

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ  
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ  
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ  
СТУДЕНТІВ

Матеріали  
I Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів і аспірантів,  
присвяченій Всесвітньому Дню  
авіації і Космонавтики

11-12 квітня 2012 р.

Київ 2012

УДК 378.037(063)  
ББК ч51я43  
С 916

*Затверджено Вченою радою Гуманітарного інституту  
Національного авіаційного університету (протокол № 5 від  
15 березня 2012 р.)*

**Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні  
студентів:** Матеріали I Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів і аспірантів / За заг. ред. В.В. Білецької.  
– К.: НАУ, 2012. – с.

Розглянуто актуальні питання вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, формування у них належного рівня фітнес-культури з використанням інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм і технологій.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редаційна колегія:

Ю.О. Усачов – вчений секретар кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, к.п.н., доц.

В.В. Білецька – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, к.н.фіз.вих. і спорту/

## ЗМІСТ

<b>Андаліцька Оксана</b> ПРАКТИЧНА ЙОГА ДЛЯ ОМОЛОДЖЕННЯ І СХУДНЕННЯ.....	7
<b>Андрєєва Ксенія</b> ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБАХ.....	8
<b>Балакірєв Євгеній</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ.....	10
<b>Білоцерківцев Олена, Данилко Олена</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	12
<b>Бортнічук Олег</b> ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВПРОВАДЖЕННЯ TOTAL QUALITY MANAGEMENT У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ.....	13
<b>Бульбін Олександр</b> ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	15
<b>Васильєва Катерина</b> К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	17
<b>Васильєва Катерина</b> НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ АНОРЕКСИИ В РФ.....	19
<b>Верєд Александр</b> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦІАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К САМООЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	20
<b>Вітомський Володимир, Джевага Володимир</b> ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ ЕЛЕКТОНЕЙРОСТИМУЛЯЦІЇ У СПОРТІ.....	22
<b>Гаврилів Оксана, Матяшук Наталія</b> БІОРИТМИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ.....	23
<b>Годунок Юрій, Єрмакова Юлія</b> ОЗДОРОВЧО-ЛІКУВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОРГАНІВ ДИХАННЯ.....	25
<b>Делбани Хасан</b> РЕАЛІЗАЦІЯ ДИФЕРЕНЦІРОВАНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СО ШКОЛЬНИКАМИ ЛИВАНА НА ОСНОВЕ УЧЕТА СОМАТОТИПА.....	27
<b>Демчук Ігор</b> ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ.....	29
<b>Джевага Володимир, Вітомський Володимир</b> ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВОЇ ТЕРАПІЇ У ПРАКТИЦІ СПОРТУ.....	30
<b>Діба Єгор</b> ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК, ЯКІ МАЮТЬ НАДЛИШКОВУ МАСУТІЛА.....	32
<b>Ефимова Т.А., Ялугина Е.А., Николаев Д.Р.</b> ЗНАЧЕНИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	34
<b>Жовнич Петро, Гайдук Анастасія</b> ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА.....	36

<b>Жукова М.Г.</b> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ, ЗАНИМАВШИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	38
<b>Загорський Денис</b> ІНТЕРНЕТ-ПРОЕКТ ЯК ЗАСІБ МАРКЕТИНГУ ФІТНЕС-ПОСЛУГ.....	40
<b>Зоріна Ганна</b> ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	42
<b>Иванова А.Н., Александрова Н.Г.</b> ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ - ОЛИМПИЙЦЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	43
<b>Иванова Наталья</b> К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОМ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ ЧИЭМ «СПБГПУ» К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	45
<b>Иващук Вера</b> САМОКОНТРОЛЬ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ.....	47
<b>Ісаків Олександр</b> БАСКЕТБОЛ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІТНЕСУ.....	49
<b>Камінська Олександра, Пальченко Євгенія</b> ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ АКТИВНОГО І ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ.....	51
<b>Катерина Уляна</b> МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ.....	53
<b>Кириллова Світлана</b> ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІЛЬНИЙ ЧАС.....	55
<b>Ковальський Олексій, Місніченко Андрій</b> АВТОСТОПНИЙ РУХ В УКРАЇНІ ЯК РІЗНОВИД ТУРИЗМУ.....	56
<b>Козенюк Руслан</b> ХАРАКТЕРИСТИКИ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРА-ЕНЕРГЕТИКА АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ.....	58
<b>Кольцова Анастасія О</b> ЗАБОЛЕВАЕМОСТІ СТУДЕНТОВ ЗА ПЕРІОД ОБУЧЕННЯ В ВУЗЕ (на прикладі ЧИЭМ «СПБГПУ»).....	59
<b>Коміна Роман</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....	61
<b>Комлик Таїсія, Комлик Вікторія</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	63
<b>Кулбаев Айбол</b> ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЕЙ И БОЛЕЛЬЩИКОВ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ.....	65
<b>Лізунов Юрій, Лимар Іван</b> РОЗВИТОК АВТОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	66
<b>Лукашова Марина, Лукашова Тамара</b> ЗАНЯТТЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	68
<b>Магльована Ірина, Дибаль Богдан</b> ФУТБОЛ В УКРАЇНІ. ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ.....	70
<b>Мамаєв Денис, Рязанцева Анастасія</b> КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕНФЛЕКСА.....	72
<b>Матюхін Олексій</b> МАСОВИЙ СПОРТ НА ЗАКОНОДАВЧОМУ РІВНІ В УКРАЇНІ.....	74
<b>Мохаммад Нури Дураид</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС».....	75

<b>Муратова А.Б.</b> ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНО-РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК.....	77
<b>Муратова Арайлым</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	79
<b>Наконечна Інна, Суменкова Аліна</b> ТЕХНІКА І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ТІЛЕСНОГО КОНТАКТУ СПОРТСМЕНОК В ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	81
<b>Налівкіна Олена</b> РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	82
<b>Николаев Д.Р.</b> ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ.....	84
<b>Николаева Елена</b> О РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	86
<b>Никифорок Ірина, Шемшур Альона</b> ВЕЛОТУРИЗМ В УКРАЇНІ.....	89
<b>Оргеев Євгеній</b> САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	90
<b>Орлова Елена</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДМЕТА «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ.....	92
<b>Панченко Наталі</b> ЕКОНОМІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЧИСЕЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ.....	94
<b>Пашенко Анастасія</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОПЕРАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ РІЗНИХ РІВНІВ УПРАВЛІННЯ.....	96
<b>Петров Олександр</b> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	98
<b>Портянко Володимир, Скрипник Роман</b> АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	100
<b>Пушкова Елена</b> ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: АНАЛИЗ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА.....	102
<b>Рошук Марія</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПСИХІЧНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТА.....	104
<b>Сайчук Ольга</b> СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	106
<b>Саранчук Татьяна</b> АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....	108
<b>Сенченко Дар'я</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ.....	110
<b>Симаева Т.В., Угарина А.В.</b> ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВОЛЖЬЕ.....	112
<b>Строганов Сергій</b> КОРЕКЦІЯ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	113

<b>Суменкова Аліна, Наконечна Інна</b> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІУНІХ ГІМНАСТОК ТЕХНІКИ МЛІНІВ У ВПРАВАХ З БУЛАВАМИ.....	115
<b>Spanou Myroslav, Truba Serhiy, Oleynik Anastasia</b> THE INFLUENCE OF AQUA-FITNESS ON THE ORGANISM OF STUDENTS.....	116
<b>Тищенко Юлія</b> АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНІЯ ЗДОРОВ'Я И ФОРМИРОВАНІЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖІЗНІ СТУДЕНТОВ.....	118
<b>Ткачук Микола</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПРАВИ ПОШТОВХ ДВОХ ГІР ДОВГІМ ЦИКЛОМ У ГІРЬОВОМУ СПОРТІ.....	120
<b>Топол Анна</b> АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ВИПОЛНЕНІЯ ГРУППОВИХ УПРАЖНЕНІЙ ВЕДУЩИХ КОМАНД НА ЧЕМПІОНАТЕ МІРА В МОНПЕЛЬЕ 2011 ГОДА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГІМНАСТИКЕ.....	121
<b>Уманська Анна</b> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	123
<b>Федонюк Сергій</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	125
<b>Цвігун Олександр, Алексєєва Наталія</b> ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	126
<b>Яцко Марина</b> АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВНЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	127

# ПРАКТИЧНА ЙОГА ДЛЯ ОМОЛОДЖЕННЯ І СХУДНЕННЯ

*Андалицька Оксана*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Щербакова Г.Д.*

**Актуальність** теми визначається загальнонародними проблемами, як передчасне старіння і ожиріння людства. Дані проблеми є результатами нездорового способу життя і постійних стресів.

**Метою** дослідження є використання йоги для омолодження і схуднення.

**Результати дослідження.** В межах регулярної терапевтичної практики виведені системи для лікування конкретних захворювань. Однією із таких систем є очисна техніка Хатха-Йога. Етимологія слова «Хатха»: слово «Хатха» (haṭha) перекладається з санскриту як «зусилля», «насильство», «впертість», «інтенсивність»; слово «Йога» (yoga) перекладається з санскриту як «союз», «єднання», «злиття». Таким чином, складне словосполучення «Хатха-Йога» (haṭhayoga) можна перекласти на українську мову як «насильницьке злиття», «посилене поєднання», «інтенсивне поєднання» і т.д. [2]. Хвороби - це неправильний розподіл життєвої енергії (прани) в організмі, і виконання певних асан веде до правильного перерозподілу прани в організмі, що і виліковує хвороби, як фізичного плану так і психічного. Асана - є положенням тіла, в якому, управління енергією і фізіологічними процесами в організмі здійснюється за рахунок перерозподілу натягування, стискування і напруження у тілі [1]. В контексті даної роботи розглядається комплекс асан для схуднення і омолодження організму: Ардха-чакрасана (сприяє збереженню гнучкості хребта, пропорційному розвитку грудної клітини, усуває жирові відкладення на ногах і тулубі, гармонізує загальні пропорції тіла. Тонізує внутрішні органи і залози внутрішньої секреції, покращує обмін речовин, підвищує тиск), Бхуджангасана (дозволяє зберегти гнучкість хребта; тонізує м'язи спини, сприяє виправленню постави і до певної міри усуває викривлення хребта; сприяє збільшенню обсягу легень і розправляє альвеоли, благотворно діє на серце і всі органи черевної порожнини), Халасана (стимулює нерви і нервові сплетення, пов'язані з передньою стороною хребта; сприяє збиранню прани в середині живота і її рівномірному розподілу по

тілу; зберігають рухливість хребетного стовпа; зміцнюються м'язи живота, стегон, тазової області; печінка, підшлункова залоза і селезінка отримують потужні стимулюючі імпульси; усуваються зайві жирові відкладення по всьому тілу), Сарвангасана (запобігає розладам печінки і селезінки, менструальним розладам і зміщенню матки, ліквідує загальну слабкість, запаморочення, геморої і грижу), Триконасана (сприяє розвитку гнучкості спини; підвищує апетит) [2, 3].

**Висновок.** Комплекс розглянутих практик є потужним засобом від старіння і ожиріння. Дані перевернуті асани запобігають виникненню остеопорозу, зберігають рухливість хребетного стовпа, забезпечує молодість суглобів, підвищують імунітет, зберігають тонус м'язів, забезпечую молодість шкіри, а обернено діюча сила тяжіння покращує кровообіг і обмін речовин.

#### **Література:**

1. Електронне джерело: <http://www.librius.net> Хатха-йога
2. Електронне джерело: <http://ru.wikipedia.org> Хатха-йога
3. Свами Шивонанда. Новий погляд на традиційну його-терапію.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБАХ**

*Андрєєва Ксенія*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Наук. кер.: к.пед.н. доцент кафедри здоров'я, фітнесу та  
рекреації Благій О.Л.*

**Актуальність.** Нові умови соціально-економічного і культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства, в тому числі сфери фізичної культури і спорту, висунули на перший план питання про пошук нових форм клубної роботи, що можуть реалізувати широкий комплекс соціально-педагогічний завдань, котрі постають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України [1]. Багато науковців присвятили свої дослідження питанням організації діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів: досліджено питання оптимізації діяльності спортивних комплексів [3], представлено управлінську технологію організації й розвитку спортивного клубу оздоровчої спрямованості в умовах ринкової економіки [2]; розглянуто питання організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в розважальних та освітніх закладах.



Наявність нових знань дозволить запропонувати більш якісне забезпечення рекреаційної діяльності клубної роботи, що сприятиме залученню населення до рекреаційно-оздоровчих програм, підвищенню її економічності. Дані положення обумовлюють актуальність теми дослідження.

**Мета:** проаналізувати сучасні підходи до організації та впровадження рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

**Результати досліджень:** Нами на основі аналізу літературних джерел та документальних матеріалів узагальнено і систематизовано досвід впровадження рекреаційної діяльності в практику роботи фізкультурно-оздоровчих клубів. Інноваційні підходи до організації роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, як і динаміка їх розвитку, зумовлені переосмисленням традиційних уявлень про елітарність установи дозвілля та про її консервативність, сучасним розумінням рекреаційного закладу як осередку активного відпочинку, відновлення, оздоровлення, спілкування, задоволення широкого спектру потреб населення. Встановлено, що розвиток фізкультурно-оздоровчих клубів обумовлений якісними змінами, що відбуваються на ринку спортивно-оздоровчих послуг. Зростання популярності та потреб населення у рекреаційних заняттях робить усе більш актуальним формування нових форм роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, до яких відноситься розвиток рекреаційно-оздоровчих клубів середнього рівня, оперативне реагування на зміну попиту на ринку впровадження нових послуг, застосування інтенсивних технологій виробництва послуг. Виявлено, що посеред інших видів діяльності в структурі роботи фізкультурно-оздоровчих клубів все більшої популярності у залученні клієнтів набувають рекреаційні та анімаційні види занять. Виявлено протиріччя між попитом населення на рекреаційні послуги й низький рівень пропозицій подібних послуг фізкультурно-оздоровчими клубами.

**Висновки.** Вивчення стану й тенденцій розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності показало відсутність педагогічно обґрунтованої системи організації рекреаційних занять у фізкультурно-оздоровчих клубах, і, відповідно, соціально-педагогічної технології їх організації. На сьогодні не узагальнено і не систематизовано досвід розробки і впровадження в практику

нових форм роботи фізкультурно-оздоровчих клубів, не проведено соціально-педагогічний аналіз умов рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів, у наявній науковій літературі не представлено основні напрями і тенденції розвитку рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

#### **Література:**

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
2. Халтурина И.Л. Управленческая технология организации и развития спортивного клуба оздоровительной направленности в условиях рыночной экономики: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Л. Халтурина.- М.: РГБ, 2004. – 196 с.
3. Холзер А.Н. Технология формирования условий проведения занятий и повышение их оздоровительной эффективности в крытых физкультурно-спортивных сооружениях: автореф. ..к.пед.наук: 13.00.04 /А.Н. Холзер. – М.: РГУФК, 2009. – 50 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ**

*Балакірєв Євгеній*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: доц. каф. фізичного виховання, к.н.фіз вих., Павлюк І.С.*

**Актуальність.** Футбол є одним із самих популярних видів спорту в Україні. Про це свідчать: ріст телетрансляцій; збільшення кількості тих, хто займається, введення футболу в шкільну програму; збільшення кількості глядачів. Спортивні традиції в даному виді спорту сприяють формуванню футболу як професійного виду спорту. Футбол у колишньому СРСР був найбільш популярним і масовим видом спорту, відзначалися успіхи як на національному, так і на міжнародному рівнях [1].

**Метою роботи** є дослідження тенденцій розвитку, організаційної структури і правових основ функціонування професійного футболу в Україні.

**Результати досліджень.** Зміна соціально-політичної ситуації в країні обумовила реорганізацію та формуванню організаційної структури футболу. Так, у грудні 1991 р. заснована Федерація футболу України (ФФУ). В основі діяльності ФФУ лежить Статут, згідно якого основними її функціями є: розвиток футболу;

збільшення його популярності і масовості; проведення змагань; представництво України в міжнародному футбольному співтоваристві. В 1993 р. утворюється Професійна футбольна ліга (ПФЛ), а в структуру Федерації футболу України вводяться комітет професійного футболу, центр ліцензування, комітет зі статусу і трансферу футболістів, а в 2008 році було створено Українську прем'єр лігу (УПЛ).

Згідно регламенту Всеукраїнських змагань з футболу серед професійних команд визначений статус футболіста. Питання, що пов'язані зі статусом футболіста на території України, розглядають Бюро УПЛ і Комітет ФФУ по статусу і трансферу футболістів [2]. Футболіст здобуває статус професіонала з моменту укладання контракту з професійним клубом за умови реєстрації цього контракту УПЛ. Отже, основним критерієм поділу на футболістів аматорів і професіоналів є наявність контракту з УПЛ. Діяльність футболіста-професіонала регулюється чинним законодавством України, статутними і регламентуючими документами ФІФА, УЄФА, ФФУ і УПЛ.

На сьогоднішній день у футболі України відзначається взаємодія аматорського і професійного напрямів спорту. Система змагань з футболу являє собою єдину вертикально-інтегровану систему, в основі якої лежить аматорський напрям, а вершиною є професійний. Отже, професійний напрям спорту є спортом вищих досягнень. Але найголовнішим чинником у розвитку професійного футболу є напруженість і непередбачуваність національного чемпіонату. За останні роки окрім донецького “Шахтаря” конкурентоспроможними стали команди “Металург” – Донецьк, “Дніпро” – Дніпропетровськ, та деякі інші. Проте, безсумнівними лідерами українського футболу є клуби “Динамо” (Київ) і “Шахтар” (Донецьк), що ведуть реальну боротьбу за чемпіонський титул, а інші клуби України, які мали досягнення в радянському футболі не здатні скласти їм гідної конкуренції. Українські клубні команди також беруть участь у європейських кубкових турнірах, Лізі Чемпіонів, Лізі Європи, а збірні команди України - у міжнародних змаганнях: чемпіонаті Європи, світу та товариських зустрічах.

