического состояния, проведя беседы и выявив предрасположенность к видам двигательной активности была разработана фитнес-программа оздоровительной

аэробики, организовав комфортное время проведения в кругу своей семьи и друзей. Это выходные в парке, игра в волейбол, катание на роликах и велосипеде. В свою очередь это поможет девочкам поддерживать уровень двигательной активности на оптимальном уровне и активно проводить свою жизнь. Занятия аэробикой проводились 3 раза в неделю по 45 минут, включали разучивание комбинаций (связок) под музыку по методу «прибавления» и силовые упражнения с акцентом на укрепление мышц спины и живота. Использование предложенной программы позволило повысить уровень двигательной активности до 32,4 у.е., положительно отразилось на физическом и психо-эмоциональном состоянии девочек 12-14 лет.

### **Литература:**

1. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. – К.: Олимп. лит., 2012. – 724 с.

*Научный руководитель – Еракова Л.А., к.н.ФВиС, доцент*

### **Грицаюк Валерія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*  
**ЙОГА ЯК ВИД СПОРТУ**

Дана тема сьогодні є дуже актуальною, так як йога стає дедалі популярним видом діяльності по всьому світу й в Україні. Багато людей займаються йогою як видом спорту, а деякі взагалі ведуть спосіб життя, що записаний у догмах йогів.

Загалом, йога – це психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану.

У йозі основними елементами є асани. Вона поширена в Індії і Південній Америці. Існує навіть спеціальна міжнародна федерація Йога-спорт, яка займається популяризацією йоги і проводить змагання з йоги з 1989 року в декількох напрямках: атлетична йога, артистична йога, ритмічна йога, асани, акробатична йога, танцювальна йога. Кожен учасник виконує кілька асан під музичний акомпанемент спочатку в обов'язковій програмі, потім в довільній. Виступ оцінюється журі за системою 10-бальних оцінок. Іноді в програму змагань включається теоретична частина, яка також оцінюється 10-бальними оцінками.

Одним з найпопулярніших видів йоги є хатха йога. Уроки хатха йога націлені на вдосконалення фізичного тіла за допомогою впливу на свідомість і розум. Хатха йога надає кожному можливість навчитися 84-м позам, які називаються йога асани. Хатха – ідеальна йога для схуднення,



оскільки вона дозволяє не тільки пізнавати своє внутрішнє Я, а й тренувати своє тіло, кожен раз роблячи вправи все складніше.

Також дуже розповсюдженими на сьогодні є аштанга віньяса йога, вона характеризується динамічністю та ефективністю, націлена на фізично здорових людей; шивананда йога – класична комплексна йога; віньяса-флоу; крія-йога; гаряча йога; STI-йога, йога 23 тощо.

Останні роки йога як вид спорту та духовна практика дуже активно розвивається, з'являється все більше нових послідовників та видів йоги. Зараз ми сприймаємо її в більшості не як психопрактику, а як вид фізичної активності та спорту.

*Науковий керівник – Ракитіна Т.І.*

**Грищук Дмитро, Крук Павло**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ПАРКУР – МИСТЕЦТВО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД**

**Актуальність.** З підвищенням урбанізації для заохочення молоді до занять спортом потрібно введення нових видів рухової активності. Одним з таких видів є паркур – як мистецтво подолання перешкод на своєму шляху за допомогою пристосування своїх рухів до перешкод, зазвичай в міських умовах. Він має надзвичайну популярність серед молоді України, що дозволяє з його допомогою активно пропагувати здоровий спосіб життя.

**Мета:** ознайомлення молоді України з інноваційним популярним видом рухової активності.

**Результати досліджень.** Паркур – це вільне переміщення в просторі і подолання перешкод як вид екстремального відпочинку в місті. Головна відмінність паркура від інших видів відпочинку і спорту – це філософія: меж немає, є лише перешкоди, кожна з яких можна здолати. Зародившись у Франції, паркур стає все популярнішим захопленням по всьому світу, у тому числі і в Україні. Зайняття паркуром орієнтоване на максимально органічне і вільне переміщення крізь навколишній простір, подолання будь-яких перешкод з використанням різних спортивних навичок гімнастики, легкої атлетики, скелелазіння, білдерінга і бойових мистецтв. Основоположником паркура прийнято вважати Давида Белля.

Для того, щоб уміти швидко і ефективно долати перешкоди на шляху до пункту призначення, необхідно приділяти велику увагу загальній фізичній підготовці і розвиватися в цілому ряді дисциплін [1].

Прихильників паркура називаються трейсерами, які уміють прокласти дорогу крізь будь-які перешкоди: дерева, стіни, будинки, парапети і поручні тощо. Зайняття паркуром навчить молодь володіти своїм тілом і блискавично приймати рішення. Все, що потрібне трейсеру – хороша

фізична форма і психологічна готовність до будь-яких життєвих ситуацій. Паркур – це сукупність навичок володіння тілом, які можуть бути задіяні у будь-який момент: сила, швидкість, витривалість, спритність і баланс. Сучасний паркур динамічно розвивається, постійно збагачуючись новими елементами у тому числі акробатичними трюками, які допомагають ефективно розвивати необхідні для паркура навички [2].

Щоб займатися паркуром, спочатку треба пізнати себе, знайти гармонію тіла і духу, оцінити свої можливості і навчитися переборювати страхи. Невід’ємні атрибути паркура – це повний контроль над собою і здатність не лише розсудливо оцінювати власні можливості, але і використати їх без ризику для життя і здоров’я. Фахівці рекомендують починати зайняття паркуром не раніше 16 років, щоб не піддавати швидкозростаючий організм значним навантаженням. Непідготовленим юнакам і дівчатам перед заняттям паркуром слід придбати необхідні рухові навички на основі бойових мистецтв, скелелазіння, легкої атлетики тощо. Виконання цих вимог дозволить уникнути травматизму в паркурі, який по праву належить до екстремальних видів рухової активності.

**Висновок.** Паркур являється перспективним видом рухової активності для впровадження в програму фізичного виховання молоді в умовах сучасного світу. Розвиваючи спритність, силу, витривалість, цілеспрямованість він органічно вливається в сьогодення, приваблюючи неймовірною видовищністю та екстремальністю все більше і більше молоді в Україні. У Києві є чимало навчальних центрів та шкіл де навчають паркуру такі як: Перша Київська школа паркуру і акростріта, KISA (Kiev Innovation Sport Arena), Танцювальна студія «Jamm», Київська Школа Паркуру тощо.

*Науковий керівник – Усачов Ю. О., к.п.н., доцент*

**Грінченко Костянтин**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ПРОПАГАНДА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров’я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров’я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування.

Стан здоров’я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров’я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою

людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя.

Отже, головною метою для держави є побудова системи фізичного виховання таким чином, щоб вона сприяла підвищенню стану здоров'я населення та росту зацікавленості людей до фізичної культури та здорового способу життя. Основний напрямок роботи полягає в тому, щоб залучити кожного до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ. Слід усіма можливими засобами привчати людей до самостійних занять фізичними вправами.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є: усна (лекції, доповіді, теле- та радіорепортажі); друкована (газети, часописи, журнали, статті в інтернеті); наочна (стенди, вітрини, плакати, масові заходи).

Цілеспрямовано агітаційна пропаганда сприяє вихованню у населення, морально-вольових якостей, етики, моральності, допомагає виробленню в населення звички до самостійних, систематичних занять фізкультурою й спортом, збагачує додатковими знаннями й уміннями в області фізичної культури й спорту.

Організація й проведення всіх фізичних оздоровчих заходів, змагань, видовищних заходів сприяє рішенню основних завдань оздоровлення населення країни.

*Науковий керівник – Коротя В.В.*

**Гусак Марина, Кадильникова Анастасія, Куцак Надія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** Волейбол займає визначне місце в фізичному вихованні та спорті нашої країни. Проблемні аспекти спортивного відбору дітей до занять волейболом на сучасному етапі є актуальними і потребують додаткового вивчення. Як відомо, сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. Більшість ігрових прийомів волейболістів пов'язана з максимальним проявом швидкості, сили, шпритності та інших якостей.

**Мета:** дослідити вплив занять волейболом на організм людини.

**Результати досліджень.** Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. У нашій країні нею займається близько 6 млн. чоловік. У нашій країні волейбол – один з масових і доступних видів спорту. В Україні волейбол особливо розвинувся у повоєнні роки. Сучасна гра у волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Без

наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо.

Специфіка волейболу полягає в тому, що всі технічні прийоми виконуються щодо рухливого м'яча, тобто має місце тонке поєднання всіх рухів гравця з напрямом і швидкістю польоту м'яча. Систематичне застосування рухомих ігор складає відмінну особливість навчання техніці новачків, створює умови для правильного виконання технічного прийому і виключає появу ряду помилок, на виправлення яких витрачається зазвичай дуже багато часу. Рухомі ігри допомагають вирішувати одне із завдань, що стоять перед тренерами на етапі початкової підготовки, – навчання основним технічним приемам гри у волейбол: подача м'яча, передача м'яча зверху двома руками, передача м'яча знизу двома руками, нападаючий удар, блок.

**Висновки.** Популярність занять волейболом обумовлена тим, що вони розвивають фізичні якості, підвищують функціональні можливості і формують ціннісні орієнтації. При цьому ціннісні орієнтації характеризуються переважанням духовних цінностей, тягою до саморозвитку, постійного духовного та фізичного вдосконалення. Таким чином, заняття волейболом мають позитивний вплив на організм займаються, сприяють гармонійному розвитку та придбання необхідних в житті навиків.

#### **Література:**

1. Волейбол: учебник / А.А. Беляев, Ю.Д. Железняк, Н.В. Карполь. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 368 с.
2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов. – К. : ПП «Люскар», 2004. – 664 с.
3. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.Д. Портнов, В.П. Савин. – 2004. – 400 с.

*Науковий керівник – Старостіна К.В..*

**Забишна Наталія**

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

### **МІСЦЕ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** У процесі життя ціннісні орієнтації особистості домінують як вище інтегративне утворення. Кожному життєвому етапу притаманні свої життєві цілі, своя життєва стратегія, що сприяє їх досягненню і розвитку. Багато видатних вчених займалися проблематикою ціннісної сфери людини, серед яких Б. С. Братусь, Д. О. Леонтьєв, О. М. Леонтьєв, В. Н. Мясіщев, К. А. Абульханова-Славська та ін.

**Мета** – визначити місце ціннісних орієнтацій у мотиваційній сфері людини.

Цінності – це важливі цілі, яких прагне досягти людина, та її бачення способів їх досягнення. Вони тісно пов'язані з потребами людини, але існують на більш реалістичному рівні [1]. Як один з елементів структури особистості, цінності відіграють вирішальну роль у регуляції поведінки, формуванні світогляду, переконань, виборі життєвого шляху, особливо на етапі становлення професійно-трудової діяльності в юнацькому віці. Саме завдяки ним особистість відчуває себе цілісно в оточуючому її світі [2]. Світ цінностей – це насамперед світ культури, сфера духовної діяльності людини, її моральної свідомості.

Цінності виявляють свідоме ставлення людини до соціальної дійсності й у цій своїй якості визначають широку мотивацію її поведінки та впливають на всі сторони діяльності.

Особистісні цінності складають внутрішній стрижень особистості, який можна інтерпретувати як ціннісну етичну орієнтацію, що забезпечує цілісно-суб'єктивне розуміння окремих актів поведінки людини та сприяє побудові прогнозу її поведінки у більш широкому полі ситуацій.

Ціннісні орієнтації виступають як результат саморозвитку особистості, структурування відносно зовнішньої діяльності процесу реалізації і процесу розгортання особистісних цінностей і смислів. Вони проявляються і розкриваються через оцінювання себе, інших, життєвих обставин, через уміння структурувати життєві ситуації, приймати рішення в конфліктних ситуаціях та знаходити вихід у проблемних. Їх система є важливим регулятором активності людини, оскільки вона дозволяє співвідносити індивідуальні потреби і мотиви з усвідомленими та прийнятими особистістю цінностями й нормами соціуму, регулювати поведінку в складних життєвих ситуаціях [2].

Сукупність сталих ціннісних орієнтацій утворює свого роду вісь свідомості, що забезпечує стійкість особистості, спадкоємність певного типу поведінки й діяльності, виражену в спрямованості потреб та інтересів. Ціннісні орієнтації систематизують інтереси і потреби, визначаючи одні з них як більш значущі для індивіда, інші – як менш значимі.

Зумовлюючи напрямок потреб та інтересів, ціннісні орієнтації детермінують усю мотиваційну систему особистості та її спрямованість. Тому ціннісні орієнтації виступають найважливішим чинником, який регулює, детермінує мотивацію поведінки, що зрештою визначає цілісність особистості [1].

Отже, особливо значущим регулятором життєдіяльності й поведінки людини є цінності та ціннісні орієнтації. Вони виконують подвійну функцію: з одного боку, є елементами когнітивної структури особистості,

з іншого – елементами її мотиваційно-потребової сфери, що спричинено двоїтим характером системи цінностей, які зумовлюються одночасно індивідуальним і соціальним досвідом.