**Висновки.** Починаючи з 1991р., в організаційно-управлінській системі футболу України функціонують складові, що характерні

для системи професійного спорту, а саме: організаційна структура професійного спорту, футболісти-професіонали, проведення професійних турнірів.

### **Література:**

1. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Профессиональный спорт: учебник: Олимпийская литература. – 2000.
2. Статут Всеукраїнської громадської організації "Федерація футболу України", затверджений Конгресом Федерації футболу України. Протокол від 27.06. 1996 р. № 1, зареєстровано Міністром України 30.09. 1996 р., свідоцтво № 782.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

*Білоцерківець Олена, Данилко Олена*

Національний Університет Харчових Технологій

*Наук. керів.: ст.викл. каф. фізичного виховання Міцкевич Н.І.*

**Актуальність.** Організація занять з аеробіки здійснюється з метою корекційного спрямування занять студентів з відхиленнями у стані здоров'я, підвищення їх працездатності, покращення психологічного стану, вдосконалення функціональних можливостей організму. Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою.

**Метою** дослідження є засоби фізичної реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах за допомогою аеробіки.

**Результати досліджень.** Збереження та зміцнення здоров'я нації, у зв'язку з сучасною екологічною та економічною ситуацією в Україні, є актуальним завданням. У наш час більшість людей малорухливі. Вони ходять пішки від автостоянки або автобусної зупинки до своєї установи, від робочого столу до буфета або кафетерію. Навіть молодь не дуже балує себе фізичними навантаженнями. А малорухливість погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях людини у всіх сферах життя. Водночас, зараз серед студентів значно зросла кількість осіб з різним вадами та недугами. Тому використання різноманітних засобів реабілітації різних захворювань дасть можливість стабілізувати та зменшити

патологічні зміни в організмі людини. Основне завдання аеробіки – відновити не тільки стан здоров'я, а й психологічний стан, а головне, працездатність студента.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел і медичні дослідження вказує, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань. Аеробіка включає в себе комплекс вправ, що сприяють для покращення роботи та функціонування організму. Після занять аеробікою відбуваються помітні зрушення: об'єм легенів збільшується, деякі дослідження пов'язують зростання об'єму легенів з вищою тривалістю життя; серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю; підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; зміцнюється кісткова система; аеробіка допомагає справитися з фізичними і емоційними стресами; підвищується працездатність.

#### **Література:**

1. Оздоровлення через заняття аеробікою. – К., 2000.
2. Яцура С.І. Рух - це життя / С.І.Яцура. – К., 1999.
3. Коробков А.В. Фізичне виховання / А.В. Коробков, В.А. Головін, В.А. Масляков. – М.: Вища школа, 1983.

## **ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВПРОВАДЖЕННЯ TOTAL QUALITY MANAGEMENT У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ**

*Бортнічук Олег*

Національний університет харчових технологій

*Наук. керів.: ст. викл. каф. фізичного виховання Долиніна М.М.*

Глобальний розвиток світових освітніх технологій обумовлює потребу в інноваційній реформі фізкультурної освіти та національної системи вищої освіти загалом. Така реформа повинна бути спрямована на зростання конкурентоспроможності вищих навчальних закладів, що, в свою чергу, забезпечувало б країни фахівцями, здатними втілювати інноваційні технології у всі сфери суспільного життя; сприяло б розширенню співробітництва між Україною та світовою спільнотою у сфері освітньої, наукової та науково-інноваційної діяльності; підвищувало б потенціал національної освіти на світовому ринку надання освітніх послуг, в

тому числі громадянам країн, що розвиваються. Фізкультурна освіта не є винятком і тому потребує ґрунтовних змін.

Вистояти у жорсткій конкурентній боротьбі на ринку послуг у сфері вищої освіти фізкультурні заклади України не зможуть без впровадження системи менеджменту якості освіти, відповідно до вимог міжнародних стандартів ISO серії 9001 та без участі в національних конкурсах якості і ділової досконалості на базі Європейської моделі.

Впровадження принципів TOTAL QUALITY MANAGEMENT (TQM) вимагає зміни психології працівників освітньої установи, які повинні відчутти себе не просто виконавцями, а членами єдиного колективу і бути готовими разом працювати для його успіху. Можна сказати, що TQM це насамперед люди, які готові постійно шукати можливість вдосконалення як власної діяльності, так і діяльності закладу в цілому. Працівники вищого навчального закладу повинні відмовитися від філософії пасивного виконання своїх функціональних обов'язків.

Така зміна психології досягається завдяки клопіткій праці керівництва, вона вимагає тривалої роботи з переконання викладацького колективу, пояснення йому нових підходів, але тільки вона дозволяє закладу досягти високого рівня досконалості. Саме висококваліфіковані, рішучі, цілеспрямовані та креативні керівники згуртовують навколо себе однодумців, які об'єднуються навколо спільної ідеї та досягають потрібного результату завдяки високій самовіддачі та професійному підходу до вирішення проблеми.

Керівнику відводиться особлива ніша в процесі впровадження системи менеджменту якості – формування корпоративної культури закладу.

Нами було надано рекомендації щодо послідовності етапів по впровадженню системи менеджменту якості у вищих навчальних закладах:

- аналіз потреб, і очікувань ринку і зацікавлених сторін;
- розробка політики і цілей закладу у сфері якості;
- виділення процесів і відповідальності для забезпечення якості;
- виділення пріоритетів і ресурсів для забезпечення якості;
- визначення методів оцінки якості на кожному етапі навчання;

- застосування методів оцінки якості для аналізу ефективності та результативності;
- аналізу невідповідностей, причин невідповідностей та їх усунення, запобігання виникненню невідповідностей;
- організація системи контролю, управління якістю і її вдосконалення.

Такий підхід також можна застосовувати для підтримки в дієвому стані і поліпшення наявної системи менеджменту якості.

### **Література:**

1. Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти. - К. : Ленвіт, 2006. - 36 с.
2. ДСТУ-П ІВА 2:2007. Системи управління якістю. Настанови щодо застосування ISO 9001:2000 у сфері освіти (Чинний від 2008-01-01). — К.: Держспоживстандарт України, 2008. — 70 с.
3. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт»* від 24 грудня 1993 року № 3808-ХІІ.

## **ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Бульбін Олександр*

Національний університет харчових технологій

*Наук. керів.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Данилюк В.М.*

**Актуальність.** Фізичне виховання є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності студентів, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, виховання потреб у регулярному та усвідомленому використанні засобів фізичної культури являється важливою педагогічною задачею у формуванні здорового способу життя студентів.

**Мета роботи** – проаналізувати фактори формування потреб студентської молоді у здоровому способі життя засобами фізичної культури.

**Результати дослідження.** Був проведений аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний нагляд, соціологічне опитування студентів, анкетування.

Здоров'я населення в країні розглядається як найбільша цінність, як головна умова для повноцінної діяльності та щасливого життя людей. На базі міцного здоров'я та доброго розвитку фізіологічних систем організму можливо досягнути високого рівня фізичного розвитку. Фізична підготовка – один з найважливіших параметрів, який характеризує стан рухових якостей здоров'я людини. За останнє десятиріччя в Україні склалася критична ситуація зі здоров'ям молоді, в тому числі і студентської. Велика частина студентів мають слабку фізичну підготовку та незадовільний стан здоров'я.

Перспектива визначення рівня свого фізичного розвитку у студентів завжди викликає пожвавлення, оскільки вона відповідає їх інтересам (цікаво знати, наскільки розвинутий їх фізичний рівень, як я виглядаю порівняно з іншими). У цьому зв'язку студенти з великою зацікавленістю засвоюють запропоновані методики. Виконуючи дану роботу, студенти впевнюються в тому, що їх показники рівня фізичного розвитку знаходяться в основному в межах низьких показників.

Серед факторів, які обумовлюють здоров'я студентської молоді, ключове значення має відношення конкретної людини до свого здоров'я. Розумно організоване здорове життя допомагає молодій людині виконувати намічені плани, успішно вирішувати виникаючі проблеми, долати перешкоди, а якщо доведеться, то і значні навантаження.

Головним мотивом до занять з фізичного виховання у студентів в теперішній час є формальна потреба отримання заліку. У результаті дослідження були отримані певні дані відношення студентської молоді до фізичної активності взагалі і до учбової дисципліни «Фізичне виховання» зокрема.

**Висновки.** Заняття фізичним вихованням у ВНЗ, як практичні так і теоретичні, збільшують інтерес до здорового способу життя, стимулюючи потреби фізичного самовдосконалення, здобуттю навиків, які будуть реалізовані в майбутній професійній діяльності. Якщо ми не виховаємо потребу у студентів рухатися, свідомо розуміти, що заняття фізичною культурою – це здоров'я, що це частина загальної культури людини, то положення справ у фізичному вихованні не зміниться.

#### **Література:**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. / О.М. Худолій. – Харків: „ОБС”, 2008. - 406 с.



2. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”, - К.: 2003.

3. Платонов В.Н. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## **К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Васильева Екатерина*

Чебоксарский институт экономики и менеджмента «СПБГПУ»

*Науч. руководитель: к.пед.н, доцент кафедры физического  
воспитания Таланцева В.К.*

Физическое развитие и физическая подготовленность являются одними из главных критериев оценки здоровья, поэтому современная высшая школа должна решать не только задачи обучения студентов, охрану и укрепление их здоровья, но и обеспечить теоретическую и методическую подготовленность на осуществление грамотного самоконтроля за своим здоровьем с целью коррекции по всем разделам в своей дальнейшей профессиональной деятельности и в течение всего периода жизненного пути.

Несмотря на коренные преобразования в системе образования Российской Федерации в преподавании физической культуры, физическая подготовленность студенческой молодежи и общий уровень физической культуры выпускников вузов все еще не в полной мере соответствуют требованиям, предъявляемым им в последующей профессиональной деятельности для успешной конкурентоспособности. Эта проблема на сегодняшний день особо актуальна для будущих выпускников вузов финансово-экономического профиля, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на фоне ежегодного прироста «переизбытка» выпускаемых специалистов по сравнению с наличием вакансий.

В преобладающем большинстве будущие специалисты экономического профиля, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья недостаточно компетентны в вопросах использования средств физической культуры в повышении работоспособности и в целях профилактики профессиональных

заболеваний. Выпускники вузов испытывают серьезные затруднения в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме рабочего дня и во внерабочее время; в организации собственных самостоятельных занятий физическими упражнениями, что по существу является пробелом в работе кафедр физического воспитания.

Следовательно, для успешной деятельности будущих работников экономических специальностей наряду с общей физической подготовкой и наличием определенного уровня специальной функциональной подготовленности необходимо вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями по разработке и внедрению в рабочий процесс здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий. Их суть заключается в комплексной оценке условий профессионального труда, позволяющей осуществлять мониторинг показателей индивидуального состояния здоровья, проводить соответствующие коррекционные и реабилитационные мероприятия с целью обеспечения успешности производственной деятельности с ее минимальной физиологической «стоимостью» и формировать здоровый образ жизни.

В настоящее время наблюдается объективное расхождение в потребности современного общества в специалистах, подготовленных к высокопроизводительному и эффективному труду, и недостаточным уровнем формирования готовности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, за период обучения в вузе к решению вопросов здоровьесбережения в последующей профессиональной деятельности. Это позволяет сделать вывод о наличии противоречия между необходимостью совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов экономического профиля, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с целью формирования их готовности к решению вопросов здоровьесбережения в последующей профессиональной деятельности, с одной стороны, и недостаточной его разработанностью в научно-методической литературе - с другой.

## НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ АНОРЕКСИИ В РФ

*Васильева Екатерина*

Чебоксарский институт экономики и менеджмента «СПбГПУ»

*Науч. руководитель: ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин Скворцов А.А.*

Мы живем в мире, где внешность имеет огромную ценность. Худые модели, которые ходят по подиумам на самых престижных модных показах, формируют представление о том, какой должна быть идеальная женщина в сознании миллионов людей. Поскольку большинство людей от природы не соответствуют этому стандарту, они пытаются стать красивее разными способами, и не всегда - здоровыми. Чай и таблетки для похудения, диеты, интенсивные физические нагрузки - с этого может начаться путь не только к большей привлекательности, но и к анорексии.

Стремление быть худой уже давно вышло за все допустимые пределы, стремясь подражать своим звездным кумирам и навязанным образам, молодые девушки все чаще становятся жертвами анорексии – психического расстройства, при котором желание похудеть становится патологическим, а страх перед ожирением переходит в паранойю.

Актуальность данной проблемы для России заключается в том, что Россия является одной из лидеров, среди подростковых самоубийств. Агрессивная реклама БАДов, диет, соответствующей литературы, создает предпосылки для принятия необходимых нормативно – правовых актов, направленных на уменьшение случаев заболевания анорексией.

На данный момент смертность среди жертв анорексии составляет от 5 до 20%. Среди причин смерти - самоубийство на фоне депрессии, недоедание, инфекции и нарушение сердечной деятельности. Изучив проблему анорексии в России, следует внести некоторые изменения в законодательство.

Нужно узаконить изменения в параметрах моделей, действуя напрямую через модельные агентства и дизайнеров. За нарушение правил в мире моды, необходимо ввести денежные штрафы, которые смогут «крепко ударить по карманам нарушителей». В связи с этим, мы предлагаем ввести административную

ответственность за рекламу товаров и услуг, пропагандирующих похудение.

Конечно, только изменение законодательства, направленное на запрет пропаганды и рекламы похудения, не сможет в одночасье изменить ситуацию, необходимо вести и соответствующую просветительскую и разъяснительную работу, в том числе и с помощью саморегулируемых организаций в сфере рекламы.

Однако само введение административной ответственности за пропаганду и рекламу похудения станет необходимым толчком к постепенному разрешению данной проблемы.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К САМООЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Веред Александр*

Национальный авиационный университет

*Науч. руководитель: к.н.физ.восп., ст. преподаватель кафедры  
спортивной подготовки Вржесневский И.И.*

**Актуальность.** Осознанная информация становится мотивом который не только определяет поведение человека, но и обуславливает стремление относительно конечного результата его деятельности [2]. В то же время возникает вопрос о готовности современного студента дать развернутую оптимальную самооценку своей физической подготовленности. В этом контексте следует рассматривать мотивацию как динамичное образование, как процесс, механизм [1]. Таким образом, изучение мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями и оценке физической подготовленности остается актуальной.

**Цель:** рассмотреть взаимосвязь между мотивацией студентов к занятиям физическими упражнениями и самооценкой физической подготовленности.

**Методы, организация исследований.** Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ данных специальной литературы, анализ нормативно-правовых документов, а также передовой педагогической практики, педагогические методы исследований и методы математической статистики. В исследовании принимали участие 122 студента специального отделения II курса НАУ. При

проведении оценки студенты первой группы имели таблицы нормативов рейтинговой системы оценки по дисциплине «Физическое воспитание» для специального отделения, во второй группе кроме этого учебного документа была предложена карта «индивидуальных возможностей», в третьей группе только карта «индивидуальных физических возможностей».

**Результаты исследований.** На наш взгляд реальной мотивации к самооценке физической подготовленности или физического развития студентов технических вузов специального отделения не существует, поскольку проблемы с физическим здоровьем, как правило, растянуты во времени. Потребность в комплексной самооценке физической подготовленности как фактора физического состояния появляется у человека ситуативно (при осложнениях со здоровьем, или в связи с профессиональной необходимостью, или по возрастным критериям) и зачастую носят единовременный характер. Большую заинтересованность у студентов вызывает самооценка по результатам изолированных двигательных тестов в контексте сравнения (с нормативом, с результатами одноклассников, с предыдущими результатами). В целом студенты, анализируя индивидуальную физическую подготовленность, зачастую ориентируются на итоговую курсовую оценку по дисциплине «Физическое воспитание».

Согласно полученным данным формальную самооценку физической подготовленности дали 70% студентов первой группы, 46% - второй и 49% третьей группы студентов. Среди студентов, которые дали развернутую самооценку более половины (54%) фиксировали в тексте настроение на улучшение дальнейшей физической самоподготовленности.

**Выводы.** В целом, студенты специального отделения склонны не сознательно уклоняться от самооценки физической подготовленности, но, приобретя опыт работы с индивидуальной картой физических возможностей они становятся в состоянии дать развернутую самооценку физической подготовленности и определиться с выбором соответствующих физических упражнений с учетом имеющихся у них патологий.

### **Литература:**

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2002. – 508 с.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробйов. – К.: Поліграф-Експрес, 2005. – 196 с.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ ЕЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦІЇ У СПОРТІ**

*Вітомський Володимир, Джевага Володимир*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. каф. кінезіології Сергієнко К.М.*

**Актуальність.** У 70-90 роках ХХ ст. у зв'язку з різким збільшенням об'єму тренувальної та змагальної діяльності у різних видах спорту проблема відновлення стала однією з центральних [2]. У наш час, коли об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень у спорті вищих досягнень досягли майже граничних величин, у жодного з спеціалістів не виникає сумнівів у правомірності використання у спортсменів високої кваліфікації певних засобів та методів, спрямованих на оптимізацію відновлення після навантажень і підвищення працездатності [1].

**Мета** полягає у розкритті перспектив використання динамічної електронейростимуляції (ДЕНС) у практиці спорту.

**Результати та їх обговорення.** Вплив на рефлекторні зони і точки все ширше застосовується в спорті. Методи засновані на такому впливі є одними з найбільш древніх і найефективніших способів фізіо- та рефлексотерапії. Динамічна електронейростимуляція — метод не медикаментозного лікування, заснований на впливі на активні рефлекторні зони і точки динамічними імпульсами електричного струму, форма яких постійно змінюється і залежить від величини електричного опору поверхні шкіри на піделектродній ділянці. Апарати, призначені для ДЕНС-терапії, виробляють слабкі електричні імпульси, що повторюють за своїми характеристиками нервові імпульси людини, тому вони сприймаються організмом як власні сигнали, що відновлюють порушені зв'язки між системами регуляції організму і різними органами і тканинами [3].

Проводячи паралелі між реальними проблемами спорту та експериментально доведеної ефективності ДЕНС, перспективи її застосування у спорті не викликають сумнівів. Можна виділити такі завдання ДЕНС у спортивній підготовці: зниження

медикаментозного навантаження при гострих та хронічних захворюваннях; ліквідація больового синдрому різноманітного походження та надання невідкладної допомоги; скорочення строків реабілітації при травмуваннях; швидке відновлення сил після навантажень; підтримка імунітету; профілактика хронічних фізичних перенавантажень систем організму.

**Висновки.** Значення засобів відновлення та стимуляції працездатності у системі підготовки спортсменів зростає з кожним роком. Великі об'єми та інтенсивність тренувань спортсменів обумовлюють необхідність повноцінного відновлення, що можливо лише при цілеспрямованому плануванні застосування спеціальних засобів відновлення. ДЕНС-терапію можливо використовувати в спортивній практиці для вирішення широкого кола задач. Вона сприяє швидкому відновленню фізичної форми спортсменів. Застосування апаратів прискорює зникнення гематом, відновлення травмованих зв'язок, кісток і м'язів, спостерігається яскравий знеболюючий ефект, застосування показано і при синдромах перенапруження, і для лікування гострих і хронічних захворювань у спортсменів.

#### **Література:**

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. – 480с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
3. Чернышев В.В. Руководство по динамической электростимулирующей терапии аппаратами ДЭНАС / В.В. Чернышев, В.В. Малахов, А.А. Власов. – Екатеринбург, 2002.– 284с.

## **БИОРИТМИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

*Гаврилів Оксана, Матяшук Наталія*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.п.н., проф. каф. фізичного виховання Зінченко В.Б.*

**Актуальність.** У ході історичного розвитку людина і всі інші живі істоти, що населяють нашу планету, засвоїли певний ритм

життя, обумовлений ритмічними змінами геофізичних параметрів середовища, динамікою обмінних процесів. Оскільки темпи науково-технічного прогресу зараз здобувають стрімкий характер і пред'являють серйозні вимоги до людини, проблема актуальності біоритмів є сьогодні однією з найважливіших.

**Мета** роботи – виявити вплив біологічних ритмів на фізичну праездатність студентів.

**Результати досліджень.** Завдяки біоритмам живий організм набагато легше пристосовується до умов зовнішнього середовища, які регулюють діяльність циклів і окремих їх фаз. Таку діяльність зовнішніх умов на живий організм прийнято називати синхронізуючою, а самі фактори впливу - синхронізаторами. До їх числа відносяться світло, шум, запахи, час годування і т.д.

Багато біологічних ритмів піддаються систематизації. За тривалістю деякі з них можуть збігатися з відповідними геофізичними циклами. До таких ритмів відносяться добові, сезонні, річні, місячні, припливно - відливні зміни життєдіяльності в організмах. Завдяки їм найбільша активність і посилений обмін речовин в організмі збігаються з найбільш сприятливими для цього зовнішніми умовами та часом доби, місяця, року. Функціональні ритми, що забезпечують безперервну життєдіяльність організму, як правило, мають короткі цикли - від часток секунди до хвилин. До їх числа відносяться, наприклад, цикли нервово-м'язового збудження і гальмування, а також безліч інших процесів на рівні молекул, клітин, окремих органів.

Але, хоча біологічні ритми важливі для життєдіяльності, вони зовсім не визначають фізичні, психічні можливості людини, а тим більше поведінку особистості в цілому. В організмі людини є безмежні можливості для компенсації тимчасового зниження тих чи інших функцій.

Слід мати на увазі, що природний ритм життєдіяльності організму обумовлений не тільки його внутрішніми факторами, але і зовнішніми умовами (екзогенними ритмами). Наприклад, для спортсмена однією з умов компенсації зниження фізичних можливостей під час негативного періоду фізичного циклу є тренування, розподіл його в часі і чергування з відпочинком. Це стосується не тільки спортсменів, а й людей будь-якої



спеціальності, а також до студентів, що займаються фізкультурою і спортом.

**Висновки.** Необхідно так планувати фізичні навантаження, щоб вони не перевищували певний рівень і в той же час були стимулом для зростання спортивних показників. У цьому випадку враховуються 2 основні чинники, що взаємодіють між собою - навантаження і конкретний функціональний стан студента на даний момент. А, значить, ритм заняття з фізичного виховання визначається не тільки зовнішніми чинниками (навантаженням), а й внутрішніми біологічними годинами. Словом, при визначенні оптимального навантаження при заняттях важливо враховувати взаємодію внутрішніх ритмів (біологічного годинника) із зовнішніми факторами впливу. Це необхідно враховувати при організації тренувального процесу для досягнення високих спортивних результатів. У роботі зі студентами педагогам необхідно враховувати, що існує пряма залежність між фактором часу доби і біологічним профілем, який здійснює позитивний або негативний вплив на фізичну працездатність. Важливо також враховувати і той факт, що студенти з ранковим біологічним типом активніші і більш працездатні в ранкові години, тому займатися розумовою і фізичною діяльністю їм краще в першій половині дня, а з вечірнім біологічним типом - у другій.

#### **Література:**

1. Зерно жизни (Ритмы биосферы). / Н.А. Агаджанян – М: Сов. Россия, 1977. – 256с.
2. Биоритмы, спорт, здоровье /Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура.– М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208с.

## **ОЗДОРОВЧО-ЛІКУВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОРГАНІВ ДИХАННЯ**

*Годунок Юрій, Єрмакова Юлія*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: ст. викладач кафедри фізичного виховання Фабро З.В.*

**Актуальність.** На сьогоднішній день гостро піднята екологічна проблема забрудненості повітря. В результаті чого все частіше трапляються випадки захворювання органів дихання.

**Мета:** ознайомити із сукупністю базових оздоровчих вправ для органів дихальної системи.

**Результати досліджень.** Загальні симптоми при захворюваннях дихальної системи: поверхнєве дихання; респіраторна задишка; порушення рухливості грудної клітини; зменшення дихальної поверхні; порушення необхідності дихальних шляхів; порушення дифузії газів в легенях, а також кашель, задуха, виділення мокроти, ціаноз, болі в ділянці грудної клітки. Кінцевим проявом захворювань органів дихання є дихальна недостатність. Аби цього уникнути та запобігти застосовують оздоровчо - лікувальні фізичні вправи, які рефлексорно сприяють покращанню газообміну в легенях та гуморально збуджують дихальні центри.

Для реабілітації людей з хворою дихальною системою застосовуються фізичні вправи з обов'язковим врахуванням особливостей захворювання. При бронхіальній астмі застосовують загальнорозвиваючі вправи гімнастичного характеру, елементи спортивних ігор, особливе значення надається спеціальним вправам, які виконуються з вихідного положення лежачи, сидячи, стоячи. Лікувальна гімнастика показана тільки в період між приступами!

Комплекс лікувальних вправ:

- 1) Ходьба на місці або русі, протягом 1 хвилини з високим підніманням стегна. Дихання повільне.
- 2) В.п. – стоячи, ноги разом, тримаючи руками великий м'яч. 1 – підняти руки до грудей – вдих; 2 – поштовхом кинути м'яч вперед з голосним промовлянням до повного видиху звук “б-р-у-х-х”. Повторити 5-6 разів.
- 3) В.п. – сидячи. Розслабити всі м'язи, заплющити очі, опустити плечі, нахилити голову, спокійне дихання. Повторити 2-3 рази.

При емфіземі легень доцільно включати на заняттях ходьбу на лижах, плавання, загально розвиваючі гімнастичні вправи. Під час пневмонії доцільно включати на заняттях загально розвиваючі гімнастичні вправи з різних вихідних положень, які виконуються з великою амплітудою; вправи з предметами, поступово застосовувати ходьбу в середньому та прискореному темпі, біг “підтюпцем” з частими паузами для відпочинку та дихальні вправи. Лікувальна фізкультура протипоказана з вираженою інтоксикацією, високою температурою, дихальною недостатністю, тахікардією. При плевриті застосовують специфічні вправи: нахили, повороти тулуба під час глибокого вдиху, метання, змішані виси, вправи з

гімнастичними палками. В подальшому виконувати вправи, що викликають посилене дихання та невелику задишку. Рекомендовані спортивні ігри, лижі тощо.

Комплекс лікувальних вправ:

1) Ходьба з високим підніманням стегна протягом 1-2 хвилин. Дихання повільне.

2) В.п. – стоячи, руки вздовж тулуба. 1- підняти руки вгору, з прогинанням тулуба назад – вдих; 2 – в.п. – видих. Повторити 5-6 разів.

3) В.п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба. 1 – підняти руки вгору – вдих; 2 – в.п. – видих. Темп середній. Повторити 5-6 разів.

**Висновки.** При виконанні вправ спостерігається покращення роботи органів дихання.

#### **Література:**

1. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др. – 1987.

2. Фізичне виховання: Методичні вказівки з лік. гімнастики. / НУХТ, 2010.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СО ШКОЛЬНИКАМИ ЛИВАНА НА ОСНОВЕ УЧЕТА СОМАТОТИПА**

*Делбани Хасан*

Высшая школа тренеров г. Сайда, Ливан

*Научный руководитель: д.н. физ. восп., проф. кафедры теории и методики физического воспитания Национального университета физического воспитания и спорта Украины*

*Круцевич Татьяна Юрьевна*

**Актуальность.** В последнее время осуществлено немало исследований по разработке принципов и методик дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников. По мнению специалистов одной из главнейших задач современного образования является переход к индивидуализации и дифференциации обучения. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников [1]. Применение дифференцированного подхода в физическом

воспитании школьников остро ставит проблему критериев их разделения на однородные группы. В современных условиях они должны в достаточной степени способствовать объективной оценке уровня двигательной активности и реализации функций оздоровительной направленности физического воспитания [2]. До настоящего времени в процессе физического воспитания школьников дифференцирование физических нагрузок осуществляется преимущественно по уровню физической подготовленности, а в качестве критерия предполагает тот или иной среднестатистический норматив, который не раскрывает индивидуально-типологические особенности растущего организма. Вместе с тем, известно, что соматотип человека генетически обусловлен и имеет свои особенности в проявлении двигательной моторики.

**Цель:** реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании со школьниками Ливана на основе учета соматотипа.

**Результаты исследования:** Дифференцированный подход к физическому воспитанию предусматривает подбор оптимальных средств, методов и форм его применения для различных категорий населения, что, в свою очередь, требует осуществления в рамках этих категорий групповой дифференциации. Одним из важнейших индивидуальных критериев дифференцированного подхода в физическом воспитании различных категорий населения является индивидуально-соматические особенности организма. Интегральной характеристикой соматического развития являются такие морфологические показатели, как строение и масса тела: физические нагрузки оказывают влияние, корректирующие строение тела человека, а масса тела напрямую влияет на степень выявления физических способностей. При применении этого критерия предлагается использовать различные схемы соматической типологизации, например, деление на эндоморфы, мезоморфы, эктоморфы или выделения пяти соматотипов - дигестивного, мышечного, торакального, абдоминального, астеноидного. Для каждого типа различаются направления подбора физических нагрузок, например, для дигестивного типа больше подходят нагрузки силового характера, для астеноидного - кратковременные нагрузки.

**Выводы.** Следовательно, дифференцированный подход в процессе физического воспитания школьников может базироваться на соматотипических особенностях развития организма ребенка. Внедрение дифференцированного подхода на уроках физической культуры позволит осуществлять индивидуализацию и дифференциацию учебного процесса, а также способствовать значительному повышению уровня физической подготовленности и сохранности здоровья школьников с различным соматотипом.

#### **Литература:**

1. Добрыдин Л.Н. Дифференциация образования в общеобразовательной школе на основе индивидуальных характеристик учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук./ Л.Н. Добрыдин. – Челябинск, 1998. – 23 с.
2. Симонов С.Н. Дифференцированный подход в физкультурном образовании / С. Н. Симонов, А. Б. Степанян, С. В. Меркулов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №8. – С. 24–28.

## **ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

*Демчук Ігор*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Плаксієнко Т.Б.*

**Актуальність.** Організації занять з плавання здійснюються з метою корекційного спрямування занять студентів з відхиленнями у стані здоров'я, підвищення їх працездатності, покращення психологічного стану, вдосконалення функціональних можливостей організму, що сприяє досягненню головної мети занять у спеціальних медичних групах для переведення студентів у загальну групу навчального відділу.

**Метою** дослідження є засоби фізичної реабілітація студентів, які займаються у спеціальних медичних групах за допомогою плавання.

**Результати досліджень.** Збереження та зміцнення здоров'я нації, у зв'язку з сучасною екологічною та економічною ситуацією в Україні, є актуальним завданням. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є профілактика та відновлювальна корекція порушень у

системах життєдіяльності організму людини. Водночас, зараз серед студентів значно зросла кількість осіб з різного роду патологіями. Тому використання різноманітних засобів реабілітації різних захворювань дасть можливість стабілізувати та зменшити патологічні зміни в організмі людини. Це особливо важливо в студентському періоді, коли організм знаходиться в стадії інтенсивного фізичного та психоемоційного розвитку. Плавання, як засіб реабілітації, займає особливе місце, оскільки для багатьох патологій воно не протипоказане. Основне завдання фізичної реабілітації – відновити не тільки стан здоров'я, а й психологічний стан, а головне, працездатність студента.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел виявив, що основна увага при певних видах захворювань серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату зосереджена на засобах фізичної реабілітації, зокрема лікувальній гімнастиці, плаванні, аутогенному тренуванні, лікувальному масажі тощо. В умовах ВНЗ доцільно було б створювати спеціальні медичні групи та комплектувати їх з урахуванням захворювання. Тому пропонується створення спеціальних медичних груп, в яких основним засобом реабілітації стало б плавання.

#### **Література:**

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К.: Олімпійський спорт, 2005. – 471 с.
2. Иванов В.Т. Внутренние болезни. / В.Т. Иванов. – М.: Медицина, 2003. – 543 с.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под. ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 608 с.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВОЇ ТЕРАПІЇ У ПРАКТИЦІ СПОРТУ**

*Джевага Володимир, Вітомський Володимир*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. кафедри кінезіології Сергієнко К.М.*

**Актуальність.** У сучасному спорті проблема відновлення дуже важлива. Неможливо досягти високих результатів за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень. Дуже часто тренування проводяться на фоні хронічної втоми. Часті фізичні

перевантаження можуть привести до різних патологічних станів. У зв'язку з цим методи швидкого лікування, відновлення та зняття втоми у спортсменів набувають першорядного значення. Вивчення методів, що підвищують ефективність відновлення має велике значення для спорту [2].

**Мета роботи:** вивчити перспективи застосування інформаційно-хвильової терапії у практиці спорту.

**Результати та їх обговорення.** Застосування інформаційно-хвильової терапії (ІХТ) в посттравматичній реабілітації спортсменів, а також для відновлення і покращення працездатності відкриває нові можливості для досягнення високих спортивних результатів на міжнародній арені. Враховуючі, що існуючі методи вирішення цих завдань не виключають негативних побічних явищ, а також можуть бути невідповідними вимогам антидопінгового контролю, то розробки в області інформаційно-хвильової терапії видаються найбільш перспективними [1].

ІХТ застосовується при лікуванні багатьох захворювань і практично не має протипоказань. Може проводитися в якості основного або додаткового засобу лікування. Ефективно використовується для надання невідкладної допомоги та лікування гострих станів. Вона дозволяє попереджати захворювання, скорочувати терміни лікування в 1,5-2 рази. Дозволяє лікувати патології, які не лікуються медикаментозними методами. Дозволяє знімати больові синдроми та досягати до 100% результативності лікування. Дозволяє проводити безмедикаментозну профілактику хронічних захворювань і лікувати супутні захворювання [3]. Головними особливостями ІХТ є фізіологічність і нешкідливість. ІХТ є безконтактною, поліфункціональною технологією, що використовує принцип взаємодії з електромагнітним полем хворого організму через зони інформаційно-хвильових взаємодій. За даними літератури можливості застосування ІХТ у спорті обумовлюється її ефектами: знеболуючий, протинабряковий, спазмолітичний, протисудомний, вегетативно-ендокринний, імуномодулюючий, судинний, антистресовий [1,3].

**Висновки.** У сучасному спорті проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень. Можливості застосування

інформаційно-хвильової терапії у практиці спорту обумовлюються значною кількістю її ефектів, які сприяють швидкому відновленню і зняттю втоми у спортсменів. Отже, можна сказати про значні перспективи застосування інформаційно-хвильової терапії при профілактиці захворювань та відновленні спортсменів. В даний час розробляються програми застосування ІХТ на різних стадіях тренувального процесу при підготовці олімпійських збірних команд.

### **Література:**

1. Колбун Н.Д. Теория и практика информационно-волновой терапии. / Н.Д. Колбун. – К.: Научная книга, 1996. – 480с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. литература, 2004. – 808с.
3. Колбун Н.Д. Особливості застосування інформаційно-хвильової терапії у спортсменів / Н.Д. Колбун. // Международная научно-практическая конференция «Информационно-волновая терапия и новая медицинская парадигма».– К.: Биополис, 2007. – 382с.

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК, ЯКІ МАЮТЬ НАДЛИШКОВУ МАСУ ТІЛА**

*Дуба Єгор*

Київський університет імені Бориса Грінченка

*Наук. керівник: к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Нестерова Т.В.*

**Актуальність.** На сьогодні як в світі, так і в нашій країні зростає кількість молодих людей, які мають надлишкову масу тіла. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовленості студентів, а і засобом відновлення та зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності, покращення стану функціональних систем організму. Вченими досліджувалися методи та засоби корекції надлишкової маси тіла [1, 2]. Але фізичне виховання у ВНЗ недостатньо орієнтовано на осіб, які мають надлишкову масу тіла, що обумовлює актуальність обраної теми.