Таким чином, ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, в них ніби резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. Це той компонент структури особистості, який являє собою певну вісь свідомості, навколо якої обертаються помисли і почуття людини і з точки зору якої вирішується багато життєвих питань.

### **Література:**

1. Легун О. М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості / О. М. Легун // Психологія. – Режим доступу : <http://vuzlib.com/content/view/860/94/>.
2. Kluckhohn, F. R. Variations in value orientations / F. R. Kluckhohn, F. L. Strodtbeck. – Evanston, IL : Row, Peterson, .1961. – P. 5–48.

*Науковий керівник – Воронова В.І.,к.п.н.,професор*

**Загірна Юлія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ВОДНИМ ТУРИЗМОМ**

Водний туризм – один з різновидів туризму, в основі якого подолання маршруту водною поверхнею. Багато туристів здійснюють сплав по річках, озерах тощо, і їм слід правильно організувати подорож, щоб уникнути проблем.

Водний туризм – прекрасна можливість поєднати оздоровлення організму з активним відпочинком. Незначні фінансові витрати, а також відсутність необхідності в спортивній підготовці робить даний вид активного відпочинку доступним майже для всіх вікових груп, і навіть для відпочинку з дітьми.

Велика кількість річок з різною категорією складності дає можливість вибрати маршрут, який максимально підходить для вас, а також принесе море позитивних емоцій. Такий водний вид транспорту як байдарка має свої унікальні особливості, які додадуть у відпочинок додаткову родзинку. Зараз випускаються байдарки переважно трьох видів: розбірні каркасні, каркасно-надувні і надувні. Саме тому байдарки ідеально підійдуть новачкам, які почали напрацьовувати досвід у водному туризмі. Також для пересування можуть використовуватися катамарани або плоти. Найкращий відпочинок – зміна обстановки, тому якщо ви відноситеся до категорії міських жителів, вам точно сподобається водний туризм. Зіткнення зі стихіями природи оздоровить організм не тільки на емоційному рівні, а й на фізичному.

Щоб мати можливість подорожувати без проблем, треба підготувати похідне спорядження, провести профілактичний ремонт суден. У склад екіпажу треба включати туриста, що вже раніше був у поході на байдарках чи катамаранах, та новачка. Якщо всі учасники йдуть у подорож вперше, капітаном судна призначається найсильніший турист. Капітан відповідає за судно, йому підпорядковуються інші члени екіпажу. Продукти та речі, що бояться води (цукор, сіль, крупи, одяг, намети, спальні мішки), слід герметично упакувати. Водонепроникні мішки можна склеїти за формою кормового або носового відсіків.

Засобами особистої безпеки кожного учасника є рятувальний жилет або рятувальний пояс (пробковий або з пінопласту). Якщо подорож здійснюють по гірській річці з кам'янистим річищем і скельовими берегами, то необхідна каска-шолом (мотоциклетного типу), що захищає голову від ударів об камені.

Водний спортивний туризм – це не лише активний відпочинок, але і ціла пригода. Коли Ви станете учасником тривалої водної подорожі на туристичному судні, то обов'язково зможете відпочити, поспілкуватися з природою і пройти певний маршрут в привабливому природному регіоні.

*Науковий керівник – Свірська Т.Ф.*

**Захаренко Евгений, Мельник Назар**

*Национальный авиационный университет, г. Киев*

## **СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Актуальность.** К сожалению, жизнь современного человека все больше отдаляет его от природы, создавая определенные, часто серьезные, проблемы в области питания и здоровья. Рацион наших предков состоял из сравнительно большого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которого составляла 4-5 тыс. ккал в сутки, что исключало проблемы дефицита отдельных пищевых веществ. На сегодня ценность рациона в 2 раза меньше, из-за сокращения энергозатрат. При этом увеличилось потребление консервированной пищи и пищи подвергнутой различным технологическим обработкам, что также негативно сказывается на ее полноценности. Данный факт, наряду с тем, что многие люди потребляют огромное количество лишних, абсолютно не нужных калорий, отрицательно сказывается на здоровье человека.

**Цель:** рассмотреть принципы рационального питания как основу здорового способа жизни человека.

**Результаты.** Известно, что средняя продолжительность жизни, сопротивляемость вредным факторам внешней среды и уровень

физической работоспособность человека напрямую зависят от правильного и сбалансированного режима питания. Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

Существует три основных принципа рационального питания: равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой в процессе жизнедеятельности; удовлетворение потребности организма в определенном количественном, качественном составе и соотношении пищевых веществ; соблюдение режима питания. Рациональным является 4-х разовый прием пищи: первый завтрак (25% суточного рациона), второй завтрак – сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин – легкий, не обременяющий желудок (10%).

Питание должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы). Если в среднем калорийность пищи составляет 2–2,2 тысячи килокалорий, то оптимальный рацион человека выглядит примерно так: основой пирамиды (до 40% объема пищи) являются всевозможные крупы (предпочтительно гречка, геркулес, рис), хлеб грубого помола, макароны, картофель. До 35% объема занимают овощи и фрукты. Далее располагается белковая группа продуктов, на долю которой приходится до 20% объема: молоко, сыр, кефир, йогурт, курица, рыба, мясо, яйца, соевые продукты. Вершину пирамиды (до 5%) занимают все виды жиров и сахар (в т.ч. пирожные, кондитерские изделия, мороженое и т.д.). Именно такое соотношение пищевых продуктов можно считать здоровым.

**Выводы.** Сбалансированное питание, являясь основой здорового способа жизни человека, позволяет увеличить продолжительность жизни, укрепить иммунную систему и здоровье в целом, улучшить физическую форму, избавиться от лишних килограммов.

*Научный руководитель – Воробйова Ю.О.*

**Івахіна Ірина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ВПЛИВ АЙКІДО НА ОРГАНІЗМ ТА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Щоб розвинути притаманний людині потенціал, необхідно мати деякий вид дисципліни і витонченості. Щоб розвинути рішучість, розуміння, внутрішню силу і співчуття, ми повинні



випробувати труднощі і щоденні зіткнення з життям лицем до лица. Філософія айкідо означає, що наше додзе, тобто місце для навчання, набагато більше ніж просто будівля, де ми тренуємося. Наше істинне додзе – наше життя.

Кожен момент життя залучає людину до конфлікту – з іншими, з навколишнім середовищем, з власним тілом і з самим собою. Від нас залежить, як ми бачимо цей конфлікт: чого треба уникати і з чим боротися, що робить можливим дійсне зростання та навчання. Допомагає у цьому розумінні філософія айкідо.

**Мета:** розглянути позитивний вплив занять айкідо на стан здоров'я та формування моральних якостей людини.

**Результати досліджень.** Айкідо – це сучасна універсальна система захисту від одного або декількох нападників. Айкідо унікальне тим, що займатися ним можна почати в будь-якому віці. Ефективність прийомів будується на вмінні, а не на силі, завдяки цьому підготовка дуже популярна не тільки серед чоловіків, але і серед жінок.

Студенти, що займаються цим видом спорту, в перші півроку значно рідше хворіють на простудні захворювання. Через те, що заняття проводяться босоніж, юнаки природним чином загартовуються і отримують масаж біологічно активних точок, у великій кількості розташованих на підошвах ніг. Розминка айкідо включає в себе елементи самомасажу і постановку правильного дихання. В айкідо велика увага приділяється «правильним падінням», це дозволяє уникнути травм як під час тренувань, так і в повсякденному житті. Якщо подивитися на людей, які займаються айкідо, помітна правильна постава, легка хода і прямий погляд. Все це результат фізичних вправ айкідо.

У звичайному повсякденному житті студенти, які займаються айкідо, стають менш сором'язливими, легко знаходять контакт з однолітками і більш старшими людьми, усвідомлено уникають конфліктів і тим більше не вирішують їх силою. Зміцнюється дух, з'являється впевненість у собі і своїх силах. Філософія айкідо вимагає, щоб всі, хто займаються, ввічливо ставилися до оточуючих, доброзичливо спілкувалися, допомагали один одному, були чесними і вміли прощати. Саме тому студенти, звикаючи до цих установок, починають вести себе так і у суспільстві, показуючи приклад поведінки високо моральних людей, тим самим навчаючи суспільство.

Айкідо сприяє більшій дисциплінованості, студенти стають уважнішими, кмітливішими, підвищується рівень успішності. Під час занять людина має бути дуже уважна, щоб уловити деталі вправ та прийомів, розвивається координація рухів, та можливість контролювання декількох людей одночасно, що дозволяє у реальному житті робити декілька вправ одночасно, а головне – якісно.

**Висновки.** Айкідо вчить відкривати себе для досвіду, а не уникати неприємних життєвих моментів. Свідомість людини розширюється і вона стає сильнішою. Це – спадок шляхів бойових мистецтв і дійсна цінність навчання айкідо.

### **Література:**

1. Міцугі С. Айкідо і гармонія в природі / С. Міцугі. – Київ.: Софія, 1999. – 304 с.
2. Травальни Р. Образование и айкидо: дисциплина, развивающая интеллект тела / Р. Травальни. – Москва : БСТ, 2013. – 180 с.

*Науковий керівник – Івахін В.А.*

**Калачёва Дарья**

*Национальный авиационный университет, г. Киев*

### **СРЕДСТВА ЙОГИ: РАБОТАЯ С ТЕЛОМ – РАБОТАЕМ С ДУШОЙ**

Вот уже 6 тысячелетий на Востоке существует уникальное духовное и физическое учение, которое известно нам как йога. Удивительно, что йога со временем не только не утрачивает свою актуальность, но и становится все более популярной! Говоря о йоге, мы представляем себе неподвижного человека в позе лотоса. Но неужели основное занятие йога – это сидеть и ничего не делать?

Без правильного дыхания занятия йогой будут работать лишь наполовину. Дыхание есть ниточка, связывающая тело и душу. Освоение практики начинается с правильной работы лёгких. Это называется пранаяма – управление жизненной энергией с помощью дыхания.

Трудно представить, какие чудеса может творить с нами пранаяма. Есть такая техника, как бхастрика. Это дыхание «кузнечных мехов». Вдох и выдох делаются с большой частотой и интенсивностью в течение долгого времени. Она сильно разогревает тело и усиливает внутренний огонь. Так можно согреться в любой холод. Кстати, эту технику взяли на вооружение не только йоги, но и поклонники психотропных веществ. Из-за гипервентиляции лёгких может наступить «кислородное отравление». Оно сродни изменённому состоянию сознания. А ещё пранаяма — это массаж внутренних органов, работа мышц, которые в обычной жизни «спят» и очищение системы дыхания.

Есть ещё несколько методов йоги, которые пользует только тот, кто подходит к ней со всей серьёзностью. Например, шаткармы. Это поддержание своего тела в чистоте. Особое внимание уделяется не только внешним, но и внутренним его оболочкам. Европейскому человеку, воспринимающему йогу как вид фитнеса, это трудно понять.

С утра нети – это очищение обеих ноздрей с помощью нити и соответствующего дыхания. Вастра дхаути – гигиена желудка с помощью

полоски ткани. А шанкха-пракшалана – это целая техника. Человек выпивает большое количество подсоленной воды, а потом, с помощью специальных упражнений, пускает её по пищеварительному тракту, промывая его.

Йога накладывает отпечаток и на повседневную жизнь практикующего. Яма – это список моральных ограничений. Нияма, напротив, это предписания. Есть предписание для благотворительности или предписание для усердного повторения мантр.

*Научный руководитель – Коротя В.В.*

**Кальницька Діана, Гмиря Анастасія**

*Національний Авіаційний університет, м. Київ*

### **КАЙТИНГ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ**

**Актуальність.** У сучасному світі все більш популяризуються екстремальні види спорту. Одним із них є кайтинг. Кайтинг – це вид спорту, в основі якого лежить переміщення по воді, снігу або землі за допомогою спортивного кайта – повітряного змія. Цей вид спорту за технікою управління нагадує парапланеризм, серфінг та віндсерфінг. В останні роки кайтинг набирає все більше прихильників, але, як інноваційний вид рухової активності, потребує популяризації.

**Мета:** популяризація кайтингу як одного із видів активного відпочинку.

**Результати досліджень.** Історія повітряних зміїв почалась в Китаї ще декілька тисячоліть назад. Ідею користування тяги повітряного змія використовували винахідники різних епох. Спочатку таку техніку застосовували для буксування невеличких човнів. Лише в 1977 році нідерландець Адріан Гісбертус вперше отримав патент на конструкцію кайту. Ідея катання з кайтом виникла тоді, коли для буксування стали використовувати надувний одношаровий кайт від надувного рятувального плоту. Брати Леганьо вперше запатентували кайти з надувним каркасом в 1985 році. Їх виробництво розпочалось вже з 1997 року.

Кайтинг позитивно впливає на фізичний стан організму людини. Як спортивна дисципліна, він розвиває мускулатуру, тренує реакцію та витривалість. Управління кайтом зміцнює опорно-рухову систему, а саме: м'язи плечового поясу, плеча та передпліччя. Керування кайтбордом укріплює м'язи ніг та м'язи пресу, оскільки спортсмен має балансувати, щоб не впасти. Заняття кайтингом покращує серцево-судинну та дихальну системи завдяки силовим та кардіо навантаженням. Цей вид спорту є досить непростим, тому що людині, крім фізичної підготовки, необхідні знання законів аеродинаміки, вміння оцінювати швидкість і напрям вітру.

При цьому необхідно враховувати і техніку безпеки, недотримання якої може призвести до травмування.

Для заняття кайтингом підходять будь-які місця при вітрі напрямком до берега і швидкістю від 10 до 35 і більше вузлів. Кращі місця для заняття цим водним спортом розташовуються на теплих пляжах екзотичних країн. В основному, це країни Латинської Америки, острів Маврикій, В'єтнам, Шрі-Ланка. В Україні змагання найчастіше проводяться на узбережжі Чорного та Азовського морів. Для заняття кайтсерфінгом необхідне певне спорядження: змій, стропа, контрольна планка, трапеція, кайборд, гідрокостюм, сухий гідрокостюм, ніж для екстреного перерізування строп, шолом, рятувальний жилет, шнур, який з'єднує дошку з ногою кайтера, сигнальний пристрій, помічник, який допоможе запустити та посадити змія, GPS-пристрій.

У змаганнях з кайтингу критеріями оцінки змагальної діяльності є вміння балансувати, час, проведений на борді, кількість та якість виконання трюків, дистанція, яку подолав кайтер. Для допуску до змагань спортсмен має опанувати техніку старту. Для старту слід встати, повернувши лижі трохи під вітер, в бакштаг, і тримаючи спочатку кайт в зеніті, зробити ним мах в бік вашого передбачуваного руху вниз-вгору. У момент рушання з місця слід привести до галфвінд і зафіксувати кайт під кутом 45 градусів до горизонту. Далі можливо їхати будь-яким доступним курсом.

**Висновки.** Кайтинг – молодий вид екстремального спорту. Він не лише покращує фізичний стан людини, але й сприяє отриманню задоволення. Різноманітні види кайтингу дозволяють займатись спортом у будь-яку пору року та на будь-якій місцевості. Великим плюсом можна вважати те, що для початку занять кайтингом достатньо лише бажання, оскільки ази навчання є досить доступними.

*Науковий керівник – Шип Л.О.*

**Карманська Анна, Плисюк Маріанна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** Як відомо, фізична активність людини з віком знижується, а люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше страждають захворюваннями органів дихання і кровообігу. При цьому, колишні спортсмени, які припинили активні заняття після завершення спортивної кар'єри, часто мають вікові дегенеративні зміни (атеросклероз і т.д.), які можуть розвиватися у них навіть швидше, ніж у однолітків, що ніколи не займалися спортом (А. Г. Дембо, 1980). Для профілактики

негативних станів необхідно підтримувати оптимальний рівень рухової активності. Сприяють цьому заняття оздоровчим бігом.

**Мета:** розглянути вплив оздоровчого бігу на організм людини, популяризувати оздоровчий біг як засіб підвищення рухової активності.

**Результати досліджень.** Німецький психолог Шелленбергер (1988) відзначає наступні причини недостатньої фізичної активності населення: недостатня інформованість про користь занять (40% населення); відсутність інтересу до занять (47%); перевага будь-яких інших занять у вільний час (62%); лень (57%); відсутність інформації про можливість занять, проблема вільного часу, невіра в свої можливості («все одно нічого не вийде»).

Літературні джерела та практичний досвід свідчать про те, що оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й самим масовим. За найскромнішими підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують понад 100 млн. людей середнього та похилого віку нашої планети. Згідно з офіційними даними, в нашій країні зареєстровано 5207 клубів любителів бігу, в яких займається 385 тис. чоловік; тих, що бігають самостійно налічується 2 млн. чоловік.

Загальний вплив бігу на організм пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності. Тренування в бігу на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічне нервово перенапруження. Ці ж фактори значно підвищують ризик для міокарда в результаті надлишкового надходження в кров гормонів надниркових залоз – адреналіну і норадреналіну. Заспокійливий вплив бігу посилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), які виділяються в кров при роботі на витривалість. При інтенсивному тренуванні їх вміст у крові зростає в 5 разів у порівнянні з рівнем спокою і утримується в підвищеній концентрації протягом декількох годин. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття безпричинної радості.

В результаті такого різноманітного впливу бігу на центральну нервову систему при регулярних багаторічних заняттях змінюється і тип особистості бігуна, його психічний статус. Психологи вважають, що любителі оздоровчого бігу стають більш товариські, контактні, доброзичливі, мають більш високу самооцінку і впевненість у своїх силах і можливостях. У результаті більш повноцінного відпочинку центральної нервової системи підвищується не тільки фізична, а й розумова працездатність, творчі можливості людини. Багато вчених відзначають підвищення творчої активності та плідності наукових досліджень після початку занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці).

Заняття оздоровчим бігом роблять істотний позитивний вплив на систему кровообігу й імунітет. При обстеженні 230 чоловіків і жінок середнього віку, що займаються оздоровчим бігом, встановлено достовірно збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну і лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева ємність крові, її захисні властивості (В. П. Міщенко, 1988).

**Висновки.** Отже, біг є дуже корисним для організму людини, розвитку її функціональних можливостей та психічних якостей. Недарма, багато сторіч тому древні греки говорили: хочеш бути здоровим – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай!

*Науковий керівник – Шип Л.О.*

**Кравчук Галина, Паламарчук Богдана**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** На сьогоднішній день широкої популярності серед молоді набуває спорт. Адже саме він має найбільший вплив на здоров'я і є можливістю тримати себе у гарній фізичній формі. Одним із таких способів є силові тренування, адже вони чудово впливають на серцево-м'язовий апарат, збільшують силу і витривалість м'язів.

**Мета:** дати загальну характеристику поняттю силових тренувань, показати результати впливу тренувань на формування та розвиток людини .

**Результати досліджень.** Силовий вид тренувань або аеробний – вид тренувань який спрямований на розвиток і зміцнення м'язів. Силові навантаження добре розганяють кров, покращуючи обмін речовин в організмі. Силові навантаження мають оздоровчий вплив на організм: сприяють підтримці функціональних можливостей та запобігають і зменшують болі в спині.

Ще з дитинства нас намагаються навчити, скільки корисного несе в собі спорт. Дошкільнята щодня займаються зарядкою у дитячих садках. Далі починається школа, і від першого класу урок фізичної культури. Щоправда є два типи учнів: для одних – це суцільне щастя, а для інших – «Ну коли вже нарешті той дзвінок? Чому так довго?».

Інформацію, що спорт – запорука здоров'я, ми отримуємо ще з раннього віку. Проте, цей вислів дещо скорочений. Повна версія: спорт – запорука здоров'я та краси. Безсумнівно, кожна людина знаходила в собі недоліки. Силові тренування мають багато різноманітних методик, які застосовуються для досягнення різних цілей: адаптації тіла до короткочасних максимальних навантажень (пауерліфтинг); адаптації до

тривалого середнього інтенсивного навантаження (витривалість); адаптації до великого об'єму м'язів (бодібілдинг).

Найпопулярніші причини, чому люди обирають силові тренування: хочуть схуднути, зробити тіло рельєфним і, навпаки, набрати м'язову масу.

Якщо дотримуватись правильного режиму тренування, а не робити з себе героя, самотужки обираючи навантаження, м'язи, сухожилля, кістки стануть міцнішими, серце буде працювати, як правильно заведений мотор, а холестерин та інші шкідливі речовини не зможуть надовго затримуватись в організмі. Окрім цього, такі фізичні вправи знижують рівень стресу і тривоги – хороший спосіб розвантажитись після насиченого дня.

Силові тренування збільшують потужність, витривалість. Навіть на побутовому рівні можна відчути позитивний результат: ми з легкістю зможемо долати значні відстані, коли будемо кудись поспішати; носити важкі сумки вже не буде такою катастрофою; ходьба по сходах вже не викликатиме панічний страх, адже задишка зникне.

Вплив тренувань на матеріальному рівні вже зрозумілий, але що ж з духовним? Розпочніть регулярні тренування, і ви помітите кардинальні зміни в настрої. Організм матиме змогу відпочити, оновитись і відкинути всі негативні емоції, які отримав протягом дня. Та й після фізичних вправ міцний сон гарантований.

**Висновки.** Силовий тренінг вважається одним з найкращих інструментів для створення ідеального тіла. Отже, все, що потрібно – це бажання і чітке дотримання режиму.

*Науковий керівник – Хачатрян В.В.*

**Krupa Maria, Sheremet Ivan, Khodakivska Darina**

*National Aviation University, Kiev*

### **STRETCHING AS ACHIEVING AN EFFECTIVE SYSTEM OF FLEXIBLE BODY. AND HOW SKRETCHING IMPACT ON THE HUMAN BODY**

**Actuality of this study** is that modern people are not worried about their health, stretching can help fix it. Today, there are many different sports, but in our opinion stretching one of the best variant.

**The aim of work** is to study how stretching impact on the human body. And what is the best type of stretching for people

**Results of work:** Stretching - very effective stretching exercises for muscles and ligaments. Stretching not just a set of systems for stretching muscles, it is well integrated system that's work virtually with all groups of muscles, ligaments, and tendons.

Stretching exercises not only provide effective physical development, achieve flexibility and elasticity of muscles and ligaments, but also increase energy, disclosure of energy flows and a set of vital energy. Stretching disclose and clean energy flows arms, legs, body and head, and this is the most positive impact on the growth vitality, improve health, and removes fatigue and improves mood. Also disclosed is a good energy flow provides the best circulation in the whole body, and, accordingly, clean it of toxins, etc.

But the main purpose of stretching - is to achieve the flexibility and elasticity of the whole body, and this stretching, a modern system of exercises that is unmatched. Let us examine what makes a person stretching.

Long-term effects of stretching (the main advantage)

- Communication and relaxation of muscles.
- Removal of pain in muscles and ligaments.
- Removal of painful menstruation in women.
- Flexible body and good posture.
- Prevention of many diseases.
- Improves blood circulation and lymph circulation.
- Removing stress and mental stress.

The 3 main types of stretching

1. Ballistic method - heavy loads. This allowed force and is used to increase the net weight loads and effects respectively. This method can be traumatic.

2. Slow method - a long and gradual muscle stretching long in slow motion. Gentle method in which muscles and ligaments time to rebuild and recover during stretching, which reduces the likelihood of further muscle fever.

3. The static method - running delayed executable in each position for a specified time.

**Conclusion:** Stretching with its variety of methods suitable to everyone who would quickly make your body more flexible in order and beautiful. But the choose of the type of stretching should be conscious.

**References:**

1. Коломия Л. 3. Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры. — Спб.: Невский проспект, 2003.

2. Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, эlegantность. — М: Советский спорт, 1991.

*Supervisor – Geychenko S.P.*



## **ХАРАКТЕРИСТИКА БІГУ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ**

**Актуальність.** Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо оптимізації діяльності серцево-судинної системи студентів, адже її продуктивна діяльність є основою для подальших занять спортом. Малорухливий спосіб життя більшості студентів не сприяє розвитку кровоносної системи, а скоріше погіршує її стан. Тому важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання і виховання. Одним з таких засобів може стати біг на довгі дистанції.

**Мета:** теоретичне обґрунтування ефективності впливу бігу на довгі дистанції для оздоровлення студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання.

**Результати досліджень.** Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Досягнення цієї мети можливе при стійкому інтересі до предмета через формування навичок і вмінь.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання є біг, що спонукає розвитку серцево-судинної системи та аеробних можливостей організму людини. Як стверджують фахівці, серце і судини дуже позитивно реагують саме на неквапливі навантаження середньої (30-60 хвилин) тривалості. Заняття на силових тренажерах або зі штангою (гантелями) добре розвивають кісткову мускулатуру, при цьому не стимулюючи розвитку серцевого м'яза і судин. На відміну від цього біг вважається одним з кращих способів відновлення і підтримки серцево-судинної системи на належному рівні.

При заняттях бігом серцево-судинна система людини отримує оздоровчий імпульс. Як відомо, піднімаючись по венах ніг, кров рухається проти земного тяжіння, і сили одних серцевих скорочень недостатньо, щоб прокачувати кров по всьому великому колі кровообігу. Кров у ногах застоюється, збільшуючи тиск на стінки вен, які розширюються, приводячи до зайвої втоми, набрякості і варикозного розширення вен. При цьому допомогти серцю і зменшити ризик виникнення перерахованих вище проблем можна саме за допомогою бігу, адже скорочуючись, м'язи ніг здавлюють вени, проштовхуючи кров вгору. Крім

того, більшість капілярів в тілі людини розташовані вертикально, з цієї причини кров по них рухається з мінімальною швидкістю. Під час бігу людина постійно долає земне тяжіння, і за рахунок цього, кров в капілярах теж розгойдується вгору-вниз. При цьому кров починає активно циркулювати і в раніше незадіяних капілярах. В процесі тривалих занять бігом число використовуваних капілярів досягає 2500 на 1 квадратний міліметр м'язів. Активне використання капілярного русла позитивно позначається як на серцево-судинній системі, так і на всьому організмі людини.