**Мета дослідження** - провести моніторинг проблем фізичного



виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, антропометрія - визначення ВМІ (body mass index), методи математико-статистичної обробки даних, що отримані.

**Результати досліджень.** За результатами досліджень, у яких взяли участь 526 студенток гуманітарних спеціальностей, було встановлено, що надлишкову масу тіла мають в середньому 13,5 % від загальної кількості студенток, яка успадковується по жіночій лінії від матері та бабусі (відповідно 45 % та 20 %). Як показали результати анкетного опитування студенток гуманітарних спеціальностей 36,4 % респондентів мають надлишкову масу тіла з дитинства, ще 45,4 % - з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16-17 років. Найбільше за все студенткам надлишкова маса тіла заважає у особистому житті (71,4 %) і у громадському середовищі (59,1 %), тоді як для 55–58 % респондентів вона не є суттєвою проблемою у навчальній діяльності й побуті. Встановлено, що серед причин, що заважають студенткам з надлишковою масою тіла, утримувати її в нормі найбільш значущими є відсутність часу на себе, недостатня рухова і харчова дисципліна, життя багате на стреси, відсутність умов для занять фізичними вправами ( $W = 0,356$ ). Найменш значущими виявились такі причини, як незнання заходів самостійних занять, нелюбов до занять фізичними вправами. Результати анкетного опитування свідчать, що кількість студенток, які регулярно 2-7 разів на тиждень займаються фізичними вправами становить 65,2 %. З них, різні варіанти ранкової гігієнічної гімнастики самостійно виконує 64,3 % (тривалість одного заняття 30-75 хвилин). Інші 28,6 % респондентів від 1 до 7 разів на тиждень самостійно займаються танцями, аеробікою, спортивними іграми (тривалість одного заняття 30 – 100 хвилин). Було встановлено, що 87,5 % студенток мають досвід зменшення маси тіла різними засобами. Аналіз результатів анкетного опитування показав, що студентки віддають перевагу гімнастичним й танцювальним вправам з музичним супроводом. Їзда на велосипеді й ігри займають наступні позиції, за ним йдуть оздоровчі заняття на воді. Атлетична гімнастика й оздоровчі ходьба й біг займають у рейтингу останні позиції ( $W = 0,128$ ).

**Висновки.** Встановлені наступні проблеми фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла: недостатня вмотивованість до занять з фізичного виховання із-за відсутності особистісно-спрямованих форм і засобів; відсутність стійкого позитивного відношення до фізичного виховання, що сформувалося під час навчання у середній школі; недостатня обізнаність про методики самостійних занять фізичними вправами; недостатнє врахування особливостей студенток з надлишковою масою тіла на заняттях з фізичного виховання.

#### **Література:**

1. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

2. Скомороха О. Сучасні погляди на ожиріння та підходи до його лікування / О. Скомороха, Н. Владимірова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2010. - № 4. – С. 54-56.

### **ЗНАЧЕНИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Ефимова Т.А., Ялугина Е.А., Николаев Д.Р.*

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»

*Науч. рук.: к.п.н., доц. каф. физической культуры Шнайдер М.Г.*

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности студента, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье – это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить значимость занятия физической культурой и спортом.

2. Детально рассмотреть и проанализировать имеющиеся исследования, посвященные укреплению здоровья студентов и расчета экономической эффективности занятия физической культурой и спортом.

Целью данной работы является достижение всех этих задач.

В нашем исследовании приняли участие 20 студентов Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова. Мы провели анкетирование, в ходе которого были заданы следующие вопросы:

1) Каким видом спорта вы занимались или занимаетесь последние 1,5 года? 2) Сколько денежных средств вы тратите на занятия физической культурой? 3) Сколько раз вы болели за последние 16 месяцев? 4) Сколько в среднем уходит у вас денежных средств на покупку медицинских лекарств? 5) Как вы считаете, выгодно ли заниматься физической культурой и спортом?

Эти вопросы были заданы одним и тем же студентам в декабре 2010 года и по истечении 16 месяцев – в конце марта 2012 года. В течение этих месяцев эти студенты интенсивно занимались различными видами физической культуры и спортом.

В начале исследования студенты затруднялись ответить на вопросы. Больше половины студентов (68%) не занимались физической культурой и спортом вообще. Тогда как к концу исследования по нашим рекомендациям многие уже пристрастились к спорту и выглядели отлично. Пассивно занимающихся спортом осталось всего лишь 16%. На второй вопрос в начале исследования ответы были также не очень радостными – 17% студентов ответили, что не тратятся на занятия спортом вообще, но большинство из опрошенных (48%) потратили за эти 16 месяцев всего-то 500 рублей. К концу исследования студенты без сожаления отвечали те суммы, которые они потратили, которая значительно возросла. Также в течение 16 месяцев болеющих было гораздо больше в 2-3 раза (56%), чем после исследования, их оказалось всего 21%. На покупку медицинских лекарств в начале исследования тратили от 500 и более 57% опрошенных студентов, то уже в конце исследования

число уменьшилось – 24%. И положительные ответы на пятый вопрос возросли от 88% до 95%.

Результаты исследования показывают, что студенты, принимавшие участие в нашем исследовании не только начали хорошо выглядеть, меньше болеть и значительно меньше тратиться на лекарства, но и стали активней участвовать в студенческой жизни. В исследовании также наглядно представлена большая экономическая эффективность занятия физической культурой и спортом.

## **ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА**

*Жовнич Петро, Гайдук Анастасія*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.н. фіз. вих., доц. каф. фізичного виховання Білецька В.В.*

**Актуальність.** Все більше виникає необхідність інформування й виховання у студентів традицій здорового способу життя (ЗСЖ), у зв'язку з тим, що майже 90% молоді мають відхилення у його стані, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість, а це в свою чергу призводить до зниження працездатності і підвищення втомлюваності студентів.

**Мета:** вивчення основ ЗСЖ студентів.

**Результати дослідження.** ЗСЖ включає в себе такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п.

Оптимальний руховий режим - найважливіша умова ЗСЖ. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом. За даними компанії Research & Branding Group більшість українців прагне бути в гарній фізичній формі (69%). Але не зважаючи на це бажання, кожен день займаються спортом лише 8%, через день – 5%, декілька разів на тиждень -11%, а менш ніж раз на тиждень – 9%. При цьому найчастіше українці практикують заняття футболом (18%), плаванням (13%), легкою атлетикою (12%), фітнесом та велоспортом – по 11% відповідно.

Погіршення стану здоров'я студентів відображається у таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі,

недостатня рухова активність, відсутність загартування, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначений для сну, куріння та ін. В той же час встановлено, що вплив окремих компонентів способу життя студентів, прийнятого за 100%, є дуже значимим. Так, на режим сну доводиться 24-30%, на режим харчування - 10-16%, на режим рухової активності - 15-30%. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються до часу його закінчення (збільшується число захворювань). Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану студентами відзначається брак часу (18,5% жінок і 41,6% чоловіків) і відсутність необхідного рівня завзятості, волі, наполегливості (17,5% жінок та 20,8% чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливості до себе студентів у організації життєдіяльності.

**Висновки.** Здоров'я - нормальний психосоматичний стан людини, що відображає його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій. Зміст ЗСЖ студентів відображає результат розповсюдження індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності. До основних чинників, що сприяють погіршенню здоров'я студентів відносять: зменшення можливості природного фізичного розвитку, дефіцит рухової активності, слабка ефективність методів проти поширення тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності.

#### **Література:**

1. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис.... канд. наук ФВіС: 24.00.02 / Л.П. Долженко. - К., 2007. - 21 с.

2. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова.— СПб: СПбГУИТМО, 2008. — 96с.

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ, ЗАНИМАВШИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Жукова М.Г.*

Уральский Государственный университет физической культуры  
*Науч. руководитель: к.пед.н., доцент кафедры теории физической  
культуры и биомеханики Новоселова О.А.*

На сегодняшний день тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников, к сожалению, сохраняется. Острые и хронические заболевания, гиподинамия, постстрессовые симптомы за школьные годы могут привести к накоплению «аллостатического груза». Занятия физкультурой повышают устойчивость детей к неблагоприятным воздействиям, при условии, что объем, интенсивность и содержание двигательной активности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Поэтому, для достижения желаемого эффекта от реализации экспериментальной программы, представляет интерес поиск оптимальных сочетаний объема, интенсивности и метаболической направленности используемых физических нагрузок с учетом величины оздоровительного тренировочного эффекта и функционального состояния учащихся.

Мы обследовали выпускников школ г.Челябинска (n=211) и п. Лыхма Белоярского р-на Тюменской области (n = 30). Учащиеся школы №23 (КГ1, n=95) и школы при музыкальном институте (КГ2, n=46), в п. Лыхма (КГ3, n=15) работали по Комплексной программе. В школе №63 (ЭГ1, n=90) и у выпускников п. Лыхма (ЭГ2, n=15) применялась экспериментальная методика физического воспитания.

Нами установлено, что для школьников высоким оздоровительным потенциалом обладают физические упражнения глобального характера, преимущественно аэробной направленности, выполняемые в зависимости от возраста и физической подготовленности 10–30 мин, с интенсивностью нагрузки – 70–80% от ЧСС<sub>max</sub>. В экспериментальных группах, при 3 занятиях в неделю и выполнением ряда самостоятельных заданий отмечалось улучшение большинства показателей функционального состояния. Особенностью экспериментальной программы в ЭГ1 использование методики круговой тренировки (непрерывной и экстенсивно-интервальной), а в ЭГ2 - средств спортивного

ориентирования. Дополнительно, для повышения работоспособности, улучшения когнитивных процессов и снижения тревожности применялись неэгоцентрические аэробные упражнения с ограничением ЧСС и познотонические упражнения. Моторная плотность уроков проведенных по методу круговой тренировки достигала 70–76%; при применении средств спортивного ориентирования – 65–75%; тогда как в контрольных группах не превышала 51–67%. В мае у всех школьников выявлена тенденция к снижению уровня физической подготовленности, исключение – занимающиеся спортивным ориентированием. Достоверно ухудшились результаты контрольных упражнений только в КГ2 и КГ3 ( $P < 0,05$ ).

В мае в КГ1 и КГ3 значительно снизилось число детей, с I группой здоровья, а увеличилось – III и IV ( $P < 0,05$ ). В экспериментальных группах (как ЭГ1, так и ЭГ2) значимого снижения этих показателей не отмечено. Изменение состояния здоровья выпускников подтверждают лабораторные данные. Изучение влияния уровня двигательной активности на состояние процессов липидной перекисидации показало, что у детей имеющих более высокую физическую нагрузку в отличие от групп контроля, удерживалось на исходном уровне количество всех категорий продуктов ПОЛ на фоне сохранения активности антиоксидантной защиты. Развитие тренированности сопровождалось экономизацией функционирования симпатoadренальной системы, что проявилось в сохранении у детей ЭГ1, ЭГ2 экскреции катехоламинов в покое, тогда как в КГ2 и КГ3 экскреция катехоламинов с мочой значительно снизилась, что является подтверждением развития утомления учащихся. По сравнению с контрольными группами, у выпускников ЭГ менее высокий уровень тревожности, подтвержденный показателями ПОЛ, АОА и экскреции САС может трактоваться как один из показателей устойчивости к стрессу.

Эти данные подтверждают гипотезу о построении процесса физического воспитания улучшающего адаптацию выпускников к учебной и психической нагрузке и их здоровье.

## ІНТЕРНЕТ-ПРОЕКТ ЯК ЗАСІБ МАРКЕТИНГУ ФІТНЕС-ПОСЛУГ

*Загорський Денис*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання Білецька В.В.*

Актуальність. Одним з найактуальніших останнім часом стало питання використання можливостей інтернету в роботі фітнес-організацій з фактичними та потенційними клієнтами, для проведення маркетингових кампаній [1, 2]. В роки переходу України до ринкових відносин науковці вишукують маркетинг-технології фітнес-бізнесу. Але недостатньо вивченим залишається такий засіб маркетингу фітнес-послуг, як інтернет-проект, що і визначило атуальність нашого дослідження.

Мета: проаналізувати стан використання інтернет-проекту як засобу маркетингу фітнес-послуг.

Результати досліджень: Дослідження показало, що у більшості фітнес-організацій України поза увагою лишилися сучасні інструменти інтернет-маркетингу. Такі засоби давно посіли основне місце у маркетинговій стратегії фітнес-організацій розвинених країн. Генерування інформаційного потоку ведеться самими користувачами у таких формах, як форуми, блоги, коментарі та інших. Вони вже давно довели свою ефективність у багатьох проектах. Однак інтернет-проекти більшості фітнес-організацій України досі являють собою лише розширену версію візитки, тобто не несуть жодних динамічних елементів.

Генерування інформаційного потоку користувачами інтернет-проекту довело свою ефективність на прикладі безлічі інтернет-ресурсів, таких як Facebook, flickr, Вконтакте і т.д. Однак інтернет-підрозділи фітнес-організацій використовують сучасні інструменти спілкування дуже мало або не використовують взагалі. Наприклад, один з найбільших фітнес-клубів України, Sport-Life, навіть не має форуму — найпростішого інструменту спілкування користувачів. Наряду з цим, існують фітнес-клуби, наприклад, «СК Меридіан», що широко використовують в роботі форум на своєму інтернет-ресурсі, де на запитання користувачів активно відповідають як співробітники клубу, так і самі користувачі. Проте в результаті нашого дослідження не було виявлено жодного інтернет-ресурсу фітнес-клубу, де б використовувалися такі методи стимулювання



клієнтів, як віртуальні подарункові сертифікати, зароблені, наприклад, за відповіді на питання в анкетах, написання і публікацію своїх статей та активну участь на форумі або ведення свого блогу. Відомо, що чим більша активність проявляється на інтернет-ресурсі, тим вище він буде в рейтингу пошукових систем, і, як наслідок, матиме більш високу позицію в результатах пошуку і, відповідно, більші шанси на нового клієнта. Так, використовуючи вищезгаданий метод стимулювання за допомогою заохочень, можна домогтися більш активного користування фітнес-послугами. Також варто сказати, що послуга, отримана нібито безкоштовно, завжди буде приносити більше задоволення, створюючи міцну базу лояльних клієнтів, готових переконувати інших людей скористатися послугами саме цього фітнес-центру. Аналогію можна провести з компанією Apple Inc., яка, згідно авторитетному виданню Forbes, займає перше місце в рейтингу лояльності клієнтів. Часто шанувальники цієї компанії не пропускають нагоди похвалити свою техніку за зручність і якість, створюючи навколо компанії міцний стереотип, що Apple — це добре. Такий самий підхід було б доречно використовувати і в сфері фітнес-послуг, коли клієнт відчуває свою співпричетність до формування продукту, що споживає.

Висновки. Вивчення стану й тенденцій розвитку інтернет-проектів фітнес-організацій показало їх малу зацікавленість впроваджувати новітні технології на своїх інтернет-ресурсах. На сьогодні жодна українська фітнес-організація не має таких засобів стимулювання інтернет-активності клієнтів як блоги, можливості написання власних статей, або системи заохочення. Генерування інформаційного потоку користувачами інтернет-ресурсу має величезний маркетинговий потенціал, який фітнес-клуби поки-що не використовують.

### **Література:**

1. Мичуда А. Особенности спортивного электронного рынка (на примере Украины, Польши) / А.Мичуда, А.Забродська // X Межд. науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и Спорт для всех». – Гданск, 2006. - С.157-162.
2. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2005. - 255 с.

## ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

*Зоріна Ганна*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Розпутній О.П.*

**Актуальність.** Майбутнє незалежної України, її соціально — економічний, науковий, культурний розвиток, значною мірою залежить від рівня підготовки фахівців з вищою освітою в різних галузях народного господарства. Здоров'я студентів, на рівні з їх соціальною зрілістю складає необхідні умови для успішного навчання у вищому навчальному закладі, що у результаті позначається на рівні професійної придатності.

Державною програмою з фізичного виховання студентської молоді передбачено використання до 40% навчального часу на розвиток і вдосконалення тих фізичних здібностей і психофізіологічних якостей, які мають вирішальне значення в процесі виконання майбутніх професійних обов'язків.

**Метою** роботи є дослідження оцінки фізичної підготовленості студентів згідно їх професійної діяльності.

**Результати дослідження.** В даний час, абітурієнти, що вступають до вищих навчальних закладів «тестуються» на вступних іспитах тільки інтелектуально, без урахування стану здоров'я та фізичного розвитку. В таких умовах фізична підготовленість особистості нівелюється, у разі чого набір студентів неоднорідний за станом здоров'я.

Методологічною основою нашого дослідження є системний підхід, який дозволив вивчити організм студентів, як цілісну, динамічну систему, що має вікові і біологічні особливості. В процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент констатуючого характеру.

Був здійснений аналіз методичних особливостей розвитку та вдосконалення професійно-прикладних фізичних здібностей та психофізіологічних якостей майбутніх фахівців. А також була визначена динаміка розвитку спеціальних фізичних здібностей студентів. Дослідження організовано на базі Національного

університету харчових технологій з залученням 180 студентів 1-3-х курсів чоловічої і жіночої статі.

**Висновки.** Студенти у вищому навчальному закладі займаючись один раз на тиждень, мають низький рівень рухової активності. Це приводить до невідповідності рівня фізичної підготовленості контрольним нормативам з фізичного виховання, гальмуючи процес формування фізичних якостей. Результати дослідження підтверджують необхідність збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання хоча б удвічі.

Проведені експериментальні дослідження розвитку загальних фізичних якостей студентів дозволили отримати результати, на основі яких за допомогою методів математичної статистики, розроблена трирівнева диференційована оцінка, що може використовуватися на етапі фізичної підготовки в процесі оперативного контролю.

#### **Література:**

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л.Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81с.
2. Волкова Н.П. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч. посібник. / Н.П.Волкова.– П-Х.:1992. – 23с.
3. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання - здоров'я нації”.– К.: 2003.

## **ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ - ОЛИМПИЙЦЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

***Иванова А.Н., Александрова Н.Г.***

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»

*Науч. рук.: к.п.н., доц. кафедры физической культуры Орлов А.И.*

Олимпийские игры – самые крупные и популярные всемирные спортивные соревнования. Они устраивались еще в Древней Греции с 776 до нашей эры лишь для греков.

Отдельные спортсмены России начали участвовать на Олимпийских играх с 1904, а сборная команда России выступила впервые в 1912, команда СССР на летних Олимпийских играх – в 1952, зимних – в 1956. Из спортсменов Чувашии дебютантом на

Олимпийских играх в 1952 был А. Игнатьев. В 1956 он стал бронзовым призером Олимпийских игр в беге на 400 м.

Первым чемпионом Олимпийских игр из Чувашии был боксер В. Соколов (1968), его успех повторили лыжник В. Воронков и велосипедист В. Ярды (1972), затем легкоатлетки В. Егорова (1992), Е. Николаева (1996). Все они – наши земляки, мастерами спорта стали в Чувашии. Еще один залог успеха - наши талантливые и беззаветно влюбленные в спорт тренеры и, на мой взгляд, секрет успехов: все наши ведущие спортсмены вышли из деревни, с детства вместе с родителями работали на земле, закаляли характер и выносливость. Потому-то взоры наших тренеров и направлены в сторону села: там они выискивают будущих спортсменов. По три раза представляли нашу Республику на крупнейших соревнованиях планеты: Егорова В. (1992, 1996, 2000); Николаева Е. (1992, 1996, 2004); Андреев В. (1992, 2000, 2004). По два раза: Игнатьев А. (1952, 1956); Ярды В. (1968, 1972); Леонтьев Ю. (1988, 2000); Петрова Л. (1996, 2004); Григорьева Л. (2000, 2004); Егорова О. (2000, 2004); Калентьева И. (2004, 2008); Захарова С. (2004, 2008).

С 1952 г. спортсмены из Чувашии защищали честь страны на летних и зимних Олимпийских играх по боксу, баскетболу, гребле, велогонкам, маунтинбайку, вольной борьбе, легкой и тяжелой атлетике, по стрельбе из лука, биатлону, стрельбе пулевой, лыжным гонкам и стрелковому спорту, фехтованию. Они завоевали 7 золотых, 4 серебряные и 5 бронзовые медали и внесли значительный вклад в историю Российского и Чувашского спорта. Прослеживается динамика количества участников Олимпийских игр из Чувашии, если по 1988 было 1,2, то с 1992 по 2012 до 9 участников. Анализируя выступления чувашских олимпийцев можно сделать следующие выводы: наибольший вклад в олимпийскую копилку нашей Республики сделали заслуженные мастера спорта В. Егорова, Е. Николаева, В. Ярды.

Самым успешными для Чувашии олимпийскими играми можно считать Олимпиаду в Афинах (2004) – 96 очков, 9 участников, далее следуют Игры в Сиднее (2000) – 76 очков, 6 участников и Пекине (2008) - 67 очков, 8 участников.

Сегодня в республике работает 61 спортшкола, два училища олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства.

Сегодня наши спортсмены круглогодично проводят учебно-тренировочные сборы в республиканских физкультурно-оздоровительных центрах. Сегодня в сборные команды страны входят более 100 наших спортсменов. Конечно, многое нам еще предстоит сделать. И все же за дальнейшую судьбу спорта в Чувашии можно быть спокойно.

В последние годы в Чувашской Республике были приняты все необходимые организационные решения по восстановлению и организации физкультурно-массовой работы. Сегодня уже никого не удивляет, что на столичных дворовых площадках на регулярной основе проходят районные и республиканские соревнования, спортивные праздники и ни для кого не секрет, что наша родная Чувашская Республика богата своими известными, талантливыми сыновьями и дочерьми.

## **К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОМ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ ЧИЭМ «СПБГПУ» К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Иванова Наталья*

Чебоксарский институт экономики и менеджмента «СПБГПУ»  
*Науч. руководитель: к. мед. н., доцент кафедры физического  
воспитания Волкова Т.И.*

По мнению М.Я. Виленского М.Я., Р.С. Сафина основой становления готовности студентов к профессиональной деятельности является формирование потребности к ее выполнению.

В связи с этим, первоначально для нас было важным выяснить мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в последующей профессиональной деятельности в целом. Для этого со студентами было проведено анкетирование. Всего было опрошено 80 студентов 1-3 курсов специальностей «Финансы и кредит», «Экономика и управление на предприятии (по отраслям)», «Менеджмент организации». Контрольная группа (КГ) состояла из 15 юношей и 30 девушек. Экспериментальная группа (ЭГ) включала 10 юношей и 25 девушек.

Результаты анкетирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты анкетирования по выявлению мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом (%)**

Отношение	позитивное		индифферентное		негативное	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
К дисциплине физическая культура в вузе	52	48	40	40	8	12
К использованию средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности	48	48	40	36	12	16
К использованию разнообразных форм физической культуры для подготовки специалиста к предстоящей профессиональной деятельности	20	24	48	56	32	20
К физической культуре как элементу общей культуры личности профессионала	16	20	64	72	20	12
К самообразованию в вопросах физической культуры и спорта	40	44	40	40	20	16

Полученные результаты свидетельствовали о еще не сложившихся взглядах и убеждениях будущих специалистов экономического профиля к значимости использования средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности. Студенты не воспринимают занятия физической культурой и спортом как средства восполнения дефицита двигательной активности, поддержания работоспособности на высоком уровне и профилактики профессиональных заболеваний, что является естественным следствием низкого уровня физкультурной грамотности.

Пробел в подготовке студентов к эффективному использованию средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности предопределил необходимость выявления причин, связанных с постановкой учебной работы по предмету «Физическая культура» в вузе.

Полученные результаты исследования мы связываем с традиционным подходом студентов вузов к физической культуре, что не позволяет разрешить сложившуюся проблему удовлетворения актуальной потребности современного общества в высококвалифицированных специалистах, способных эффективно использовать средства физической культуры и спорта в своей последующей профессиональной деятельности.

## **САМОКОНТРОЛЬ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ**

*Иващук Вера*

Национальный авиационный университет

*Науч. рук.: доц. каф. физического воспитания Данильченко В.В.*

**Актуальность.** Большое практическое значение для студентов, занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

**Цель работы** - охарактеризовать средства самоконтроля.

**Результаты исследований.** Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояния организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц, функциональные пробы.. Из наиболее доступных применяются: ортостатическая проба (регистрация ЧСС на лучевой артерии в горизонтальном и вертикальном положениях), а также проба Руфье, в котором основная информация получается по данным измерения ЧСС.

Динамика обеих проб позволяет судить об уровне физической работоспособности и эффективности тренировочной работы. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния. Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты тренировок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Студент, занимающийся физической культурой индивидуально, должен отражать в дневнике самоконтроля информацию о характере проделанной мышечной работы и о реакции на нее организма (на основании самых простых физиологических показателей). То же можно сказать и о результатах проведения простейших функциональных проб. В дневнике в первую очередь должны получить отражение субъективные данные о переносимости выполняемых физических нагрузок: степень утомления после работы, желание, с которым она выполняется, чувство удовлетворения после нее. Появление негативных оценок субъективных данных самоконтроля говорит о чрезмерности физических нагрузок, неправильном распределении их в недельном микроцикле, неоптимальном соотношении объема и интенсивности нагрузок.

**Выводы.** Самоконтроль студентов, индивидуально занимающихся физической культурой и спортом, позволяет более точно оценить их физическое состояние и правильно подобрать тренировочную нагрузку для наибольшей эффективности занятий .

### **Литература:**

1. Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
2. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.



## БАСКЕТБОЛ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІТНЕСУ

*Ісаків Олександр*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного вихованн Величенко М.А.*

**Актуальність.** Однією з основних форм фізичного виховання студентів є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час з використанням природних локомоцій, ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, а також вправ інноваційного характеру - сучасних фітнес-програм і технологій.

**Мета:** аналіз змісту сучасних фітнес-програм і технологій з елементами баскетболу.

**Результати досліджень.** На сьогоднішній день фітнес у цілому можна охарактеризувати як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю. У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес; фізичний (оздоровчий) фітнес; 3 спортивно-орієнтований. Загальний фітнес використовується на початковому етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та спрямовний на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач. Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять. З точки зору фітнесу баскетбол є анаеробно-аеробним навантаженням: спортсмени, прагнучи закинути м'яч у кошик, виконують різні за інтенсивністю прискорення, стрибки і випади, отримуючи при цьому достатні кардіонавантаження. Баскетбол - це не циклічний

вид спорту - і для загального зміцнення організму цілком достатньо грати два рази на тиждень, поєднуючи тренування з вправами .У світі існує кілька десятків варіацій баскетболу: water basketball (різновид водного поло), стрітбол (гра в один кошик), слембол, а також пляжний баскетбол, баскетбол в інвалідних колясках.

Стрітбол (від англ. street «вулиця» і англ. ball «м'яч») - спортивна командна гра з м'ячем. Стрітбол походить від баскетболу, проте має деякі зміни у правилах. У гру грають 2 команди. Кількість гравців команди може змінюватись. Зазвичай в командах по 3 гравці (класичний стрітбол). Гра може відбуватись протягом домовленого часу або до моменту, коли одна з команд досягне домовленої кількості очок. Гра може проходити «на одне кільце» (при цьому команда перед забиванням м'яча в кільце мусить «вивести» його за трьох-очкову лінію).

Слембол (англ. Slamball) - командний вид спорту, створений на базі баскетболу. Очки в ньому також зараховуються після потрапляння м'яча в корзину команди-суперника, але система їх нарахування змінена. Головна ж відмінність полягає в покритті: замість паркету використовуються батути, що допомагають спортсменам набрати необхідну висоту для слем-данків, команди складаються з 4-х гравців.

**Висновок.** Баскетбол, як засіб фізичного виховання, широко використовується в різних ланках фізкультурного руху. Як атлетична гра, баскетбол є ефективним засобом фізичного виховання. Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність надають унікальні можливості для формування життєво важливих навиків і умінь студентів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії при грі в баскетбол і зв'язані з нею фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною впродовж всього життя.

### **Література:**

1. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учеб. пособие / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач. – Харьков: ДИВО, 2009. – 124с.
2. Развитие физических качеств баскетболистов: метод. пос. / Л.Ю. Поплавский. – К.: Пресса України, 2006. – 112 с.

## ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ АКТИВНОГО І ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

*Камінська Олександра, Пальченко Євгенія*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання Білецька В.В.*

**Актуальність.** Туризм є одним із найпопулярніших видів активного відпочинку. Люди постійно подорожують для отримання нових вражень, а також з метою оздоровлення, лікування, профілактики захворювань, фізичного самовдосконалення. Особливо розвиненим є молодіжний туризм. Саме студентська молодь має найбільше можливостей, вільного часу, різноманітних пільг.

**Мета.** Вивчити особливості використання засобів туризму у формуванні здорового способу життя студентів.

**Результати досліджень.** Використання туризму як активного засобу виховання особистості дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних студентові вмінь і навичок, удосконалювання його рухові здібності, здійснювати розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей. Крім того, туризм надає можливість брати участь студентам у різноманітних суспільно корисних справах. Займатися туризмом можуть люди різного віку, соціального становища, а головне – з різним рівнем здоров'я.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види: спортивний; пізнавальний (екскурсійний); діловий; любительський (мисливський, рибальський); релігійний; рекреаційний; реабілітаційний; професійно-прикладний; учбовий; краєзнавчий; пригодницький; експедиційний; комерційний; комбінований; культурно-освітній; лікувально-оздоровчий; екологічний (зелений), тощо.

Так, спортивний туризм має за мету спортивне вдосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для пересування людини по місцевості, насиченої природними перешкодами, у процесі походу. Навантаження призначені для фізично здорових і витривалих людей. Але це не лякає молодь, вона навпаки прагне небезпеки і випробувань.

Залежно від засобів пересування виділяють: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний та ін. види туризму.

Результати досліджень показали, що заняття туризмом, подорожі, активний відпочинок нормалізують роботу організму людини, допомагають побачити багатогранний і дивовижний світ. Головна користь туризму полягає в можливості змінити обстановку, позбутися на час побутових і робочих проблем, і повноцінно відпочити. Справжній відпочинок, на думку психологів, неможливий у будинку, де думки про проблеми все одно нас переслідують. Очистити свої думки від турбот, розслабитися і отримати задоволення від життя можна тільки кардинально змінивши навколишнє оточення. Саме подорожі дозволяють людям справлятися з багатьма хворобами і недугами, відновлювати не тільки фізичне здоров'я, але і душевну рівновагу. Сучасний туризм приносить користь не тільки здоров'ю, але й активно працює на користь красі. Індустрія SPA-туризму отримала величезне поширення за останні роки.

**Висновки.** Основним напрямом діяльності для формування здорового способу життя студентів є використання засобів туризму для реалізації принципів здорового способу життя, досягнення високого рівня здоров'я і дієздатності студентів, необхідних для активної життєдіяльності і високої працездатності, а також для нейтралізації в подальшому розвитку чинників ризику різних захворювань і шкідливих звичок.

### **Література:**

1. Билецкая В.В. Формирование здорового образа жизни студентов средствами спортивного туризма / В.В.Билецкая, А.В. Василенко, С.Ю. Рассыпленков // Межд. научно-практ. конф. «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии» – Екатеринбург, 2012. – С. 30-34.

2. Смаль І.В. Туристичні ресурси світу / І.В. Смаль. – Ніжин: Вид-во Ніжинського держ. ун-ту імені Миколи Гоголя, 2010. – 336 с.

## МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ

*Катерина Уляна*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Наук. керівник: к.н.фіз.вих., ст. викладач кафедри теорії і  
методики фізичного виховання Трачук С. В.*

**Актуальність.** В сучасній науковій літературі дозвілля, як форми та періоду відпочинку після виконання професійних та сімейних обов'язків, приділяється недостатньо уваги. Проте дозвілля являється не менш важливою складовою життя людини, ніж її професійна діяльність. Особливо гостро постає питання щодо якісного використання вільного часу, розуміння важливості його конструктивного змісту, як потенційного простору для самоствердження та самовдосконалення. Суспільство виходить з того, що людина повинна використовувати цей час перш за все на відновлення власного здоров'я, відпочинку, та для внутрішнього розвитку [2].

Сьогодні заняття фітнесом є однією з найбільш ефективних та популярних форм проведення дозвілля, так як в повній мірі задовольняють ті потреби та інтереси, які є актуальними серед молодого населення. Метою таких занять є не тільки зміцнення здоров'я та підвищення мотивації, а й включення їх в повсякденний побут людини, та в систему цінностей особистості [1]. Таким чином актуальним є визначення змістових переваг, та поведінкових особливостей проведення активного дозвілля, усвідомлення сутності мотивації, вивчення факторів, що впливають на неї, і методів її підвищення. Такий підхід дозволить значно підвищити ефективність занять фітнесом, та бути одночасно емоційно привабливим для кожної конкретної особистості.

**Мета:** вивчити мотивацію жінок першого зрілого віку до занять фітнесом під час дозвілля.

**Результати досліджень:** В ході педагогічного констатуючого експерименту проводилося анкетування, в якому брали участь 40 жінок у віці від 21 до 35 років, які займаються в фітнес студії «Ізіда» в рамках групових занять. Аналіз результатів анкетування дозволив визначити, що найбільш значимими вимогами, які жінки висувають до свого дозвілля є відпочинок і відновлення (23 %),

особистісний ріст і становлення (21 %), отримання задоволення (16 %), і підвищення рівня здоров'я (14 %). Менш значимими для більшості респондентів виявилися потреби у самореалізації та спілкуванні. Слід також відмітити те, що за допомогою бесіди було виявлено, що більшість жінок вважають заняття фітнесом найбільш приємним способом проведення вільного часу, що пояснюється високим емоційним забарвленням таких занять, та яскравим музичним супроводом. Окрім підвищення рівня здоров'я, у заняттях фітнесом закладений високий рекреаційний ефект, який виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем в результаті фізіологічного і психологічного оздоровлення. Основним чинником, який визначає мотивацію до занять в фітнес клубах, є покращення зовнішнього вигляду – 36%, до якого входять такі мотиви, як зниження маси тіла, корекція фігури та осанки, підвищення рівня м'язової маси. Менш значимими виявилися наступні фактори: здоров'я – 32%, (підвищення рівня фізичного стану, покращення самопочуття, профілактика захворювань ), психологічний – 12 % (отримання задоволення, зняття стресу), соціальний – 10 %(спілкування, знайомство, розширення кола знайомих), пізнавальний – 8 % (отримання інформації про основи здорового способу життя, техніку виконання вправ ) та інші – 2 %.

**Висновки.** В ході дослідження було встановлено, що найбільш пріоритетними потребами у сфері дозвілля жінок першого зрілого віку в є відпочинок та відновлення, а найбільш значимим фактором у структурі мотивації є зовнішній вигляд. Отримані результати дають нам можливість підвищити потенціал занять фітнесом за рахунок визначення найбільш раціональних видів, форм, та засобів оздоровчого фітнесу.

#### **Література:**

- 1.Лисицкая Т.С. Аеробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 230 с.
2. Воловик А. Педагогіка дозвілля / А. Воловик, В. Воловик. – Харків, 1999. – 329 с.

## ОРГАНІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

*Кириллова Світлана*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., проф. каф. фізичного виховання Андреева О.В.*

**Актуальність дослідження.** Швидкі темпи розвитку сучасного життя, збільшення обсягів інформації, систематичне удосконалення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців. Разом з тим фізіологічні можливості організму студентів на даний час не дозволяють надалі нарощувати обсяги навчальних навантажень, не застосовуючи більш раціональних засобів, спрямованих на відновлення здоров'я. Підвищення ефективності процесу відновлення може здійснюватися шляхом оптимізації використання вільного часу, раціональної його організації, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів. Однак потужний педагогічний і оздоровчий потенціал вільного часу для значної частини студентів залишається неусвідомленим, нереалізованим.