При регулярних заняттях бігом тренується один з найважливіших м'язів організму – серцевий. Встановлено, що серцевий м'яз розвивається тільки при тривалих аеробних навантаженнях. Завдяки регулярним заняттям бігом серцевий м'яз збільшується в об'ємі, через це зменшується кількість серцевих скорочень, серце починає працювати в більш економному режимі. Біг є зручним способом нормалізації кров'яного тиску. Під час пробіжки периферичні кровоносні судини розширюються, кров спрямовується до працюючих скелетних м'язів, при цьому відбувається природне зменшення кров'яного тиску.

**Висновок.** Заняття бігом за умови регулярних тренувань і підбору індивідуального адекватного навантаження здатні вирішити проблеми з серцево-судинною системою. Зробити це можна і самостійно за умови уважного ставлення до власних відчуттів і конструктивного підходу до тренувань.

*Науковий керівник – Коротя В.В.*

**Кучеренко Дар'я, Осіпчук Тетяна**

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

## **МОТИВАЦІЯ ЖІНОК СЬОГОДЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ**

**Актуальність.** Відомо, що у сучасному світі без регулярних занять фітнесом не можна уявити жодну життєрадісну та сучасну жінку. Здоровий спосіб життя, який тісно пов'язаний з екологією, рівнем економіки і ставленням людей до системи оздоровлення, – основна складова життя людини. Особливо це стосується українців, адже зараз в нашій державі набувають поширення ідеї необхідності оздоровлення населення. Сьогодні, ні для кого не загадка, що здоров'я можна зберегти і примножити лише при дотриманні трьох основних правил: активного рухового режиму, що дозволяє поліпшити витривалість серцево-судинної і дихальної систем та підвищити працездатність; раціонального режиму харчування, що забезпечує організм всіма необхідними поживними речовинами, але одночасно не містить надлишкових калорій і нарешті, достатнього обсягу гімнастичних вправ, що

дозволяють зберегти гнучкість м'язів і суглобів, правильну поставу, плавну ходу, рівномірні вільні рухи.

**Мета:** проаналізувати мотивацію жінок до занять оздоровчим фітнесом.

**Результати досліджень.** Мотивуючих факторів до занять фізичними вправами для жінок існує велика кількість, а саме:

- зовнішній вигляд, 25,9% (вага тіла, пропорції фігури, корекція окремих частин тіла);

- здоров'я, 63% (загальне поліпшення фізичної підготовленості, поліпшення діяльності серцево-судинної системи, позитивний вплив стану опорно-рухового апарату);

- психологічний фактор 7,4 % (фітнес, як антистресовий захід – зняття напруги, поява почуття розслабленості, отримання задоволення, почуття радості на заняттях);

- соціальний фактор 3,7 % (поява нових друзів і знайомих, досягнення більшої впевненості в собі, відчуття власної значущості, шанобливе ставлення оточуючих).

Заняття фітнесом допомагають протистояти хронічному стомленню, збільшуючи запас життєвих сил. Фізичне навантаження дає додатковий запас кисню мозку і людина почувається більш енергійною протягом дня. Це, в свою чергу, допомагає досягти глибшого і спокійнішого сну вночі, тому що сприяє утворенню ендорфінів. Заняття фітнесом також скорочують надлишки в організмі адреналіну і гормонів, що сприяють виникненню стресу. Фітнес має сильну мотивуючу дію: заняття зміцнюють віру у власні сили. Вправи стимулюють обмін речовин і допомагають випорожненню шлунку. Найважливіша причина, яка спонукає до занять фітнесом – це необхідність зміцнити серце. Більшість вправ високої інтенсивності сприяють збільшенню розмірів камер серця і як наслідок зниження ЧСС під час фізичних навантажень та у спокої. Заняття фізичними вправами уповільнюють процес старіння організму.

**Висновки.** Заняття фітнесом являються вагомим фактором для покращання життя жінок майже з перших днів регулярного відвідування. Оскільки, більшість населення мають відхилення у стані здоров'я – оздоровчий ефект від фітнесу є вагомим аргументом, який спрямовує жінок займатися саме цим вид рухової активності.

#### **Література:**

1. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека: автореф. дис. ...к. психол. н.: спец 13.00.04 / С.Н. Реховская // ПГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 21 с.

2. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

*Науковий керівник – Єракова Л.А., к.н.ФВіС, доцент*

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ

**Актуальність.** Людиною народжуються, особистістю стають. У нашій країні фізична культура та спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

**Мета:** розглянути особливості формування особистості в процесі занять фізичним вихованням та спортом.

**Результати досліджень.** Фізична культура, як частина загальної культури, може здійснювати істотний вплив на формування особи. Йдеться не тільки про фізичний розвиток, але також про збагнення сенсу фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, знання основ спортивної гігієни, переконаності у важливості підтримки високого фізичного стану для кожної людини. Роль фізичної культури у формуванні особистісних якостей посилюється у зв'язку з її соціальною суттю, гуманістичними функціями, можливостями розвитку цілої низки засад духовності людини. Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі командних змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживання, взаємодопомоги і виконання дружніх колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення загальної мети. Все це в істотній мірі зростає на тлі суспільних потрясінь, глибинних соціально-економічних перетворень в нашому суспільстві, зміною його структури. У ситуації ідеологічного вакууму, характерного для сьогодення, досить актуальними є засоби фізичної культури, що визначають здоровий спосіб життя, досягнення фізичної досконалості, розвиток багатьох людських якостей, органічно пов'язаних з поняттями загальної культури, загальнолюдських цінностей, духовності. Регулярність занять фізичною культурою визначається добровільним бажанням людини, особистим відношенням до цих занять, що, зміцнюючись в свідомості і звичках, також сприяють розвитку рис особистості. Фізична культура має відношення і до духовних, і до матеріальних цінностей. Удосконалюючи фізичні якості і рухові навички, вона тим самим сприяє виробництву матеріальних благ і перетворень фізичної, матеріальної природи людини. На підставі цього змінюються і багато ціннісних орієнтацій. Розглядаючи різносторонній вплив фізичної культури на людину, на процес розвитку її якостей особистості, доцільно орієнтуватися на певні критерії їх сформованості. Це зручно в світлі осмислення феномена фізичної культури особи з урахуванням її біологічної і соціальної сторін. Вищий рівень характеризується достатньо чіткими теоретичними знаннями і міцними переконаннями у сфері

фізичної культури з елементами творчості, участі в її активній пропаганді, формуванні стійких звичок до регулярних занять фізичними вправами, свідомому до них ставленню, широкому об'єму різних рухових навиків, умінь і досягненню високого рівня функціонального стану. Все це сприяє поліпшенню здоров'я, формує достатньо міцні морально-патріотичні, етичні, правові та естетичні відчуття в світлі понять фізичної культури.

**Висновки.** Фізичне виховання забезпечує розвиток природних, біологічно обумовлених передумов у душі високих соціальних потреб людини. Проте, виходячи з принципів навчання, завдання з формування якостей особистості можуть і повинні ставитися разом з іншими учбовими завданнями, що сприяють досягненню специфічних цілей фізичного виховання, спортивної підготовки і фізичної рекреації.

#### **Література:**

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом /Г.С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. –№ 4. – 1997. – С. 41.
2. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця: ВДГУ ім. М. Коцюбинського, 2003. – 132 с.

*Науковий керівник – Свірська Т.Ф.*

**Мамаев Денис**

*Спортклуб «Fitness First» г. Ганновер, Германия*

**Усачев Юрий**

*Национальный авиационный университет, г. Киев*

### **ТРЕНАЖЕРНАЯ СИСТЕМА «СПИНБАЙК» В ФИТНЕСЕ СТУДЕНТОВ**

Совместить и, в значительной мере, усилить воздействие различных тренажерных технологий на организм занимающихся позволяет популярная в студенческих фитнес-клубах Германии многофункциональная система спинбайк-аэробики (spinning, cycling, cycle-teebok), основоположником которой является американский спортсмен Джо Голдберг. Она представляет собой модернизированную в результате использования специального тренажера велотренировку в условиях зала, имитирующую основные элементы двигательной деятельности спортсмена-шоссейника. Спинбайк-аэробика позволяет, наряду с основным видом тренировочной работы – педалированием, выполнять различные упражнения с участием мышц верхнего плечевого пояса и туловища, что способствует развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстрого переключения с одного режима тренировочной работы на другой [1, 2].

В процессе занятия все участники «гонки» следуют инструкциям и эмоционально-темповому лидированию тренера, однако предусмотрена возможность индивидуальной регуляции уровня интенсивности выполняемой работы. Упражнения выполняются в широком диапазоне нагрузок аэробного, анаэробного, скоростно-силового характера с адекватным музыкальным сопровождением, программирующим характером основных компонентов тренировок (продолжительность активных фаз, смена темпа, паузы активного отдыха).

К основным вариантам направленности занятий спинбайк-аэробикой относятся:

- разминочно-восстановительный, с преимущественным использованием тренировочного комплекса «езда по равнине», направленность работы – аэробная, продолжительность 5-15 мин, частота движений (об/мин) 100-120, величина сопротивления – ниже среднего;
- для развития общей выносливости (аэробно-анаэробная, 5-10 мин, 50-70 об/мин, средняя, выше среднего);
- скоростно-силовой (скоростно-силовая 0,5-1 мин, 110-160 об/мин, большая);
- универсальный, с применением всего арсенала тренировочных средств спинбайк-аэробики.

Принцип спинбайк-аэробики был использован при моделировании базовой модели трединга – группового бега по специальной дорожке в условиях тренажерного зала под музыку и соответствующие команды инструктора. Как и в занятиях спиннингом, здесь занимающиеся сами контролируют величину выполняемой нагрузки, устанавливая уровень сопротивления (степень сложности на своем тренажере). Популярность тредингу обеспечивает возможность систематических коллективных занятий избирательной направленности в любое время года, что позволяет широко использовать спинбайк-аэробикой в процессе физического воспитания студентов.

### **Литература:**

1. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – С. 99-100.
2. McKenzie J.F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J.F. McKenzie, B.L. Neiger, R. Thackeray. – 5<sup>th</sup> ed. – San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2012. – XVI, P. 290-305.

## **ГРА В БОУЛІНГ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ТА СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

**Актуальність.** Боулінг – одна з найдавніших ігор людства. Англійці, голландці, німці успішно експортували свої версії боулінгу в Новий Світ, де на початку XIX століття він став воістину всенародним захопленням. У наші дні, в усьому світі проводиться понад 100 тисяч турнірів щороку, де 250 тисяч доріжок об'єднують понад 100 мільйонів гравців з різних країн.

**Мета:** розглянути боулінг як засіб організації дозвілля та вид спорту.

**Результати досліджень.** Активний розвиток боулінгу стався в 1951 році, коли був винайдений спосіб автоматичної установки кегель. Гра була визнана однією з найпопулярніших форм сімейного відпочинку. В багатьох місцях щомісяця проходили сотні аматорських та професійних турнірів. Чемпіонати з боулінгу почали транслюватися по телебаченню. З появою професійного обладнання, боулінг як спорт і розвага завоював розвинені країни. Сьогодні в нього грає майже 100 мільйонів чоловік в 90 країнах світу, але лєвова частка припадає все-таки на США, де число боулінг-клубів досягає 8 тис. Провідні європейські школи боулінгу знаходяться в Фінляндії, Швеції, Данії, Німеччині, Англії.

Боулінг входить до програми Ігор Співдружності, цей вид спорту визнаний Міжнародним олімпійським комітетом і вважається кандидатом до включення в програму Олімпійських ігор. Як вид спорту, боулінг найбільше сприяє розвитку координаційних здібностей та спеціальної витривалості. Крім того, боулінг – це школа формування характеру, навички контролювати емоції, розвитку морально-вольових якостей, вміння завжди вчитися чомусь новому. Адже техніка гри дуже різноманітна і вимагає чимало зусиль, як фізичних, так і моральних. Також, як командна гра, боулінг виховує в гравців командний дух, витримку, вміння вчасно приймати рішення.

Приємно зазначити, що однією з найтитолованіших спортсменок світу є Дар'я Ковальова, яка представляє Україну на міжнародній арені. В 18 років дівчина стала чемпіонкою Всесвітніх ігор з боулінгу. Її спортивна кар'єра починалася в Києві, а високі спортивні досягнення відзначені Президентом України П. О. Порошенком.

В даний час федерація боулінгу України вносить великий вклад в розвиток цього виду спорту. Юнацька збірна України домоглася значних результатів, наші гравці відомі в Європі, а також в США. Діти 15-18 років, займаючись професійним боулінгом, та приймаючи участь у комерційних турнірах, вже здатні заробляти гроші, таким чином вони більш відповідально ставляться до тренувань та підвищення рівня своєї спортивної підготовленості.

**Висновки.** Гра в боулінг є прекрасним засобом як організації дозвілля, так і спортивного вдосконалення. Крім того, для багатьох спортсменів заняття боулінгом є не тільки захопленням і проявом любові до спорту, але і їх професійними заробітками.

*Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент*

**Мінєєва Вероніка**

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

## **ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ**

### **ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** Для більшості розвинутих країн актуальним є збереження і підтримання фізичного і психічного здоров'я людей. Гострою стає проблема дефіциту рухової активності, що провокує виникнення порушень в опорно-руховому апараті, серцево-судинній, дихальній, ендокринній, травній системах, а також поява надлишкової маси тіла, депресій, нервово-психічних розладів. В даний час набуває широкої популярності саме інтервальний тренінг, дію якого на організм, проте, мало вивчено.

Інтервальний тренінг – це виконання вправ з чергуванням навантаження високої і низької інтенсивності. Звичайні інтервальні тренування включають в себе чергування коротких етапів підвищеної активності, які замінюються періодами низької інтенсивності. В інтервалах з високим рівнем інтенсивності серцево-судинна система і механізми аеробного метаболізму працюють з максимальним напруженням, що сприяє збільшенню кількості одержуваного кисню і його поставки до м'язів. При низькому рівні інтенсивності йде відновлення дихання і частоти серцевих скорочень. Організм з часом адаптується під зміну інтенсивності виконання вправ.

**Мета:** визначити вплив інтервального тренування на організм людини.

**Результати досліджень.** Інтервальне тренування може бути різним і кожна людина може вибрати, що їй підходить. Цей метод проведення тренувань простий і актуальний для сучасних людей, через те, що має цілу низку переваг перед рівномірними тренуваннями: менші витрати часу на проведення тренування; зміцнення серцево-судинної системи організму; швидкий розвиток тих м'язів, на які спрямований цикл вправ; значне підвищення витривалості організму до виконання як силових так і аеробних вправ; спалювання калорій відбувається протягом тривалого періоду навіть після закінчення інтервального тренування (так званий момент інерції).



**Висновки.** Інтервальні тренування дозволяють органічно пов'язувати тренування на витривалість з силовими вправами; за короткий термін знизити масу тіла; цілеспрямовано впливати на ті чи інші м'язові групи.

Результати численних досліджень підтверджують ефективність застосування інтервального тренування, вказують на популярність її використання практично у всіх формах рухової активності і на всіх етапах онтогенезу людини.

#### **Література:**

1. Гиль В.В. Исследование влияния интервального тренинга на повышение выносливости организма и укрепление основных групп мышц / В.В. Гиль, М.В. Сергеева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 1. – С. 98-101.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, Г.О. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Киев: Наук. світ, 2008. – 197 с.

*Науковий керівник – Воробьева А. В., к.н.ФВіС*

**Нестерова Дана**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** Користь від раціональних фізичних навантажень на організм людини однозначна. Існує велике різноманіття видів спорту, які мають спрямований вплив на органи та системи організму. Однак, серед них, все-таки виділяють деякі види спорту, які можуть називатися універсальними. Одним з таких видів є плавання. Універсальність цього виду спорту полягає в тому, що плаванням можуть займатися люди різного віку, з різним станом здоров'я, а заняття мають широкий вплив на організм людини.

**Мета:** дослідити вплив плавання на стан здоров'я і фізичний розвиток людини.

**Результати досліджень.** Користь плавання для здоров'я людини є безмірною. Цей вид спорту може надавати помірне фізичне навантаження, що підходить для людей будь-якого віку і здібностей. Під час плавання тренуються м'язи живота, плечового пояса, стегон, сідниць, завдяки чому можна спалювати величезну кількість калорій, при цьому не виникає надмірного навантаження на певну групу м'язів, тому плавання має загальнозміцнюючий характер. У воді людина перебуває в умовах, наближених до невагомості, за рахунок чого навантаження на її суглоби

практично не здійснюється. У зв'язку з цим, плавання часто рекомендують спортсменам після важких травм як у реабілітаційній програмі з відновлення. Крім усього іншого, плавання чудово впливає на здоров'я людини – цей вид спорту прекрасно тренує серцево-судинну систему, оптимізує серцевий ритм і кровообіг, знижує артеріальний тиск. Заняття плаванням змушують серце качати кров раціонально і ефективно, організм використовує кисень в максимальній кількості і працює в оптимальному режимі. Також, плавання виключно ефективно зміцнює м'язову силу, через те, що долаючи опору води, людині доводиться сильніше напружуватися. Професійні спортсмени часто після тренувань відвідують басейн для оптимізації м'язової діяльності.

Вода слугує своєрідним захистом тілу, плавність рухів допомагає розтягувати м'язи, тому водні вправи можуть надзвичайно ефективно підвищити гнучкість людини. Крім того, заняття плаванням актуальні для людей, які бажають позбутися зайвих кілограмів. Під час плавання зайві калорії спалюються значно швидше, ніж при силових заняттях в тренажерному залі, за півгодини можна спалити 260 калорій. Через низьку температуру води стимулюється циркуляція крові і значно поліпшується обмін речовин, швидше згорають запаси жиру, тому плавання вважається активним помічником в програмах зниження ваги.

Величезна перевага плавання полягає також у тому, що воно практично не має протипоказань та побічних ефектів. Водні заняття рекомендовані вагітним жінкам і літнім людям, знімають страх води у дітей, використовуються фізіотерапевтами для реабілітації пацієнтів після важких операцій, що підтверджує користь плавання. Надаючи позитивний вплив на імунну систему, плавання вважається одним з найкращих видів загартовування організму. Водні тренування виключно ефективно зменшують депресію і стресові ситуації, тому що вода обволікає тіло, що викликає медитативні спокійні емоції.

**Висновки.** В цілому, плавання слід розглядати як ідеальне фізичне навантаження, що підходить людям самого різного віку і статури, починаючи від літніх людей і закінчуючи професійними спортсменами, багато з яких частину свого тренувального дня проводять саме в басейні.

*Науковий керівник – Русецький С.О.*

**Омельянчик Анна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК МАСОВИЙ ВИД СПОРТУ**

Волейбол не просто гра, це неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має чітку спеціалізацію на майданчику. Гра популярна в усьому світі, в волейбол грають не тільки професіонали, але й аматори,

абсолютно всі хто мають бажання, незалежно від віку. Волейбол включає різноманітні форми рухової діяльності, розвиває точність і швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Саме ця гра допомагає людям виявити свої фізичні та розумові властивості, вміння працювати в команді.

Особливо популярним у ХХ столітті став пляжний волейбол, який вважають як видом спорту, так і різновидом активного відпочинку. Перевага цього виду волейболу полягає в простоті облаштування місць занять, а також правил проведення гри.

Волейбол – це не обов'язково гра у спеціально облаштованому залі. Люди грають у волейбол у дворах, на майданчиках, та, навіть, на пляжі. Саме пляжний волейбол є самостійним видом спорту. Він дещо відрізняється від звичайного, адже вимагає особливої витривалості й атлетичності. Команда складається всього з двох гравців, вони мають змогу переміщуватися вільно, бо не розділені на амплуа. Загалом, люди, які займаються даним видом спорту, повинні мати хорошу реакцію, стрибучість, силу, а головне – «відчувати» м'яч. У пляжному волейболі можна виділити високого блокувальника і рухливого захисника, який, звичайно, звільнений в блоці.

Зародився пляжний волейбол у 1910 р. на Гаваях. А у Санта-Монці в 1920 р. вперше встановили на пляжі сітку і розмітили майданчик гри акторів-професіоналів. Пляжний волейбол добре прижився і в Україні, де щорічно проходять змагання за кубок з пляжного волейболу. А потім переможці захищають честь України на змаганнях міжнародного рівня.

**Висновки.** Гімнастика і спортивні ігри на свіжому повітрі є найкращою запорукою нашого здоров'я, а пляжний волейбол гарний тому приклад. Один із найвідоміших у світі кардіохірургів, український професор Амосов Микола Михайлович стверджував, що фізкультура є основою життя. Отож, займайтеся спортом, живіть ним, адже немає нічого кращого, ніж бронза м'язів і свіжість шкіри!

#### **Література:**

1. Фізичне виховання. Волейбол: практикум / уклад.: В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. – К. : НАУ, 2013. – 44 с.

*Науковий керівник – Ясько Л. В., к.н.ФВіС, доцент*

**Осташик Тетяна, Ковальчук Вікторія**

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

## **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПРОЦЕСУ ПОВНОЦІННОГО І ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

**Актуальність.** Формування, збереження і зміцнення здоров'я громадян України – одна з актуальних проблем. Сьогодні, як ніколи, суспільство непокоїть проблема здоров'я нації: розвиток і виховання духовної, фізичної і психічно здорової особистості, формування пріоритету загальнолюдських цінностей, відповідальності за себе і навколишній світ.

**Мета:** проаналізувати наукові джерела з сучасного стану здоров'я нації та залучення дітей та молоді до оздоровчої фізичної культури.

**Результати досліджень.** Здоров'я людини лише на 15% визначається рівнем охорони здоров'я, на 20% генами, а на 65% способом життя. Різко зросла захворюваність: на гіпертонію у три рази, стенокардію у 2,5 рази, інфаркт міокарду на 30 відсотків. За останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10–15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах [1]. Під час проходження практики в одній з Київських шкіл були визначені групи здоров'я: до I групи здоров'я відносяться лише 18,5 % дітей, до II – 46,3 %, до III – 35,3 % учнів. Найчастіша системна патологія – захворювання кістково-м'язової системи (71,8 % учнів). Соматична патологія представлена в більшості випадків функціональними порушеннями, що, найбільш ймовірно, є свідченням порушення вегетативного гомеостазу в 40,1 % учнів даного віку. Фізичний розвиток у більшості дітей є середнім та вищим за середній. Оцінка резерву функціональних можливостей серцево-судинної системи за індексом Руф'є засвідчує, що тільки 19,8 % школярів мають високий та вищий за середній рівень фізичного здоров'я і можуть відвідувати основну фізкультурну групу. З школярами проводилися різноманітні спортивні заняття, акцентувалась увага на велнес стиль, як процес гармонійного розвитку особистості [3].

Під час опитування жінок-керівниць, проведеного компанією MassMutual Financial and Oppenheimer Funds, 81% респондентів повідомили, що займаються оздоровчою фізичною культурою, 69% відзначили внесок фізичних занять в розвиток їх лідерських якостей [2].

**Висновки.** На основі проаналізованих джерел, можна стверджувати про те, що здоров'я нації залежить від: сформованого світогляду, що ґрунтується на знаннях, отриманих під час формування особистості, тобто закладається з дитинства; обраної стратегії життєдіяльності та базових

поглядів особистості; соціального значення; екологічного та фінансово - економічного становища суспільства.

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток, але існує проект на 2013-2017 роки, який надає шляхи, способи розв'язання даного питання і тому багато фітнес-клубів в нашій країні працюють, спираючись на основи здорового способу життя, тобто на основи велнесу. Система організації оздоровчої фізичної культури та спорту має на меті залучення населення до рухової активності, характеризується орієнтацією на потреби і можливості людей. Зазначена система постійно адаптується до їхніх запитів та особливостей життєдіяльності. Залучення громадян до спорту для всіх відбувається на засадах добровільності та усвідомлення ними важливості таких занять для збереження здоров'я, активного дозвілля та покращення життя.

### **Література:**

1. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали II Міжнародної наукової конференції, 2006 р., м. Харків. – 104 с.
2. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В.В. Іваночко). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
3. Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Духовність українства XXI століття», 2015 р., м. Кіровоград. – 260с.

*Науковий керівник – Ковальчук В.І.*

**Пастушок Катерина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ЙОГА ЯК ОДИН З НАЙДОСТУПНІШИХ ТА КОРИСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Актуальність.** Розвиток нових видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури набуває неабиякої актуальності серед сучасної молоді різного віку. Йога є одним з найбільш поширених напрямків фітнесу, який є популярним не тільки в Україні, але і у всьому світі. Йоогою може займатися кожен, починаючи від найменших і закінчуючи людьми похилого віку незалежно від ступеня фізичної підготовленості, через те, що йога є найбільш доступним видом фізичної діяльності. Як відомо, заняття йоогою благотворно впливають не тільки на фізичний розвиток людини, але й на її духовний стан.

**Мета:** виявлення впливу занять йоогою на організм людини.

**Результати досліджень.** Йога – санскритське слово, споріднене українському «ярмо», що буквально означає «з'єднання». Йога насамперед є релігійно-філософською системою, що базується на методі

роботи з тілом, диханням та свідомістю та використанні фізичних вправ, які спрямовані на досягнення кінцевої мети. Фізичні вправи, які розроблено на базі йоги мають наступну спрямованість:

1. Засоби проти артрити – цикл спеціально підібраних вправ, що дозволяють підсилити кровообіг в прилеглих до суглобів сухожиллях і м'язах, постачати тканини киснем і зменшувати больові відчуття.

2. Засоби, що пов'язані з інтимною сферою – комплекс вправ, які розроблені для стимулювання роботи нервової системи, поліпшення кровообігу, посилення припливу крові до нижньої половині тіла, зняття напруги та загострення чуттєвого сприйняття. Таким чином, йога позитивно впливає на інтимне життя.