**Мета** - дослідити особливості організації рекреаційної діяльності студентської молоді у вільний час.

**Результати досліджень.** Організація рекреаційної діяльності студентів являється дуже складною та суперечливою, через невміння організувати свій час та розпорядитися ним нерідко приводить їх до соціальних проблем. Для визначення видів зайнятості у вільний час студентів було проведено дослідження, яке включало опитування. Результати анкетування засвідчують, що серед пріоритетних видів діяльності у вільний час знаходяться товариські зустрічі; прослуховування музики, а також, на жаль, пасивні види відпочинку – гра за комп'ютером, перегляд телепередач, відео, читання. Заняття фізичними вправами не перевищують 20% серед видів діяльності, яка проводиться у вільний час. За допомогою питання анкети, як ви оцінюєте свій стан здоров'я, ми виявили, що добре оцінили 76% юнаків і 42% дівчат, задовільно – 22% юнаків і 56% дівчат, і погано відповідно по 2% юнаків і дівчат оцінили свій стан здоров'я.

В ході експериментальної роботи виявлено що 84% всіх респондентів займаються спеціально організованою руховою активністю на даний момент, 16% які не займаються, в

майбутньому хотіли б займатися. Також було встановлено, з якою кратністю займаються спеціально організованою руховою активністю. Встановлено, що кожен день займаються 3,4% юнаків та 3% дівчат, 29% юнаків та 12% дівчат - займаються 4-5 разів на тиждень, 66% юнаків і 52% дівчат - відвідують спортивні секції 2-3 рази на тиждень, 1,6% юнаків та 21% дівчат займаються 1 раз на тиждень, та 12% дівчат займаються від випадку до випадку.

Результати анкетування також показують, мотивацію до занять руховою активністю. Відмічається, що для дівчат та юнаків на першому місці є покращення самопочуття, покращення фігури та підтримання фізичної підготовки.

**Висновки.** Отримані в ході дослідження результати дозволили виявити пріоритетні види діяльності у вільний час для студентів, а також популярні види рухової активності та мотивацію до її виконання. З урахуванням всіх компонентів була розроблена модель програми з допомогою якої студенти можуть використовувати її при плануванні проведення свого дозвілля.

#### **Література:**

1. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

2. Цюлюпа С.Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів: автореф. ...к.пед.наук: 13.00.06. /С.Д.Цюлюпа. – К., 2004. – 22 с.

## **АВТОСТОПНИЙ РУХ В УКРАЇНІ ЯК РІЗНОВИД ТУРИЗМУ**

**Ковальський Олексій, Місніченко Андрій**

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання Білецька В.В.*

**Актуальність.** Автостоп - спосіб пересування, що полягає у використанні попутного транспорту, найчастіше автомобілів. Вважається, що водій отримує взамін за добровільну допомогу автостопникові спілкування з цікавою людиною та корисний обмін інформацією, а не грошову винагороду. Будучи науково описаним і коректно застосовуваним, автостоп має потенціал стати потужним механізмом пересування і, глобальніше, більш раціональним



використанням автомобільних ресурсів людства і людської взаємодії в цілому.

**Мета:** вивчити тенденції формування автостопного руху в Україні.

**Результати досліджень.** Стихійне пересування автостопом з'явилося з появою першого автомобільного транспорту на початку ХХ століття. Згодом велику роль в просуванні світового автостопу зіграли хіпі, оскільки автостоп давав їм можливість подорожувати і знайомитися з різними людьми, не витрачаючи грошей, яких вони зазвичай не мали.

Автостопний рух в Україні почав активно розвиватися з середини 90-х років. Звичайно ж, окремі люди подорожували на попутних автомобілях і раніше, але поїздки ці були, як правило, неорганізовані, мали стихійний характер. Стопери не були знайомі зі своїми однодумцями навіть в межах одного міста, не могли обмінятися досвідом, та й географія поїздок окреслювалася переважно межами країни. У 90-і роки в автостопному світі панували уявлення про Хітч-хайкінг як вид екстремального туризму, своєрідний спорт.

Ранній період в історії автостопного руху (1998-2001 рр.) характеризувався неодноразовим проведенням "Української Ельби" - з'їзду автостопщиків з усієї країни. Традиційне місце збору - мальовничі пагорби недалеко від с. Нові Безрадичі (40 км на південь від Києва). Два рази Ельба організовувалася в Західній Україні - в Карпатах, і один раз - у Східній, в степовому заповіднику "Кам'яні могили" (Запорізька обл.). Українські автостопщики здійснили безліч поїздок, як по своїй країні, Білорусії, Молдавії, європейській частині Росії, так і по далеких регіонах Росії і закордонних країнах. З січня 2005 року відроджена Українська Ельба стала другою трьохсезонною Ельбою на пострадянському просторі. З цього ж часу вводиться заборона на політичну агітацію і використання політичної символіки.

Також багато автостопщиків займаються краєзнавчими поїздками по Україні. Українські автостопщики збирають інформацію для своїх інформаційних проєктів: книги – путівники, художні описи мандрів Україною, Росією і державами Європи увійшли до збірки "На перехрестях магістралей".

**Висновок.** Автостоп є безкоштовним способом пересування на будь-якому попутному автотранспорті. Безліч людей з різних верств суспільства, протягом року мандрують трасами світу, відвідуючи тисячі міст, сотні країн, при цьому не маючи товстого гаманця і астрономічних банківських рахунків. Більшість автостопщиків, взагалі студенти, які вважаються одними з найбільш бідних верств нашого суспільства. Все що потрібно людині – це трохи подбати про своє харчування, і, якщо вона збирається за кордон, про візу в іншу країну.

#### **Література:**

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
2. Дурович А.П. Организация туризма: учеб. пособие / А.П. Дурович, Н.И. Кабушкин, Т.М. Сергеева. – Минск: Новое знание, 2003. – 632 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРА-ЕНЕРГЕТИКА АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ**

*Козенюк Руслан*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Фотинюк В.Г.*

**Актуальність.** Питання професійно-прикладної фізичної підготовки різнопланово висвітлені у значній кількості наукових досліджень. Проблема комплексного формування професійної компетентності інженерів – енергетиків авіаційної галузі у процесі фізичного виховання практично не відображена у спеціальній літературі.

**Мета:** визначення профілю професійної діяльності інженерів-енергетиків авіаційної галузі для формування професійних компетентних майбутніх фахівців у процесі фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань ми використали анкетне опитування студентів 1 курсу НАУ з інженерно – енергетичної спеціальності. У опитуванні взяли участь 20 чоловік віком від 17 до 20 років.

**Результати досліджень.** За даними опитування встановлено, що переважна більшість професійних операцій виконується інженером – енергетиком у взаємодії з членами колективу, або за наказом самого енергетика. Особливості режиму праці полягають у

поточному графіку змін, включаючи роботу у нічні зміни, робочий день нормований, регламентація праці впродовж робочої зміни детермінована, характер роботи різноплановий, режим роботи операцій – інтервальний. Специфічними є умови праці інженерів – енергетиків – впродовж робочої зміни їм доводиться працювати в умовах підвищеного шуму, вібрацій – це вимагає підвищення резистентності організму.

У результаті аналізу особливостей робочих операцій, які переважають впродовж робочої зміни, нами встановлено, що основними за координацією є дії, що вимагають точності у докладанні м'язових зусиль; операції, які вимагають прояву зорового, слухового і тактильного контролю; операції, які вимагають тривалого збереження статичних положень та виконання роботи. Така професійна діяльність вимагає високого рівня розвитку.

Переважну більшість часу інженери – енергетики проводять в приміщеннях або на станціях. У середньому близько 30% робочого часу вони знаходяться стоячи, близько 40% у положенні сидячи. Це в значній мірі погіршує кровообіг у ділянці нижніх кінцівок, тазу та черевної порожнини. Тривале перебування у таких положеннях спричиняє небезпеку розвитку плоскостопості, порушення постави, погіршує процеси травлення, а також роботі серця і дихальних систем.

**Висновок.** Таким чином, необхідною є професійно - прикладна фізична підготовка з формування м'язового корсету та підвищення обмінних процесів.

## **О ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ (на примере ЧИЭМ «СПБГПУ)**

*Кольцова Анастасия*

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента «СПБГПУ»*

*Науч. рук.: к. мед. н., доц. каф. физического воспитания Волкова Т.И.*

Жизнь современного студента характеризуется необычайно высоким темпом и быстрыми изменениями, вызванными воздействием факторов антропогенного происхождения, к которым человек эволюционно не сумел приспособиться.

Одной из приоритетных задач образования является забота о здоровье студентов. Вуз должен выступать организатором и

инициатором эффективной и целенаправленной работы по сохранению и реабилитации здоровья студентов. Но для того чтобы оптимально проводить профилактическую работу, необходимо знать характер и структуру заболеваемости студентов.

С этой целью в доступных материалах нами была проанализирована общая и первичная заболеваемость студентов г. Чебоксары на 1000 за три года (2008-2011 г.г.). Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в динамике и общая и первичная заболеваемость снижаются, но на первичную ежегодно приходится примерно половина случаев.

Структура общей заболеваемости студентов г. Чебоксары в 2011 году выглядит так: на первом месте болезни органов дыхания (за счёт сезонных ОРВИ, гриппа и ангины), на втором месте – болезни нервной системы и далее – болезни мочеполовой системы, органов пищеварения, костно-мышечной, глаза и придаточного аппарата, системы кровообращения, кожи и подкожно-жировой клетчатки, болезни крови, инфекционные, эндокринной системы, уха, врождённые аномалии, травмы и отравления.

Длительность одного случая временной нетрудоспособности колебалась от 13,01 до 6,3%, то есть студент пропускает довольно значительное количество часов учёбы, и в дальнейшем ему придётся дополнительно напрягаться, чтобы «догнать» группу по уровню знаний.

Проведенный нами анализ результатов медицинских осмотров студентов ЧИЭМ «СПбГПУ» свидетельствуют о низком уровне здоровья. В динамике количество студентов с низким уровнем здоровья (группа специальной медицинской группы (СМГ) и лечебной физической культуры (ЛФК)) составляет 50 и более процентов.

С целью изучения заболеваемости нами было проанализировано 369 амбулаторных карт студентов I-IV курсов, при этом выявлено, что количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья к старшим курсам возрастает.

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании заболеваний и, следовательно, более худшем состоянии здоровья у юношей, в то же время сочетанная патология (2,3,4,5 и даже 6 диагнозов) чаще встречается у девушек.

Анализ амбулаторных карт свидетельствует о том, что в структуре заболеваемости у юношей и у девушек на первом месте стоят нарушения осанки, на втором – миопия, на третьем – заболевания желудочно-кишечного тракта, далее – вегето-сосудистая дистония, гинекологическая патология и другие заболевания.

Следует отметить, что у юношей от курса к курсу увеличивается процент нарушения осанки и миопия, другие заболевания диагностируются вне зависимости от времени учебы в вузе. У девушек также в динамике увеличиваются нарушения осанки, миопия, заболевания желудочно-кишечного тракта и гинекологическая патология.

Таким образом, полученные нами при исследовании результаты согласуются с общероссийскими. Это требует повышенного внимания к проблемам здоровья студентов, причинам их обуславливающих и профилактике заболеваний.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Комина Роман**

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Коротя В.В.*

**Актуальність.** Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. “Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності” (стаття І Закону України “Про фізичну культуру і спорт”).

Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом,

готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

**Мета:** вивчити вплив фізичного виховання на формування особистості студента.

**Результати досліджень.** Спорт впливає на моральні якості, розвиток волевої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відображаються у вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Основні завдання фізичної підготовки вирішуються на практичних заняттях з фізичного виховання, де навчальний процес спрямований на забезпечення виховання прикладних, фізичних і спеціальних якостей, умінь та навичок.

Масові спортивні заходи з професійно-прикладною метою проводяться на кожному курсі. В програму змагань, конкурсів вносяться окремі професійно-прикладні фізичні вправи, спеціально-прикладні види спорту. Беручи участь у цих заходах, студент повинен досягати високого особистого результату, виступаючи в повну силу. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання. Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення.

Беручи участь у змаганнях, одні студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у групі. А ще ряд студентів беруть участь у змаганнях і досягають непоганих результатів, усвідомлюючи свій професійний обов'язок по відношенню до майбутньої професії.

**Висновки.** Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

### **Література:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (*Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, N 14, ст.80*).

2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. – 1997. – С. 41.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

*Комлик Таїсія, Комлик Вікторія*

Київський університет імені Бориса Грінченка

*Наук. керівник: к.пед.н., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Колумбет О.М.*

**Актуальність.** Високий рівень складності сучасної техніки і технологій, підвищення обсягу професійної рухової активності різної інтенсивності передбачає крім всього іншого ще і відповідну функціональну і фізичну підготовку людини. Будь-яка професійна діяльність пов'язана з виконанням не тільки розумових, а й конкретних рухових завдань, які вирішуються шляхом формування у людини відповідних умінь, навичок і якостей.

**Мета** - розкрити значущість правильного використання програми по фізичній культурі на основі урахування особливостей майбутньої професійної діяльності.

**Результати досліджень.** Існуюча проблема відвідуваності занять з фізичної культури залежить як від відсутності бажання та інтересу, так і від недостатнього висвітлення проблеми професійно спрямованої фізичної культури. Було проведено анкетування між студентів спеціальності «Інформатика» Київського університету імені Бориса Грінченка. Всього було опитано 354 студенти у віці від 17 до 19 років (юнаків - 119 (33,6%), дівчат 235 - (66,3%)), які займалися фізичним вихованням згідно до програми з фізичного

виховання для основної медичної групи (з навантаженням 4 години на тиждень).

У число питань, що входили до анкети, були включені і такі, які відображали мотиви і потреби студентів у виборі саме цієї спеціальності, їхнє ставлення до фізичної культури, до професійно-прикладної фізичної підготовки як важливого фактору формування професійних психофізіологічних характеристик, фізичних якостей і властивостей особистості.

Підвищення інтересу до фізичної культури студенти бачать в доповненні змісту занять новими видами спорту, а також в орієнтації змісту занять на специфіку майбутньої професійної діяльності. Все це дозволить підняти якість процесу навчання в цілому.

Успішне виконання переважної більшості професійних прийомів і дій інформатика стає можливим лише при високому рівні розвитку в нього координаційних здібностей до одночасного та послідовного поєднання рухів у просторі і в часі в суворій відповідності з руховою задачею. У зв'язку з цим вправи, які застосовуються для розвитку координаційних здібностей, повинні: містити елементи новизни; відрізнятися різноманітністю форм реалізації рухової задачі; мати достатню координаційну складність; включати завдання з регулювання і контролю за якістю виконання фаз рухів;

**Висновки.** Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки повинна бути спрямована на:

1. Розвиток і зміцнення загальної професійної фізичної працездатності, здатності до інтенсивної розумової діяльності, вдосконалення тактильного, зорового і вестибулярного аналізаторів і в цілому ЦНС.

2. Розвиток виділених професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей, притаманних даній професії.

3. Формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок роботи рук і пальців, що вимагають прояви координації, а також тривалих статичних дій, що вимагають загальної та силової витривалості.

4. Підвищення стійкості організму до тривалої гіподинамії та психічної напруженості.



### **Література:**

1. Волков В.А. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.А. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.

2. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика ФК. – 2001. – № 10. – С. 2-5.

## **ВЛИЯНИЕ ЗРИТЕЛЕЙ И БОЛЕЛЬЩИКОВ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ПО СПОРТИВНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ**

*Кулбаев Айбол*

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

*Науч. руководитель: д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Андрущишин И.Ф.*

**Актуальность.** Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без участия реакции зрителей, болельщиков.

Составными частями любого соревнования являются:

- спортсмены-соперники;
- предмет состязаний;
- судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.);
- средства и службы обеспечения соревновательной деятельности;
- болельщики и зрители;
- иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

**Цель.** Выявление влияния зрителей и болельщиков на работоспособность спортсменов по спортивному единоборству.

В результате анализа литературы, видеоматериалов, педагогических наблюдений, изучения опыта специалистов-экспертов нами установлено: выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без участия зрительской аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к

происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. Нами выявлены наиболее типичные реакции зрительской аудитории на соревновательные ситуации и спортсменов.

**Выводы.** Зрители, включающие значимые для спортсмена зрители, реагируют положительно; Зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену; Зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес; Зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена; Зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

Расположение зрителей - близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов.

На основе вышеуказанного можно сделать следующее заключение, что если зрители и болельщики спортивных игр болеют за одну команду, то болельщики спортивного единоборства отличаются тем, что болеют за единственного спортсмена. Результат спортсмена на арене напрямую зависит от поведения болельщиков и зрителей на спортивной арене.

#### **Литература:**

- 1 Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента / И.И. Переверзин. - М.: Советский спорт, 2004.
- 2 Olympic Marketing Fact File. 2010.-Lausanne, IOC,2010.

## **РОЗВИТОК АВТОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

*Лізунов Юрій, Лимар Іван*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: доц. каф. фізичного виховання, к.н.фіз.вих. Білецька В.В.*

**Актуальність.** Автомобільний туризм - це система підприємств, що забезпечують туристів, що подорожують на власному або орендованому автомобільному транспорті. Україна має величезний фізико-географічний, кліматичний та історико-

культурний потенціал для розвитку автотуризму, причому не тільки для українських громадян, але і для іноземного туриста, для якого Україна поки є незвіданою країною.

**Мета** – вивчити досягнення та проблеми сучасного етапу розвитку автотуризму в Україні.

**Результати досліджень.** Аналіз інформаційних матеріалів з проблем розвитку автотуризму в Україну, який, до речі, носить безсистемний та регіональний характер, дозволяє все ж таки відзначити, що в Україні протягом останніх п'яти років відчутними темпами ведеться дорожнє будівництво.

За повідомленнями Укравтодор, тільки в одній Київській області протягом 2006-2007 р. реалізовано 6 автодорожніх проєктів, реконструйовані транспортні вузли трас Київ-Одеса, Київ-Чоп. Велика увага приділяється будівництву об'їзних доріг, тунелів, мостів та удосконаленню міських трас. Такі роботи ведуться практично у всіх регіонах, проте, як відзначають аналітики, проблеми, які накопичувалися десятиліттями, неможливо розв'язати в такий короткий термін.

Сезонність автотуризму в порівнянні з іншими підгалузями масового відпочинку не є такою гострою і нездоланною. Хороша транспортна доступність створює перспективи для цілорічного масового туризму у вихідні та святкові дні.

Добрими темпами розвивається технічне обслуговування та заправна мережа. Сьогодні ці питання вирішуються в Україні без особливих проблем, хоча залишає бажати кращого якості заправних матеріалів.

В Україні з'явилася і працює широка мережа оренди і прокату автомобілів. Наприклад, Всеукраїнська прокатна компанія АВТО - Драйв, - на сьогоднішній момент найбільша автопрокатна мережу в Україні надає можливість скористатися автомобілями як від провідних фірм, так і вітчизняних - економ класу. Територіально компанія АВТО-Драйв покриває практично всю Україну і налічує 20 прокатних станцій. Мережа продовжує розширюватися, а це дозволяє зручно замовити автомобіль і в будь-якому пункті прокату мережі його здати.

На транзитних шляхах розташована велика кількість кафе і ресторанів, багато хто з них розширюються, обладнуються номерами для відпочинку, саунами, масажними і іншими

побутовими послугами. Харчування, торгівля, розміщення розвиваються на основі приватної ініціативи, часто, без осмисленого державного регулювання. Це часто призводить до того, що нові підприємства заважають роботі існуючих, призводять до їх занепаду. Кадри, в таких закладах, підбираються на основі сімейних зв'язків і часто не відповідають вимогам необхідної кваліфікації. Виробництво, продаж, оренда обладнання для цілей автотуризму здійснюється на досить сучасному технічному рівні, проте з малоефективними методами розповсюдження. Можна сказати, що сьогодні в Україні працюють всі світові лідери у виробництві розбірних будиночків для туристів, наметів, тентів, автоприцепів, проте демонстрація цієї продукції відбувається в основному на презентаціях і виставках, а дорожня інформація працює не в повній мірі на основі приватної ініціативи, а тому вимагає державного регулювання.

**Висновки.** Таким чином, можна прийти до висновку, що автотуризм в Україні розвивається в основному, завдяки приватній ініціативі і, для свого потенційного розвитку вимагає загальнодержавної програми, яка враховувала б усі складові даної сфери туризму.

Подальшого вдосконалення вимагають автомобільні траси; пункти розміщення автотуристів; спрощення системи прокату автомобіля; вдосконалення інформаційної бази для автотуристів - можливість придбати конкретні схеми-маршрути, карти автомобільних доріг регіонів подорожі і ін.

#### **Література:**

1. Автомобільні та мотоциклетні туристські маршрути / О.А. Столяров. - М.: Профиздат, 1990. -384с.
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252 с.

## **ЗАНЯТТЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

*Лукашова Марина, Лукашова Тамара*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Єременко В.Г.*

**Актуальність.** В основі фітнесу та фізичного здоров'я лежить здоровий спосіб життя, розвиток атлетичних і рухливих якостей

таких як: загальна аеробна витривалість, швидкісна витривалість, силова витривалість, швидкісно-силова витривалість, гнучкість, швидкість, динамічна м'язова сила, спритність, композиція (співвідношення жирової, кісткової і м'язової тканин) тіла. Тому актуальним є пошук нових форм занять волейболом у системі оздоровчого фітнесу.

**Мета:** вивчити особливості впровадження занять волейболом в систему оздоровчого фітнесу при самостійній роботі студентів.

**Результати досліджень.** Протягом однієї гри кожен волейболіст виконує до 200-250 стрибків, значну кількість кидків та падінь, багаторазові переміщення на великій швидкості з різкою зміною напрямку та з різкими зупинками. Кількість виконаних технічних прийомів в одній грі доходить до 500, а іноді і більше. Високі вимоги, які постають перед гравцем під час гри, приводять до того, що за гру спортсмен втрачає 2-3 кг ваги, а частота серцевих скорочень збільшується до 200-220 ударів за хвилину.

Крім насолоди і спортивного азарту волейбол володіє рядом плюсів, які мають вплив на здоров'я гравців. Граючи у волейбол, гравці знаходяться в постійному русі, завдяки чому тіло отримує всебічне фізичне навантаження. Постійно бігаючи, стрибаючи, присідаючи, виконуючи падіння, «в польоті» відбиваючи м'яч, гравець здатен втрачати 600-700 калорій за один сет.

Засобами спеціальної фізичної підготовки можливо сприяти розвитку: сили окремих груп м'язів, швидкості руху, стрибучості, швидкості рухової реакції, рухливості у суглобах в необхідних напрямках і з необхідною амплітудою та ін. Завдяки спеціальним вправам, які мають напрямок на розвиток конкретних якостей, можливо паралельно вдосконалювати виконання окремих технічних прийомів гри у волейбол.

Не є секретом той факт, що у грі фізичне навантаження сприймається тілом набагато легше і не помітно. Не кажучи про те, що душа в такі моменти просто відпочиває, позбавляючись від стресів, що накопичуються і виплескуючи зайву енергію.

Існують багато різновидів волейболу які можна використовувати в системі оздоровчого фітнесу, такі як: пляжний волейбол (біч-волейбол), міні-волейбол, гігантський волейбол, піонербол, парковий волейбол, воллібол, фаустбол, кертнбол, футбегнет-гейм, аква-волейбол, сидячий волейбол, сепактарав

(волейбол ногами). Більшість з цих видів мають пряме відношення до оздоровчого фітнесу.

**Висновок.** Заняття волейболом ми розглядаємо не тільки як складову заняття фітнесом, а й як самостійні заняття в системі оздоровчого фітнесу. Сучасний волейбол висуває значні вимоги до фізичного розвитку волейболіста, який зобов'язаний брати участь як у нападі, так і в захисті, що потребує швидко-силової підготовки, а багаторазове варіативне виконання технічних прийомів та тривалість гри потребують особливої витривалості.

#### **Література:**

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В.Булькина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.

2. Волейбол: методичні рекомендації для самостійної підготовки студентів / Н.І.Турчина, В.О. Акімова, В.Г. Єременко. – К.: НАУ-друк, 2010. – 28 с.

## **ФУТБОЛ В УКРАЇНІ. ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ**

*Магльована Ірина, Дибаль Богдан*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.п.н., доц. кафедри фізичного виховання Усачов Ю.О.*

**Актуальність.** Останнім часом в Україні у зв'язку з наближенням дати проведення ЄВРО 2012 важливість теми футболу набула досить великого значення.

В зв'язку з цим **метою** нашого дослідження є історичний екскурс становлення та розвитку українського футболу.

**Результати досліджень.** Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Футбол за встановленими правилами здобув популярність в кінці XIX-го, на початку XX-го століття. Завдяки британським морякам гра потрапила в численні портові міста світу, а звідти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки, Азії.

Існує безліч різновидів футболу, переважно з меншим числом гравців — у тому числі футдаблбол (грається двома м'ячами), пляжний футбол (грається на піску), футзал (грається в залі на спеціальному покритті), дворовий футбол (грається на будь-якому покритті на полях будь-якого розміру будь-якою кількістю людей), болотний футбол (грається на болоті), футбольний фристайл

(полягає у виконанні всіляких хитрощів і трюків), Гельський футбол (національний вид спорту в Ірландії).

Офіційно першим футбольним матчем в Україні вважається шестихвилинний матч у Львові 14 липня 1894 року. Футбол прийшов в Україну у 1880—90-х роках через службовців англійських підприємств в Одесі, чужинців, що працювали на заводах (Донбас, Київ) та через посередництво гімнастично-спортивних товариств (наприклад «Сокіл»). За їх прикладом футбол поширився серед студентства, шкільної молоді, робітництва; у 1900-х роках виникли перші футбольні клуби (Київ: 1904 — «Південь», 1906 — «Політехніка»; Миколаїв: 1906 — «Техніка»; Львів: 1903 — «Слава», 1906 — «УСК», 1911 — «Україна»; Перемишль: 1907 — «Сянова Чайка»; Харків: 1908; Юзівка, Краматорське).

Після першої світової війни в УРСР організовано робітничі клуби, діяльністю яких керувало Головне управління загального військового навчання (з 1969 федерація футболу УРСР). У 1921р. відбулися змагання за першість збірних команд України, у 1924р. Харків виграв першість СРСР. З 1933 в Україні організовано дитячі команди, з 1935р. — вищу школу футбольних тренерів. З 1936 за чемпіонат країни змагалися не збірні команди міст, а колективи спортивних товариств, створені на профспілкових основах. З 1937 відбувалися змагання за Кубок України. У 1961р. Київ зломив довголітню гегемонію Москви у футболі й кілька разів здобував кубок СРСР, у 1975р. — Кубок кубків і Суперкубок Європи — найвизначніші трофеї європейського футболу.

За часів незалежності в Україні організовано національну систему проведення змагань на всіх рівнях, якою опікується Федерація футболу України. Професіональні змагання на вищому рівні проходять під керівництвом Професіональної футбольної ліги України. Вперше про ідею створити Прем'єр-лігу власники українських футбольних клубів заговорили ще 2007 року. У результаті, 15 квітня 2008 року на черговій зустрічі керівників клубів топ-ешелону було підписано протокол про створення Об'єднання професіональних футбольних клубів України «Прем'єр-ліга». 27 травня 2008 року власники клубів остаточно заявили про старт Прем'єр-ліги. Збірна України з футболу зуміла пробитися у фінальну частину Кубка світу (2006) і увійшла в число

восьми лучших команд. Єдиним європейським кубком, здобути українськими клубними командами, став Кубок УЄФА сезону 2008/2009, в якому переміг донецький «Шахтар». Україна здобула право на проведення разом із Польщею чемпіонату Європи з футболу 2012.

**Висновки.** Багатий історичний досвід українського футболу дозволяє з оптимізмом дивитися в майбутнє і чекати нових перемог наших майстрів шкіряного м'яча.

#### **Література:**

1. Дубинчук А.Й. Футбол / А.Й. Дубинчук. – Харків: Ранок, 2010. – 128 с.
2. Зусін В.Я. Футбольна етика та етикет / В.Я. Зусін. – Маріупіль: Рената, 2011. – 276 с.

## **КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕНФЛЕКСА**

*Мамаев Денис*

Спортклуб «Fitness First», Ганновер, Германия

*Рязанцева Анастасия*

Национальный авиационный университет

*Науч. рук.: доц. каф. физического воспитания, к.п.н. Усачев Ю.А.*

**Актуальность.** Характерной тенденцией развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры является активное внедрение в практику инновационных форм двигательной активности, примером которых следует считать систему упражнений многовекторного характера Strenflex (Стренфлекс), в основе которой лежит реализация трех важнейших направлений фитнеса: Сила – Выносливость – Гибкость [1].

**Цель исследования:** анализ содержания многовекторной инновационной программы «Стренфлекс» как средства физического воспитания юношей-студентов 18-20 лет.

**Результаты исследования.** Анализ специальной литературы и передового практического опыта свидетельствует, что инновационный вид двигательной активности известный под названием «Стренфлекс» представляет собой объективно востребованную и эффективно действующую систему средств избирательного воздействия на организм, цель которой – помочь людям сделать двигательную активность необходимым



компонентом жизни. Используя фитнес-программу «Стренфлекс», человек получает удовольствие от двигательной активности и мотивацию для продолжения физкультурно-оздоровительных занятий.

Особенно актуальным представляется рациональное использование средств стренфлекса в кондиционной тренировке студентов, физическое состояние которых характеризуется с одной стороны, завершением процесса формирования основных функциональных систем организма и возможностями выполнения нагрузок силового и аэробного характера, и с другой – наличием ряда негативных тенденций в состоянии физического здоровья, требующего соответствующего тренировочного воздействия с целью их коррекции.

В стренфлексе оптимальный режим специально организованный двигательной активности в рамках физкультурно-оздоровительного занятия кондиционной направленности включает три группы средств:

- упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистых и дыхательных систем;

- упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата – мышечной системы, костной системы, соединительной ткани – связок, сухожилий;

- упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Выводы.** В результате выполнения экспериментальной программы занятий кондиционной направленности наблюдалась положительная динамика показателей морфо-функционального статуса студентов 18-20 лет, что свидетельствует об эффективности применяемых средств стренфлекса. При стабильных показателях массы тела занимающихся статистически достоверно увеличились обхватные размеры плечевого пояса и груди (с 32, 75 до 33, 35 и с 92, 50 до 93, 90). Наблюдались позитивные изменения силовых возможностей в тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (с 45 до 52 раз), «сгибание-разгибание рук в висе на перекладине» (с 12 до 16 раз) и т.д. У большинства занимающихся (60%) на втором

етапе досліджень показателі сили м'язів рук покращилися на 10%, у 20 % чоловіків – від 11 до 20 %, у решти контингенту – більше ніж на 20%.

Перспективним вектором подальших досліджень в даному напрямку слід вважати обґрунтування та розробку ефективної методики побудови умовної тренувальної системи стретч-флексів в заняттях з чоловіками першого та другого періодів зрілого віку.

#### **Література:**

1. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.

2. Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. - Champaign: Human Kinetics, 2008. - 310 p.

## **МАСОВИЙ СПОРТ НА ЗАКОНОДАВЧОМУ РІВНІ В УКРАЇНІ**

*Матюхін Олексій*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: вик. кафедри спортивної підготовки Старостіна К.В.*

**Актуальність.** Формування системи масового спорту та спорту для всіх в Україні передусім потребує відповідного удосконалення системи державного управління сферою фізичної культури і спорту. В державі розробляються, приймаються та діють спеціальні законодавство та відповідні нормативні документи. Громадський та приватний сектори недостатньо впливають на здійснення державою її політики у сфері фізичної культури і спорту.

**Мета:** проаналізувати спортивне законодавство в Україні.

**Результати досліджень.** В результаті аналізу вивчено, закони, які обґрунтовують спортивну підготовку, та спорт в цілому, в Україні. Досліджено спортивне законодавство на місцевому та державному рівнях, проаналізовано законодавство та думка експертів щодо нього. Було перевірено людей, які працюють та мають відношення до спорту на знання спортивного законодавства та спортивних нормативів, досліджено сучасну молодь на розуміння спортивного законодавства. Встановлено, що розвиток

фізичного стану населення обумовлений якісними змінами, що відбуваються на ринку спортивних послуг. Зростання популярності та потреб населення у фізичних заняттях робить усе більш актуальним формування нових форм роботи фізкультурно-оздоровчих клубів. Виявлено, що з віком люди починають частіше задумуватись про зайняття спортом, але все рідше до нього вдаються. Порівняно рухове життя жителів різних міст, виявлено різницю, між можливостями у відвідуванні спортивних клубів у жителів великих та малих міст.

**Висновки.** Різноманітні закони, законодавчі акти, рішення президента України та Кабінету Міністрів України визначають стратегію формування системи спорту для всіх в Україні. В українському суспільстві повинна значно зрости турбота державних інституцій про забезпечення прав та інтересів громадян. Управлінські та законодавчі рішення мають бути більш орієнтованими на запити, інтереси людей, сприяти розвитку особистості.

#### **Література:**

1. Державне управління в Україні: наукові, правові, кадрові та організаційні засади / за заг. ред. Н.Р. Нижника, В.М. Олуйка. – Львів: Вид-во «Львівська політехніка», 2002. – 352 с.
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЪЕДИНЕНИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

*Мохаммад Нури Дураид*

Сирия

*Науч. рук.: ст. преп. каф. физического воспитания Тарнавская Т.В.*

**Актуальность.** Опыт работы со студентами Национального авиационного университета (НАУ), изучающими дисциплину «Физическое воспитание», свидетельствует, что наиболее рациональной формой организации учебных и оздоровительных занятий является распределение первокурсников по методическим объединениям с преимущественным использованием избранного вида спорта или оздоровительной двигательной активности. Данный подход соответствует Указу Министерства образования и

науки Украины от 27.11.2008 №1078 «Об утверждении мероприятий, направленных на реформирование системы физического воспитания учеников и студенческой молодежи в учебных заведениях Украины», в котором руководителей ВУЗов призвано обеспечить развитие секционной формы физического воспитания в высших учебных заведениях.

Решение этой задачи позволяет целенаправленно ориентировать студентов к занятиям физической культурой и массовым спортом с использованием личного опыта спортивной деятельности, что обеспечивает должный уровень мотивации, наличие интересов к повышению уровня физической подготовленности, участию в соревнованиях, судейской и инструкторской практике. Как свидетельствуют результаты специальных исследований, студенты, занимающиеся таким образом, имеют, как правило, высокие оценки по зачетным требованиям дисциплины «Физическое воспитание», общей академической успеваемости, легче адаптируются к новым социально-бытовым условиям студенческой жизнедеятельности.

**Целью** представленной работы является обобщение научно-методического материала по обеспечению учебного процесса студентов I курса Аэрокосмического института НАУ в условиях углубленного освоения популярного вида спорта «настольный теннис».

**Результаты исследований.** Учебные занятия проводились в соответствии с тематическим планом учебной дисциплины, сформированным двумя семестровыми модулями: «Физическое образование, общая и специальная подготовка студентов» и «Повышение уровня физического состояния в режиме жизнедеятельности студентов». Их содержание включало теоретический и практический разделы, а также подготовку и написание семестровых контрольных работ. В процессе выполнения учебных и самостоятельных занятий студенты изучали методы теории и методики физического воспитания и спорта. При этом особое внимание уделялось различным аспектам тренировки в настольном теннисе [1].