3. Засоби, що спрямовані на підвищення рухливості у суглобах та покращення гнучкості. Завдяки цим вправам фігура набуває хорошу і красиву поставу, розвивається гнучкість.

Результати багатьох досліджень свідчать про позитивний вплив йоги на організм людини. Так, заняття йогою призводять до оптимальної роботи дихальної системи, що сприяє необхідному насиченню крові киснем і значному зростанню функціональних можливостей системи кровообігу в сухожиллях і м'язах. Статичні вправи йоги (асани) добре розвивають гнучкість суглобів та рівновагу при економній витраті фізичної енергії. Вправи йоги зміцнюють і оживляють діяльність печінки, селезінки, кишківника, легенів та нирок. Крім того, йога має унікальну здатність заспокоювати нерви та нормалізувати діяльність мозку.

За допомогою йоги можна проводити дозвілля у будь-якому віці. Інтелектуальний рейтинг, професійні успіхи, рівень фізичної підготовки не мають ніякого значення. Але, щоб заняття йогою пішли на користь, необхідно практикувати вправи регулярно та розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан здоров'я, внутрішні відчуття.

**Висновки.** Заняття йогою допомагають зміцнювати тіло та нормалізувати психічний стан людини, що може бути засобом профілактики різних захворювань. На відміну від інших систем йога розвиває в організмі симетрію, гнучкість, координацію та витривалість. Засоби йоги стимулюють діяльність внутрішніх органів і обумовлюють їх гармонійне функціонування.

*Науковий керівник – Ракитіна Т.І.*

**Півовар Вікторія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ПРОБЛЕМА ТА НАСЛІДКИ СИДЯЧОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОФІСНИХ РОБІТНИКІВ**

У минулому чоловіки та жінки вели більш активний спосіб життя, перебуваючи у постійному русі. На сьогоднішній день науково-технічний прогрес призвів до того, що сучасній людині немає ніякої потреби добувати дичину в лісах або сподіватися на успішний урожай. Мисливці та землероби вже давним-давно сидять в комфортних офісах, а фізична активність багатьох офісних працівників зводиться лише до «біганини» пальців по клавіатурі та рідкісним відволіканням на обід і перекур.

Сидячий спосіб життя – проблема сучасності, якою страждає більшість міського населення. Медикам давно відомо, що гіподинамія негативно відбивається на стані серцево-судинної, опорно-рухової, а також статевої систем, сприяє появі депресивного стану.

Робота в офісі може здатися, на перший погляд, найбезпечнішим видом діяльності. Однак це не так. За моніторами працівників офісу ховається цілий "букет" не надто приємних захворювань. Так, робота в офісі наповнена нервовими переживаннями. Лікарі стверджують, що б хвилини очікування перед важливим дзвінком сприяють прискоренню серцебиття, головним болям і підвищенню потовиділення. Такі ж симптоми стресу відчуває людина, яку викликає начальство. Небезпека подібної нервозності в тому, що вона може перерости в хронічне занепокоєння, проблеми з травленням і спазми в м'язах.

70 % працівників офісу страждають від болю в спині і плечах, що пов'язано з тривалим сидінням на місці і закиданням ноги на ногу. Лікарі радять робити розминку і ставити ноги рівно, щоб уникнути варикозу. Увечері необхідно приймати контрастний душ для поліпшення кровообігу і розслаблення організму.

У офісних працівників досить часто спостерігається синдром хронічної втоми. Це захворювання загрожує роздратованістю, головним болем, високою температурою і погіршенням стану пам'яті. Такі проблеми загрожують ожирінням і діабетом.

Синдром сухого ока займає друге місце серед поширеності захворювань офісних працівників. Втома і сухість в області очей, погіршення зору і складності із зором при яскравому освітленні – симптоми синдрому сухості очей. Лікарі радять виконувати спеціальні вправи під час робочого дня.

На першому місці в рейтингу небезпечних хвороб офісних працівників – ішемічна хвороба серця. Захворювання виникає через проблеми з надходженням крові в серце. Винні в цій хворобі перерви в їжі на робочому місці, куріння з колегами, а також недолік фізичної активності.

Щоб уникнути неприємних наслідків, необхідно приділяти зарядці мінімум 15 хвилин на день і правильно харчуватися.

**Висновки.** Значна кількість досліджень останнього часу дозволяють зробити невтішний висновок – сидяча робота призводить до значного скорочення терміну життя. Реалізація сміливих амбіцій, високий соціальний статус і відмінні фінансові перспективи – мета будь-якого офісного працівника. Безперечно, займаючись фізичною працею, що не вимагає високої кваліфікації, неможливо досягти таких висот. Такі закони сучасного світу. Але ціна, яку платить людство, вибираючи малорухливий спосіб життя, дуже висока. В той же час активний спосіб життя зменшує ризик захворювань, як серцево-судинних, так і опорно-рухових, фізична активність навіть в умовах сидячого способу життя сприяє зменшенню кількості маркерів, що вказують на високий ризик захворювань. Це означає, що регулярні фізичні вправи можуть збільшити шанси на довге і здорове життя навіть у тих, хто змушений проводити більшу частину свого часу в сидячому положенні.

*Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент*

**Положенцев Артем, Терлецкая Юлия, Сухаревская Элеонора**

*Национальный авиационный университет, г. Киев*

## **ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЕГОМ**

**Актуальность.** В наши дни молодежь все меньше внимания уделяет своему организму и куда меньше заботиться о своем здоровье. Бег – универсальный способ тренировки, для которого не нужны специальные залы и много времени, это один из способов передвижения человека, который отличается от ходьбы «фазой полета» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

**Цель:** рассмотреть особенности энергообеспечения мышечной деятельности в динамике физической нагрузки при беге умеренной интенсивности.

**Результаты исследований.** Для достижения поставленной цели мы условно разделили длительность бега на временные параметры.

Первые секунды бега – субъективные ощущения бодрости и полноты сил. Пульс и давление в норме. Для бега мышцам нужна энергия, в качестве «топлива» мышцы начинают использовать аденозинтрифосфат (АТФ). Далее АТФ превращается в другую мощную молекулу – АДФ. При расщеплении АТФ выделяет много энергии, но запаса этих молекул хватит не больше чем на минуту бега. Чтобы восполнить «топливные



резервы» АДФ вновь преобразуется в АТФ. Именно эти кислоты и обеспечивают человека энергией в первые минуты бега.

Первые 90 секунд бега – ощущается небольшая нагрузка, значительно повышается пульс, давление может немного превышать норму. Чтобы восполнить больше АТФ, клетки начинают использовать гликоген. Это форма глюкозы, «живущая в мышцах». Также организм забирает глюкозу прямо из крови.

2-я-9-я минуты бега – чувствуется повышение нагрузки. Организму необходим приток кислорода, учащается сердцебиение. В этот момент начинаются расщепляться жиры и углеводы, сжигаются калории.

10-я-30-я минуты бега – проявляется ощущение усталости, в результате утомления снижается эффективность образования энергии, ухудшается работоспособность. Утомление приводит к снижению скорости кровотока и ухудшению поступления кислорода. При этом нарушается отток молочной кислоты, что дополнительно приводит к снижению работоспособности.

Пробежка заканчивается, необходимо восстановить пульс и дыхание. Ощущается напряжение, но мозг уже вызвал приток дофамина. Постепенно все приходит в норму и человек чувствует эйфорию.

**Выводы.** Бег оказывает положительный эффект на организм человека: укрепляются суставы и связки, развиваются легкие и бронхи, повышается плотность костной ткани, стабилизируется артериальное давление, нормализуется масса тела и т.д. Но, самое главное – улучшается настроение!

*Научный руководитель – Порадник С.Г.*

**Рябченко Володимир**

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

## **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ «ZUMBA-FITNESS»**

**Актуальність.** За даними Американського коледжу спортивної медицини (ACSM), який щорічно проводить опитування інструкторів з фітнесу та складає рейтинг і прогноз найпопулярніших трендів, «Zumba-fitness» займає 9-е місце в рейтингу найпопулярніших програм 2012 року. Така програма дуже швидко набула популярності і, на сьогодні нараховується близько 14 мільйонів її прихильників в 150 країнах світу. На жаль у науковій літературі ми не зустріли досліджень присвячених обґрунтуванню впливу занять «zumba-fitness», при врахуванні вікових, морфо-функціональних особливостей жінок. Це й було предметом нашого дослідження. Отримані дані можуть бути використані при програмуванні оздоровчих занять фітнесом з даним контингентом.

**Мета:** оцінити вплив занять «Zumba-fitness» на фізичний стан жінок зрілого віку першого періоду.

**Результати досліджень.** Курс занять за програмою «Zumba-Fitness» сприяв підвищенню показників рухових тестів. Так, у тесті «Стрибок у довжину з місця» приріст показників відповідав 7% (з 173,5± 4,83 см до 185,8± 3,8 см). У тесті «Підняття тулуба з положення лежачи» після експерименту жінки показали збільшення результату на 43 % (з 19,1± 1,56 до 35,9± 5,1), що свідчить про позитивний вплив програми на силові здібності. Слід зазначити, що заняття за даною програмою ніяк не вплинули на координаційні здібності. Проте середня маса тіла жінок після експерименту в середньому зменшилась на 3,2 кг, що може слугувати причиною рекомендації «zumba-fitness», як програми спрямованої на корекцію маси тіла. Під впливом експериментальної програми відбулись і зміни обхватних розмірів стегон і талії в бік зменшення. Також прослідковується достовірне покращення показників фізичного стану жінок першого зрілого віку.

**Висновки.** За результатами дослідження, яке проводилось протягом шести місяців серед жінок першого зрілого віку по програмі «zumba-fitness», виявилось, що дана програма позитивно впливає на основні морфо-функціональні показники організму. Головною особливістю даного фітнесу була висока емоційність занять.

#### **Література:**

1. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т.1. – 232 с., Т.2. – 216 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособ. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
3. Беляк Ю.І. Спосіб інтегральної оцінки фізичного фітнесу жінок зрілого віку / Ю.І. Беляк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 244-247.

*Науковий керівник – Василенко М.М., к.н.ФВіС, доцент*

**Савчук Христина, Аршулик Тетяна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЛЕНІ ТІЛА**

**Актуальність.** Сучасний світ є світом швидкого і постійного руху в якому людина пліч-о-пліч крокує з науково-технічним прогресом. Людина знаходиться в постійних взаємозв'язках: людина-машина, людина-людина, що часто призводить до внутрішнього стресу та

знесилення, внаслідок чого страждає організм людини, особливо серце та нервова система. Тому постає питання необхідності розслаблення та відновлення організму, що легко можна досягти шляхом дихальної гімнастики.

**Мета:** ознайомити з видами дихальної гімнастики та її впливом на організм людини.

**Результат досліджень.** Дихання – це життя. За допомогою дихання можна вводити організм у стан збудження або в стан максимального розслаблення, такого результату можна досягти різними дихальними вправами. Основними видами дихальної гімнастики є гімнастика А. Стрельникової, гімнастика К. Бутейко, Індійська йога та гімнастика Цигун, проте в Україні найбільш поширеними є перших дві гімнастики.

Гімнастика А. Стрельникової відновлює порушення носового дихання, покращує дренажну функцію, усуває морфологічні зміни в бронхолегеневій системі, сприяє розсмоктуванню запальних утворень, відновленню нормального лімфо-та кровопостачання, усунення місцевих застійних явищ, позитивно впливає на обмінні процеси, сприяє відновленню регуляції дихання з боку ЦНС. Її застосовують при бронхіальній астмі, гаймориті, неврозах, заїканнях, гіпертонічних хворобах, вегето-судинній дистонії, хворобах обміну речовин, тощо. Прикладом цієї гімнастики може бути вправа «Долоньки» (вихідне положення – стоячи. Стаємо прямо і згинаємо в ліктях руки. Лікті опущені вниз, а долоні розкриті і розгорнуті від вас. Цю позу ще називають «позою екстрасенса»). Стискаючи кисті в кулак, робимо галасливі, короткі і ритмічні вдихи через ніс. Кількість таких вдихів – рухів – чотири. Після першої серії бажано побути кілька секунд у спокої (4-5 сек). Стрельниковська норма в даній вправі – 24 рази (4 вдихи за підхід)). Вправа «Вушка» (вихідне положення – стоячи. Руки опущені. Змінні нахили головою вправо, а потім вліво. Коли голова досягне кінцевої точки руху – плеча, то робимо різкий вдих. Вдихати повітря через ніс, а видихати, причому, плавно і спокійно – через рот).

Гімнастика К. Бутейко полягає в освоєнні неглибокого дихання і спрямована на збереження нормальної кількості CO<sub>2</sub> в організмі. У міру затримки дихання і при неглибокому диханні кров і тканини краще насичуються киснем і вуглекислим газом, нормалізується кислотно-лужний баланс, поліпшуються обмінні процеси. Цю гімнастику використовують при лікуванні астми, пневмосклерозу, пневмонії, стенокардії, гіпертензії, порушенні мозкового кровообігу, алергічних захворюваннях. Прикладом може бути вправа «повне дихання». В ній потрібно об'єднати діафрагмальне і грудне дихання. Так, протягом 7,5 секунд робиться вдих, який починається з діафрагмального дихання, а закінчується грудним диханням, потім 7,5 секунди виконується видих,

який починається з верхніх відділів легень, а закінчується їх нижніми відділами, тобто, діафрагмою, потім 5-ти секундна пауза. Повторюється ця вправа 10 разів.

**Висновки.** Правильне дихання є ефективною профілактикою хвороб та джерелом відмінного здоров'я, довголіття та молодості організму. Воно сприяє поліпшенню кровообігу, підвищенню тонуусу організму, покращенню вентиляції легень. Найбільш ефективно виконувати дихальні процедури під час ранкової зарядки, відразу після сну.

*Науковий керівник – Бондаренко І.Б.*

**Скрильнікова Анастасія**

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ*

### **ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ ЗАСОБАМИ ГРИ В СКВОШ ДЛЯ ХЛОПЦІВ 10-13 РОКІВ**

**Актуальність.** Фізична культура на сьогоднішній день не дає очікуваний результат, тому діти та їх батьки знаходять іншу альтернативу для підвищення рухової активності. Одним з найбільш яскравих і перспективних видів спорту, який ефективно вирішує завдання залучення хлопців 10-13 років до активного та здорового способу життя, є сквош, який стає більш популярним та розвивається швидкими темпами. Сьогодні міжнародним адміністративним управлінням у світі сквошу займаються: WSF (World Squash Federation) – Всесвітня Федерація сквошу; PSA (Professional Squash Association) – асоціація професійних гравців чоловіків; WISPA (Women's International Squash Players Association) – асоціація професійних гравців жінок. В Україні компанія «Петрохолдинг Сквош-Клуб» заснована в січні 2010 року, а дитяча Академія сквошу – у січні 2011 року. Це унікальний вид спорту для повноцінного активного розвитку. Він розвиває увагу, спритність, гнучкість, легкість, мислення. В науково-методичній літературі не розроблено використання занять сквошем з оздоровчою спрямованістю, як одного із шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення здоров'я хлопців 10-13 років.

**Мета:** визначити особливості побудови сучасних фітнес-програм на основі сквошу для хлопців 10-13 років в умовах фітнес клубу.

**Результати досліджень.** Ефективність запропонованої фітнес-програми визначалася за показниками фізичного розвитку, функціонального стану і фізичної працездатності. У більшості хлопців був помічений значний приріст в показниках, у яких були низький та нижче середнього рівні, вони стали відповідати середньому рівню, що можливо пов'язано як з віковими змінами, так і з впливом занять. Позитивні зрушення зафіксовані в характеристиках серцево-судинної

системи. 80% хлопців перейшли на більш високий рівень фізичної працездатності і в більш високий функціональний клас відповідно до Індексу Робінсона. Запропоновані підходи до оздоровлення юнаків засобами оздоровчого сквошу підтверджуються результатами досліджень.

**Висновки.** На підставі первинної оцінки фізичного стану і підготовленості обстежених хлопців була розроблена фітнес-програма зі сквошу з урахуванням інтересів і можливостей тих, хто займається, а також наявності відповідної матеріальної бази та інвентарю. Для хлопців 10-13 років нами була складена фітнес-програма зі сквошу, яка здійснювалася протягом 15 тижнів, з кратністю занять 3 рази в тиждень по 60 хв. У програмі раціонально поєднувалися персональні тренування, робота в парах і невеликих групах. Для профілактики порушень постави гра здійснювалася по черзі обома руками, широко використовувався ігровий метод.

#### **Література:**

1. Неолімпійський спорт: навч. посібник / Є.В. Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова. – Київ: Олімпійська література, 2015 – 184с.
2. Офіційний дебют сквошу: [Перший офіційний чемпіонат України зі сквошу] // Спорт. газета. – 2006. № 95,8-11 грудня – С 3.
3. Шевелева С. Тенніс в амбаре: [Сквош. История игры] / С. Шевелева // Мой спорт. – 2006.– № 19. – С. 88-89.

*Науковий керівник – Гоглювата Н.О., к.н.ФВіС*

**Талавера Марина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** На даному етапі розвитку фізична культура зайняла у житті суспільства місце, якому немає аналогій в історії. Одним із найпопулярніших напрямків масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури є фітнес. На сьогоднішній день є багато трактувань значення слова «фітнес», яке і справді походить від англійського «fitness», що означає «приспосованість», «придатність» і «відповідність». Та якщо глянути ширше і усвідомити дію фітнесу на людину, то можна впевнено сказати, що фітнес – це перш за все здоров'я.

**Мета** дослідження: визначити необхідність занять фітнесом для фізичного благополуччя людини.

**Результати досліджень.** Для одних фітнес – це активний і здоровий спосіб життя, для інших – готовність стійко приймати життєві випробування, залишаючись у хорошому настрої та врівноваженому емоційному стані, а для третіх – підтягнута фігура й заздрісні погляди оточуючих. Фітнесом займаються тисячі людей, про це говорять, пишуть,

сперечаються, але навряд чи можна проігнорувати ту реалію нашого життя чи недооцінити ту колосальну роль, яку відіграє фітнес у сучасному суспільстві. Основа фітнесу – повноцінне життя, де панує радість, краса, впевненість у собі.

Виділяють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці), що робить його практичною реалізацією науки «Валеології».

Людство багато працює, щоб досягти успіху і матеріального благополуччя. Кожен оточує себе безліччю речей, які покликані полегшити життя. Наш організм став менш пристосований до життя. Ми занадто багато сидимо: на роботі чи під час навчання – за комп'ютером, вдома – перед телевізором, в машині – за кермом або на пасажирському сидінні. Від цього слабшають м'язи і деформується опорно-руховий апарат. Викривлення хребта призводять до захворювань внутрішніх органів. Інформаційні перевантаження і стреси послаблюють імунітет.

Людині необхідно рухатися, тренувати серце, щоб воно стало витривалішим та змушувало кров рухатися швидше. Необхідно тренувати м'язи, щоб їх сила була збалансована, зміцнювати кісткову тканину, щоб легше переносити навантаження. При цьому важливо навантажувати свій організм регулярно і дозовано. Оптимальним варіантом є заняття фітнесом, в ідеалі – під наглядом тренера. Комплексна фітнес-програма розробляється окремо для кожної людини з урахуванням фізичних та моральних показників даної особи, її тренуваності, наявності чи відсутності необхідних вмінь та навичок, її віку, фізіологічних й фізичних потреб, розумових та емоційних особливостей, стану кожної з життєвих систем організму та загального стану здоров'я.

**Висновки.** Отже, фітнес спрямований на покращення загального стану організму людини, рівня її тренуваності та здатності протистояти негативним впливам зовнішнього середовища. Фітнес допомагає в корекції форми та маси тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати. А ще, фітнес – це не тільки завжди гарний настрій та почуття впевненості у собі, а і фізичне благополуччя людини!

*Науковий керівник – Ракитіна Т.І.*

## **ПІЛАТЕС ЯК СУЧАСНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять. Тому використання сучасних методик зацікавить та залучить більше молоді до активного способу життя.

Пілатес – це унікальна система вправ, спрямована на пропрацювання глибинних м'язів усього тіла з мінімальним навантаженням на хребет. Лікарі рекомендують заняття цим видом фітнесу людям, які мають проблеми з хребтом та опорно-руховим апаратом (травми, біль у суглобах, порушення постави, міжхребцеві грижі, остеохондрози і т. ін.). Для схуднення, цій вид фітнесу, принесе користь і пацієнтам з нестабільним кров'яним тиском, нормалізує діяльність дихальної і серцево-судинної систем.

**Мета** – розглянути вид фітнесу «пілатес» та його вплив на фізичний розвиток студентів.

**Результати дослідження.** Під час занять пілатесом поліпшується рухливість суглобів, задіюються різні ділянки головного мозку, оптимізується робота м'язів. Людина вчиться правильно дихати і розподіляти баланс тіла. Таким чином, ці заняття сприятимуть не тільки підтриманню фізичного стану, а й будуть впливати на оздоровлення та покращення стану. Особливо вони важливі для студентів, оскільки основну частину свого часу вони проводять сидячи за столом, а це призводить до проблем з опорно-руховою системою.

Існують переконливі докази того, що постійна практика пілатес може поліпшити гнучкість і динамічну рівновагу. Також є помірні докази, що тренування може збільшувати витривалість у здорових людей. Через 5 тижнів тренувань, у здорових дорослих людей (середній вік 27 років) покращилась динамічна рівновага в положенні стоячи в порівнянні з контрольною групою. Жінки, що практикували Пілатес три рази в тиждень протягом 5 тижнів, поліпшили витривалість м'язів тулуба в порівнянні з неактивним контролем. Молоді дорослі люди продемонстрували поліпшення витривалості м'язів живота і низу спини після 8 тижнів занять, три рази в тиждень.

**Висновки.** На основі досліджень та переконливих аргументів, можна стверджувати, що пілатес – це не тільки заняття, що спрямовані на фізичне виховання, а й для покращення внутрішнього стану та покращення здоров'я. Для студентів, це спосіб підтримувати своє тіло в тонусі, можливість спробувати сучасні методики фітнесу та сконцентруватися на подальшій розумовій активності.

*Науковий керівник – Орленко Н.А., к.п.н., доцент*

## ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

**Актуальність.** Загартовування організму – це найпростіший і разом з тим дуже ефективний спосіб збереження і зміцнення здоров'я. Фізіологічна сутність загартовування полягає в повторному впливі на організм охолодження, почергових температурних впливів, а також дії сонячного світла або штучного ультрафіолетового випромінювання. Яку відомо, загартовування в 2-5 разів зменшує частоту простудних захворювань, а в окремих випадках майже повністю виключає їх виникнення.

**Мета:** охарактеризувати види та принципи загартовування організму людини.

**Результати досліджень.** До найбільш ефективних видів загартовування відносять загартовування повітрям, загартовування водою та сонячні ванни. Загартовування за допомогою повітряних ванн варто починати при температурі 15-20°C та тривалості не більше 20-30 хвилин. Коли організм звикає до прохолодного повітря, переходять до загартовування при температурі 5-10°C в продовж 15-20 хвилин. Слід зазначити, що при підвищеній вологості і швидкості руху вітру охолодження організму збільшується, тому час перебування на повітрі треба скоротити. Після закінчення процедури рекомендується розтерти тіло махровим рушником і прийняти теплий душ. При загартовуванні водою провідним стимулом у досягненні позитивного ефекту є інтенсивність роздратування (температури), а не тривалість впливу фактора (води). Для загартовування застосовують прохолодну воду при температурі 24-16°C та холодну – нижче 16°C. Самий сприятливий час прийому водяних процедур – після ранкової зарядки, коли шкіра рівномірно зігріта і спостерігається більш виразна судинна реакція. Після будь-якої водяної процедури треба обов'язково витертися, розтираючи тіло махровим рушником до червоного кольору. При значних охолодженнях організму є доцільним виконання активних фізичних вправ. Щодо сонячних ванн, то тривалість першої має бути не більше п'яти хвилин. Через кожні два дні її можна збільшувати на п'ять-десять хвилин і довести до однієї-двох годин у день, але обов'язково під час таких тривалих ванн треба робити 10-12-ти хвилинні перерви на відпочинок у тіні. Улітку кращий час для сонячних ванн від 8.00 до 11.00 годин, навесні від 11.00 до 14.00 годин. Сонячні ванни рекомендується приймати через 30-40 хвилин після прийому їжі. Голова при цьому захищається від сонця світлим головним убором або парасолькою.



Щоб загартовування пройшло успішно і принесло позитивний результат, потрібно дотримуватися кількох правил:

1. Одним з головних принципів загартовування є поступовість. Починати потрібно з малого – обливань водою, що має температуру тіла та 15-хвилинних прогулянок на свіжому повітрі.

2. Процедури загартовування бажано проводити кожен день, можна вранці і увечері. Якщо не робити цього регулярно, ніякого ефекту не буде. Під час хвороби необхідно утриматися від процедур, але якщо розрив між заняттями більше 5-7 днів – доведеться починати все спочатку.

3. Перед початком будь-яких процедур, безумовно, краще проконсультуватися з досвідченим терапевтом, через те, що організм кожної людини по-різному сприймає перепади температур.

**Висновки.** Загартовування є досить ефективним та давно відомим засобом зміцнення та збереження здоров'я, але для найбільшої ефективності загартовування необхідно дотримуватись певних принципів.

*Науковий керівник – Вржесневська Г.І.*

**Топтун Вікторія, Гайдук Катерина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ОЗДОРОВЧІ ДІЄТИ ТА ЇХ НАСЛІДКИ**

**Актуальність.** У наш час дієтологія є однією з найважливіших частин медицини, адже протягом останніх 30 років рівень ожиріння серед дорослих жителів Землі виріс майже в два рази. Більш 1,9 мільярда дорослих людей у віці 18 років і старше мають надлишкову вагу, з них понад 600 мільйонів страждають ожирінням. За даними 2015 року, 13% населення планети (11% чоловіків і 13% жінок) страждають від ожиріння. Підвищений ІМТ (індекс маси тіла) є істотним чинником ризику щодо таких не інфекційних захворювань як: серцево-судинні захворювання (головним чином хвороби серця та інсульт), які в 2012 році входили в число головних причин смертності; діабет; порушення скелетно-м'язової системи; деякі онкологічні захворювання (молочної залози, товстої кишки). Щоб запобігти проблемам, пов'язаним з ожирінням, люди звертаються до дієтологів та до призначення оздоровчих дієт для відновлення та підтримання загального фізичного стану людини.

**Мета** – визначити, як саме оздоровчі дієти сприяють нормалізації порушених функцій організму.

**Результати досліджень.** Проробивши дослідницьку роботу, ми виконали завдання, поставлені перед нами. Вивчили історію оздоровчих дієт та визначили, що розумне обмеження їжі при збереженні принципу її різноманітності здатне покращити та зберегти здоров'я.

Найбільше ми звернули увагу на діету «Стіл 5», що відноситься до розряду лікувальних. Головною метою призначення дієти «Стіл 5» є введення повноцінного, націленого на відновлення функцій печінки, харчування. Вона передбачає нормальне споживання вуглеводів і білків, з деякими обмеженнями жирів. Дієта вимагає принципової дисциплінованості та відповідальності в питанні вибору продуктів: солодощі та фрукти майже всі дозволені, також до раціону добавляються страви багаті клітковиною (овочі, фрукти, злаки), ліпотропними речовинами (нежирне м'ясо і риба, яєчний білок, нежирний сир, соя), пектинами (наприклад, яблука), а також рідини. Всі страви або варять, або запікають; а також – ніяких холодних страв. Дана дієта поліпшить стан організму, підвищить його захисні сили, посилить відновні процеси в ураженому органі.

Також однією з найбільш ефективних оздоровчих дієт можна вважати дієту доктора Артура Агатсона, яка допомагає пацієнтам з проблемами серцево-судинної системи, викликаних зайвою вагою. Лікар створив систему харчування, яка дозволяє знизити рівень холестерину, і одночасно подбав, щоб його підхід приносив задоволення, а не став тяжким випробуванням. Основним принципом стала відмова від простих вуглеводів на користь складних. З раціону виключили цукор, сир і м'ясо з високим вмістом жирів, молоко, фрукти, йогурти, каші, буряк, картоплю і кукурудзу. Зате харчуватись можна 6 разів на день, вживаючи при цьому пісне м'ясо, рибу, водянисті овочі, трохи горіхів, яйця і нежирний сир. Результати показали, що крім позбавлення від хвороб, дієта доктора Агатсона дозволяє знайти бажану стрункість і квітучий зовнішній вигляд.

Важливо щоб оздоровче харчування було збалансованим та усебічно повноцінним, із врахуванням потреб організму людини у основних поживних речовинах. У рамках дієтотерапії потрібно використовувати суворо визначений набір продуктів. Для кожної лікувальної дієти передбачені списки заборонених або обмежених продуктів, і також, введення до раціону продуктів, які володіють лікувальними властивостями. Застосовувати ці дієти потрібно тільки після попередньої консультації з лікарем.

**Висновки.** Оздоровчі дієти є необхідними для покращення здоров'я, але їх потрібно підбирати індивідуально, дотримуючись безпечних норм вживання продуктів харчування.

*Науковий керівник – Орленко Н.А., к.п.н., доцент*

**Чоботько Вікторія, Дядечко Анастасія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ПРИРОДНІ РЕСУРСИ УКРАЇНИ ЯК ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Актуальність.** Здоров'я є найважливішою складовою людського життя, необхідною засадою функціонування організму. Рекреація – розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних та емоційних) або діяльність, спрямована на відновлення продуктивних сил людини.

**Мета:** розглянути основні рекреаційні ресурси України як потенціал для розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності України.

**Результати досліджень.** Багатофункціональний рекреаційний комплекс України можна умовно поділити на три групи:

1) лікувально-оздоровчий (санаторно-курортне лікування та оздоровлення);

2) пізнавальний (туризм);

3) економічний (регенерація робочої сили, сфера господарчої діяльності). Комплекс слід розглядати як частину світового господарства, пов'язану з опануванням територій для відпочинку, профілактичного та реабілітаційного лікування, туризму. В окремих країнах він дає чималі прибутки у загальній економічній діяльності, випереджаючи іноді промисловість та сільське господарство.

До рекреаційних ресурсів відносять природні й антропогенні геосистеми, тіла та явища природи, які мають комфортні властивості і споживчу вартість для рекреаційної діяльності і можуть бути використані з метою відпочинку та оздоровлення людей у певний час та за допомогою існуючих технологій і матеріальних можливостей.

В Україні значну частину природного потенціалу складають: рекреаційні ландшафти (лісові, приморські, гірські), оздоровчі ресурси (мінеральні води та лікувальні грязі), природно-заповідні об'єкти (національні природні та регіональні ландшафтні парки, біосферні заповідники, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва тощо), території історико-культурного призначення (пам'ятки архітектури та містобудування, історико-архітектурні заповідники та ін.). Практично у всіх областях України виявлено мінеральні лікувальні води різного складу. Найбільша кількість джерел зосереджена в Карпатському регіоні, зокрема в Закарпатській, Львівській областях. Багато джерел у Луганській, Дніпропетровській, Полтавській, Хмельницькій, Черкаській, Київській, Донецькій та інших областях.

Досить значні в Україні запаси лікувальних грязей, зосереджених головним чином у південних та північно-західних областях. На базі грязьових покладів працюють курорти Бердянська, Куяльницький,

Хаджибейський та ін., а на курортах Миргород, Моршин, Немирів, Черче поширені торфові ґрзлі.

**Висновки.** В Україні надзвичайно високий потенціал для розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності. При цьому досить актуальним питанням є забезпечення курортних комплексів розвинутою інфраструктурою, яка б відповідала світовим стандартам, сприяла підвищенню його конкурентоспроможності. Її розвиток потребує вирішення територіально-функціональних, соціально-економічних, екологічних проблем і завдань.

*Науковий керівник – Харун О.С.*

**Шпакович Тетяна, Стрілецька Мирослава**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

### **ЛИЖНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

**Актуальність.** Спортивний туризм – неолімпійський вид спорту з подолання певного відрізка земної поверхні, який називають маршрутом. Сама назва лижного виду спортивного туризму свідчить про те, що під час походу туристи пересуваються на лижах. Лижні походи проводяться переважно в зимовий період при наявності стійкого снігового покриву і температури нижче 0°C.

**Мета:** охарактеризувати вимоги, що висуваються до організму спортсменів та їх спорядження під час подолання лижних маршрутів.

**Результати досліджень.** Необхідною умовою для участі в зимових подорожах є добра переносимість холоду, здатність в умовах постійно низьких температур не втрачати робочої форми і, що не менш важливо, психічної рівноваги. Більшість мандрівників-полярників і досвідчених туристів у своїх спогадах підкреслюють найголовнішу небезпеку зимових походів – холод. Його вплив виявляється у виникненні м'язової слабкості, фізичному нездужанні, а також у негативних психічних проявах – апатії, дратівливості тощо. Ще одна складність, характерна для лижного туризму – необхідність перенесення великих вантажів. Вага рюкзака туриста-лижника на 15-20 % перевищує вагу багажу туриста, що подорожує влітку. Причина – потреба в теплих речах, запасному одязі, спеціальному спорядженні, більшому запасі продуктів харчування. Одяг повинен бути функціональним, міцним, легким, морозо- і вітростійким, краще пуховим або вовняним.

Лижі для походів вимагають особливої уваги. Вони повинні бути надійними, міцними, зручними в маневруванні. Кріплення для лиж – напівжорстке. Палиці бажано мати конусні дюралеві з надійними кільцями і гострими штирями.

Для зимових походів необхідно мати бахили – чохла на черевки, що допомагають захистити взуття від намокання, а ноги – від переохолодження, їх виготовляють із капрону чи іншого легкого і водотривкого матеріалу. Для захисту рук від замерзання необхідно мати три пари рукавиць: вовняні, хутряні і робочі брезентові, що надягаються поверх основних утеплювачів. У категорійних походах часто використовуються вітрозахисні маски на обличчя. Кращі маски – вовняні, сплетені разом з лижною шапочкою.

Також для лижних походів слід ретельно добирати групове спорядження. Для ночівлі в польових умовах використовуються переважно багатомісні утеплені намети і багатомісні або секційні спальні мішки. Невелика тривалість світлового дня, сніг і низька температура не дозволяють швидко приготувати гарячий обід, тому туристи-лижники, як правило, переходять на дворазове гаряче харчування (повноцінні сніданок і вечеря) з сухим калорійним обідом (бажано забезпечити себе надійними термосами для гарячих напоїв). Більшість категорійних лижних походів планується на другу половину зими, коли збільшується тривалість світлового дня і ущільнюється стійкий сніговий покрив.

Для вдалого подолання туристичного маршруту турист-лижник повинен володіти специфічними прийомами руху як на лижах, так і без них: володіти технікою лижного ходу при пересуванні з рюкзаком; уміти долати перешкоди на лижах (ями, перепади тощо); володіти технікою підйому, спуску, повороту, гальмування на лижах; уміти долати важкопрохідні лісові хащі з завалами, буреломом і т. ін.; володіти технікою руху без лиж засніженими скельними, льодовими схилами з самостраховкою; володіти технікою подолання водних перешкод у зимовий період; уміти організувати транспортування потерпілих з використанням підручних засобів.

*Науковий керівник – Харун О.С.*

**Якименко Маргарита**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ**

**Актуальність та результати досліджень.** Активний ритм життя та стресові ситуації, що впливають на сучасну людину, мають негативний вплив на стан її здоров'я. Це свідчить про необхідність пошуку засобів ефективного відновлення психологічно-розумових, фізичних та емоційних аспектів людини. Для досягнення цієї мети широко застосовують засоби фізичної рекреації як активного відпочинку з використанням фізичних вправ та інших рухових дій. Таким чином,

рекреація спрямована на збереження і зміцнення фізичного та психічного стану людини, підвищення рівня її працездатності та відновлення сил.

Рекреація має три види: лікувально-куротна, оздоровча та пізнавальна. Лікувально-курортна рекреація пов'язана з кліматом, мінеральними джерелами та лікувальними грязями. Тому, вона охоплює наступні етапи лікувальної терапії: бальнео-грязелікування, клімато-грязелікування, клімато-бальнео-грязелікування. Попри безпечні природно-оздоровчі показники, саме ця рекреація є небезпечною. Наприклад, грязьолікування, що призначене для лікування артрозу, артриту, спрямоване на профілактику травм і переломів, має низку протипоказань. Людям з серцево-судинними, нирковими захворюваннями чи виявленням злоякісних чи доброякісних новоутворень – забороняється приймати грязьові ванни. Адже вони не тільки погіршують стан людини, а й прогресують ту чи іншу раніше виявлену хворобу. Отже, лікувально-оздоровча рекреація повинна бути рекомендована лікарем і відповідати певним медико-біологічним нормам та стану людини. Оздоровча і спортивна рекреація є найрізноманітнішою. Великою популярністю у всьому світі користується купально-пляжний відпочинок. Відпочинок біля і на воді включає різні рекреаційні заняття: купання, сонячні ванни, прогулянки по березі, ігри в м'яч на пляжі, водні лижі. Прогулянковий і промислово-прогулянковий відпочинок включає такі заняття, як прогулянки на відкритому повітрі, огляд краєвидів, збирання грибів і ягід, морських молюсків, коралів і інших дарів природи. Маршрутний туризм часто ототожнюється з туризмом взагалі. За характером перешкод він поділяється на рівнинний і гірський. Великого розвитку набув водний туризм, як прогулянковий, так і спортивний. Ці види включають водно-моторний спорт, воднолижний спорт, веслування, парусний спорт і т.д. Як правило, ці види туризму сполучаються з купально-пляжним туризмом на берегах морів, озер і річок. До інших видів туризму долучаються підводний спортивний туризм, археологічний підводний туризм, риболовний туризм, полювальний туризм, гірськолижний туризм, альпінізм. Кожен з цих видів має свої особливості і поширення в різних регіонах. Пізнавальна рекреація властива значній частині рекреаційних занять. Однак виділяються суто пізнавальні рекреаційні заняття, пов'язані з інформаційним «споживанням» культурних цінностей. Це огляд культурно-історичних пам'яток, архітектурних ансамблів, а також ознайомлення з новими районами, країнами, їх етнографією, фольклором, природними явищами і господарськими об'єктами.

*Науковий керівник – Вржесневський І.І., к.н.ФВіС, доцент*

*Наукове видання*

СУЧАСНІ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали  
V Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,  
присвяченої  
Всесвітньому Дню авіації і  
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ II

Підп. до друку 15.04.2016. Формат 60x84/16. Папір офс.  
Офс. друк. Ум. друк. арк. 3,72. Обл.-вид. арк. 4,0.  
Тираж 100 пр. Замовлення № 45-1.

Видавець і виготівник  
Національний авіаційний університет  
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002