Практический раздел включал средства общей физической подготовки студентов, основы самоконтроля при занятиях, сдачу контрольных нормативов, а также специальную физическую и

техничко-тактическую подготовку теннисистов (хват ракетки, стойка теннисиста, перемещение у стола, выполнение подач, ударов, игры в одиночных и парных разрядах, участие в соревнованиях).

В результате анализа уровня общей физической подготовленности студентов по результатам педагогического тестирования установлено, что наиболее слабыми ее компонентами являются взрывная мышечная сила и общая (аэробная) выносливость, определяемая нормативами: «прыжок в длину с места» и «бег на длинную дистанцию». Исходя из этого, в учебный процесс были включены специализированные упражнения для развития этих двигательных качеств.

**Выводы.** Как показал практический опыт, проведение учебных занятий на основе избранного вида спорта способствовало формированию мотивационной основы к овладению навыками игры, повышению уровня общей физической подготовленности студентов и в целом обеспечивало высокую успеваемость по дисциплине «Физическое воспитание».

#### **Литература:**

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис: учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.

## **ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНО-РИТМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК**

*Муратова А. Б.*

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

*Науч. руководитель: к.п.н., доцент Андасова Ж.М.*

**Актуальность темы исследования.** Здоровье молодежи – одна из главных ценностей любого сообщества и одновременно является важнейшим достоянием личности. Проблема ухудшающегося здоровья молодежи становится приоритетной национальной проблемой. В настоящее время определяется большой объем учебной нагрузки, низкая двигательная активность, в то же время низкий уровень здоровья и физической подготовленности студентов.

Наибольшее распространение в оздоровительно-реабилитационной физической культуре (ОФК) получили программы, основанные на использовании различных видов двигательной активности аэробной направленности [1,2].

**Цель исследования** - обоснование применения аэробно-ритмических упражнений в процессе занятий ЛФК.

**Задачи исследования:** 1. Исследовать динамику работоспособности в ходе процесса ЛФК. 2. Обосновать применение аэробно-ритмических упражнений в процессе ОФК у студенток.

**Результаты исследования:** разработана программа применения аэробно-ритмических упражнений при занятиях лечебной физической культурой у студенток с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой систем.

Мы создали две группы студенток, которые ранее не занимались физической культурой. В нем приняло участие 20 человек. 1-группа – экспериментальная, с ней проводились занятия по разработанной программе, 2-группа – контрольная.

О влиянии занятий на функциональное состояние занимающихся студенток судили по показателю максимального потребления кислорода (МПК). Результаты исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика работоспособности в ходе эксперимента**

Показатель	Группа	n	Результат				t	P
			в начале эксперимента		в конце эксперимента			
			$\bar{X}$	$S_x$	$\bar{X}$	$S_x$		
Максимальное потребление кислорода, л/мин	Э	10	2,2	1,8	2,6	0,5	2,4	0,05
	К	10	2,1	1,36	2,12	3,4		
Максимальное потребление кислорода, мл.мин/кг	Э	10	34,9	8,5	41	3,6		
	К	10	35,2	8,8	36,9	7,2		

Примечание:

Э – экспериментальная, К – контрольная

Прирост работоспособности за 10 месяцев в ЭГ составил 6,1 мл/мин/кг, повысился на 16 %, тогда как в контрольной группе – 1,7 мл/мин/кг; 4,5%

Выявлено, что студентки экспериментальной группы отличаются положительной динамикой показателя МПК. Согласно проведенной статистической обработке положительной динамики уровня работоспособности экспериментальной группы способствует занятия аэробно-ритмическими упражнениями.

**Выводы:** 1. Оздоровительный эффект применения аэроно-ритмических упражнений в занятиях ЛФК студенток с заболеваниями кардио-респираторной системы достоверно выше, чем обычная практика занятий. 2. Эффективность занятий подтверждена экспериментальной работой, прирост показателей работоспособности составил 16 %. Уровень физического здоровья определяется, в первую очередь, кардиореспираторной выносливостью, а эффективным средством ее повышения является тренировки с аэробной направленностью.

#### **Литература:**

1. Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом/ Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук свет, 2008. – 198 с.

2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. –М.: 2001. -256 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

*Муратова Арайлым*

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

*Науч. рук.: д.п.н., доц.каф. гимнастики и плавания Жуманова А.С.*

**Актуальность.** Разнообразие и доступность упражнений аэробики, эффективное воздействие на организм привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Упражнения аэробики характеризуются разнообразием форм движений, отсутствием статических положений, связанных с большим мышечным напряжением, поэтому очень ценны в решении задач физического воспитания. Более того, широко применяемый в занятиях метод музыкально-ритмического воспитания повышает

радость жизни, развивает грациозность, общительность, сохраняет здоровье [1]. Все вышеперечисленные достоинства дают основание для использования средств аэробики в занятиях физической культуры, тем более, что в последние десятилетия наблюдается снижение уровня здоровья учащейся молодежи [2].

**Цель** - выявить эффективность занятий аэробикой и их влияние на уровень здоровья занимающихся.

**Методы:** анкетный опрос, тестирование уровня функциональной (ЧСС, ЖЕЛ, проба Мартинэ) и физической подготовленности (челночный бег 3x10 м, наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, подъем туловища в сед из положения лежа).

**Результаты исследований.** Анкетный опрос, а также наблюдения показали, что при формировании групп по различным видам двигательной активности, наибольший интерес студенты проявляют к занятиям аэробикой.

Эффективность различных по содержанию занятий физической культуры у студентов была проверена в течение одного учебного года на контрольной выборке, состоящей из юношей-борцов. В контрольной группе занятия проводили по общепринятой методике. Экспериментальная группа занималась по программе силовой аэробики, направленной на доминирующее развитие силы, гибкости, координации и выносливости. Блок силовых упражнений решал задачи не только укрепления мышечного корсета спины, брюшного пресса и других крупных мышечных групп, способствующих формированию правильной осанки, но коррекции форм тела (увеличение мышечной массы). Нагрузка давалась дифференцированно, с учетом физической подготовленности студентов.

Педагогический эксперимент показал, что темпы прироста показателей ЖЕЛ, силы различных мышечных групп, гибкости на протяжении учебного года у студентов экспериментальной группы были вдвое выше, чем в контрольной. При этом наблюдалось уменьшение степени напряжения степени адаптации, что указывает на более выраженный оздоровительный эффект занятий аэробикой в физическом воспитании студентов. Установлено, что улучшение работоспособности кардиореспираторной системы – одного из основных показателей здоровья, возможно за счет упражнений,



направлених на збільшення об'єму м'язової маси і сили м'язів.

Таким образом, средства аэробики способствуют развитию основных физических качеств, формируют правильную осанку, красоту форм тела; повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов; имеют огромное социально-оздоровительное значение.

### **Литература:**

1. Искусство движения. История и современность // Материалы научно-практической конференции. – М., 2002. -175 с.

2. Горанько М.И., Саркенов А.С. и др. Здоровье студентов – огромное достояние государства // Сб. науч.-метод. статей. – Алматы: Арыс, 1999. –С. 146-147.

## **ТЕХНІКА І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ТІЛЕСНОГО КОНТАКТУ СПОРТСМЕНОК В ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

*Наконецна Інна, Суменкова Аліна*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. кафедри кінезіології Сергієнко К.М.*

**Актуальність.** Групові вправи є найбільш складним видом програм змагання в художній гімнастиці. Останніми роками активний розвиток отримала нова форма контактних взаємодій – тілесний контакт гімнасток, що передбачають підтримку, переміщення один одного, у тому числі і за допомогою предметів [1, 2, 3]. В даний час проблема вдосконалення техніки елементів тілесного контакту гімнасток в групових вправах є актуальною, у зв'язку з значним підвищенням вимог як до рівня складності, так і до варіативності елементів, тому вимагає подальшого вивчення.

**Мета** дослідження - вдосконалення техніки рухових взаємодій в групових вправах художньої гімнастики на прикладі елементів тілесних контактів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; анкетне опитування; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; аналіз відеозаписів; біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз, методи математико - статистичної обробки отриманих даних.

**Результати дослідження і їх обговорення.** За результатами аналізу анкетного опитування було встановлено, що більшість респондентів вважають, що технічна підготовка, є найбільш важливим критерієм при відборі гімнасток в групові вправи. Встановлено, що ефективним методом навчання техніки виконання елементів тілесного контакту є розчленований метод. Аналіз відеозаписів дозволив вивчити техніку виконання елементів тілесного контакту в групових вправах, встановити тимчасову структуру рухових фаз. Встановлено, що збільшилась тривалість виконання елементів тілесного контакту, що свідчить про складніші рухові взаємодії.

**Висновок.** Встановлено, що елементи тілесного контакту в групових вправах необхідні, оскільки це внесено до програми змагань на міжнародній арені. Вивчена сучасна техніка виконання елементів тілесного контакту в групових вправах і міра її реалізованості в групових вправах художньої гімнастики.

Розроблено комплекс вправ для навчання техніки виконання елементів тілесного контакту. По закінченню педагогічного експерименту у гімнасток підвищився рівень техніки виконання елементів тілесного контакту.

#### **Література:**

1. Лисицкая Т.С. Общая характеристика групповых упражнений в художественной гимнастике. Гимнастика / Т.С. Лисицкая, Т.В. Староверская. – Ежегодник, 1984. – С. 48-51.

2. Мирошниченко Т.М. Методика построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике: автор. к.п.н.: 24.00.01 /Т.М. Мирошниченко.–НУФВСУ.–Киев, 2006.–21 с.

3. Мирошниченко Т.М. Совершенствование методики построение композиций групповых упражнений групповых упражнений художественной гимнастики // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 3. – С. 28-40.

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

*Налівкіна Олена*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.п.н., доц. каф. фізичного виховання Усачов Ю.О.*

**Актуальність.** Раціональне харчування - це передусім правильно організоване і своєчасне постачання організму добре

приготованої поживної і смачної їжі, що містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і правильного функціонування. До таких речовин належать: білки, жири і вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи, що забезпечують безперервне поновлення органів і тканин та постійний приплив енергії. Раціональне харчування потребує додержання певного режиму (розподіл прийому їжі протягом дня), а також правил її приготування і подавання.

**Мета дослідження:** визначення особливостей раціонального харчування студентів різного полу, віку та фізичного стану, що займаються фітнесом аеробно-силового характеру.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури і передового практичного досвіду.

**Результати дослідження.** Основний принцип організації харчування у фітнесі - різноманітність і баланс між споживанням і витратою енергії. Орієнтовно у раціоні рекомендується таке співвідношення продуктів:

- до 10 % білків (білки – основний будівельний матеріал клітин і тканин, на відміну від вуглеводів, білки не накопичуються в організмі і їх запаси необхідно щоденно поповнювати);

- 30 % жирів (10 % полінасичених, 10 – мононасичених і 10 – насичених). Жири- найкалорійніша їжа. Вони швидко і легко накопичуються в організмі. Особливо корисно для здоров'я мононенасичені жири – рослинні олії, які є джерелом вітаміну Е.

- до 60 % вуглеводів (15 % рафінованих і 45 % складних). Вуглеводи - поєднання вуглецю, водню і кисню, що входять до складу продуктів харчування і, розщеплюючись, зберігаються у м'язах у вигляді глікогену).

Для фітнес-програм характерні два етапи тренувань. Перший - «катаболічний», ефект від якого в більшості направлений на зменшення надмірної маси тіла. Для цього визначається індивідуальний режим виконання вправ і харчовий раціон, підібраний під визначену людину раціонально. Орієнтовний вік юнаків та дівчат 18-20 років. Другий - «анаболічний», метою якого є формування гармонійної статури, що важливо для цілеспрямованої м'язової роботи аеробного й силового характеру з індивідуальним раціоном і режимом харчування, рекомендуються для осіб 20-25 років.

**Висновки.** Поєднавши усі вище наведенні фактори можна сказати, що якісна складова харчового раціону має досягатися передусім за рахунок правильного співвідношення основних харчових речовин. Добова норма білків і жирів для студентів складає близько 2 г на 1кг маси тіла, а вуглеводів – близько 4-5 г і більше залежно від характеру рухової діяльності людини. Дуже важливо також враховувати фактор фізичної підготовленості людини, її рухову активність впродовж дня і гендерні особливості потреб організму. Як свідчить аналіз спеціальних досліджень для студента які активно засвоюють фітнес-програми, харчовий раціон має складати 2500-3000 ккал на добу, у студенток – 2000-2500 ккал. Усі ці фактори допомагають закріпити весь ефект системи вправ оздоровчого фітнесу і досягнути найоптимальнішого результату за певний проміжок часу.

#### **Література:**

1. Бин А. Фитнесс и питание / А. Бин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 412 с.
2. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посібник./ В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.

### **ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ**

*Николаев Д.Р.*

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»

*Науч. рук.: к.п.н., доц. кафедры физической культуры Тихонов В.Ф.*

Многочисленные социологические исследования и собственный опыт показывают, что во время учебных семестров у студентов свободное время ограничено. Не имея навыков в рациональной организации труда и оптимальном использовании свободного времени, многие студенты резко снижают свою двигательную активность, что приводит к специфическим заболеваниям, связанным с умственным переутомлением и гиподинамией (хроническая недостаточность двигательной активности), которая, как правило, сочетается с гипоксией (снижение потребления кислорода).

В период зимнего семестра 2011 – 2012 года, мною был проведен опрос студентов первого и второго курсов

юридического факультета. В опросе участвовало 53 студента. В результате анализа было выявлено, что только 19% опрошенных студентов делают утреннюю зарядку. Среди них – 15% студенты, которые посещают различные спортивные секции. 21% студентов считают, что достаточно посещать учебные занятия по физическому воспитанию и дополнительно заниматься утренней зарядкой не нужно. 10% опрошенных – студенты с ослабленным здоровьем, считают любые физические упражнения утомительными и вредными для их организма.

Известно, что зарядка, помимо своего основного назначения, организующим фактором в рабочем дне студента. Основные задачи, решаемые средствами утренней гигиенической гимнастики:

1. Обеспечить быстрый переход организма в состояние бодрствования;
2. Повысить тонус нервной системы;
3. Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др.).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

Анализ влияния утренней зарядки на успеваемость студентов показывает, что студенты, занимающиеся утренней зарядкой, лучше организуют рабочий день. Это выражается в меньшем количестве пропусков занятий – 5,75%. У студентов, не занимающихся утренней зарядкой этот показатель намного выше – 23,5%. Количество пропусков занятий по болезни у студентов, занимающихся утренней зарядкой, составляют 7,25% от общего количества занятий, у остальных опрошенных студентов – 14,3%.

**Вывод.** Таким образом, ежедневная гимнастика помогает постоянно поддерживать на высоком уровне жизнедеятельность организма, сохранять в течение всей жизни физическую силу, бодрость и здоровье. Рациональный режим предусматривает и регламентирует организацию здорового образа жизни, правильное чередование труда и отдыха, питания и сна,

мероприятия по закаливанию и тренировке организма, направленные на укрепление здоровья, улучшение самочувствия и усиления мобилизации защитных механизмов организма, на повышение его сопротивляемости неблагоприятным влияниям окружающей среды.

## **О РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Николаева Елена*

Чебоксарский институт экономики и менеджмента «СПбГПУ»

*Науч. руководитель: к. мед. н., доцент кафедры физического воспитания Волкова Т.И.*

Многие проблемы, связанные со здоровьем, имеют глубокие социальные корни, включая национальные, региональные особенности, условия производства и быта, экологии, образа и качества жизни, социальной защищенности различных социальных групп и слоев современного общества. Без их обязательного учета невозможно сохранение, или улучшение состояния здоровья (Е.А. Андриянов, Е.В. Засыпкина и др.).

Здоровый образ жизни студентов подразумевает выполнение следующих компонентов: рациональный режим труда и отдыха, достаточная двигательная активность, сбалансированное питание, пребывание на свежем воздухе, оптимальная продолжительность сна, соблюдение правил личной гигиены, избавление (профилактика) от вредных привычек, закаливание и др.

Путем анкетирования нами были опрошены 51 студент Чебоксарского института экономики и менеджмента (филиал) СПбГПУ (I-III курс). Возраст испытуемых 17-20 лет, юношей – 13 чел., девушек – 38 чел.

Рациональное питание предусматривает равновесие между получаемой и расходуемой энергией, при соответствии химического состава пищи физиологическим потребностям организма. По нормам диетологии суточный рацион должен быть распределен на 4 приема пищи, а при некоторых заболеваниях на 5 и 6 разовый прием.

На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?» ответы студентов распределились следующим образом: 2 раза - 10 %, 3 раза - 53 %, 4 раза - 25%, 5 раз - 10 % и 6 раз - 2%.

Хороший аппетит отметили 41 %, умеренный - 51 %, плохой - 4 % студентов. Пятьдесят процентов опрошенных питаются в столовой и могут себе позволить завтрак стоимостью от 20 до 100 руб., в большинстве случаев на 20-30 руб.; обед стоимостью от 20 до 200 рублей, чаще на 30 - 40 рублей.

На вопрос «знаете ли Вы, какое количество ккал Вам необходимо в сутки?» - 41 % опрошенных ответили «да», 59 % - «нет», соответственно - как распределяется суточный рацион - 48 % знают, 52 % не знают. Предпочтения в употреблении продуктов питания выглядят так: картофель чаще употребляют 42 %, овощи - 30 %, макаронны - 23 %, каши - 5 %. Мясо или рыбу употребляют ежедневно - 31 % студентов, 2-3 раза в неделю - 67 %, не употребляют - 2 %. Фрукты и овощи на столе каждый день у 39 %, 1 или 2 раза в неделю у 19 %, 3 раза - у 23 %, 4 раза - у 9 %, 5 раз - у 6 % и 6 раз - у 4 % студентов.

В анкете студентам было предложено описать меню прошедшего дня, к сожалению, только 2 студента из 51 питались правильно. Правильное питание должно соответствовать суточному расходу энергии, которое включает все виды трудовой деятельности и физиологические потребности.

Считается установленным, что у студентов расход энергии равняется 2550-2880 ккал/сутки, при оптимуме, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность организма в 3000-3800 ккал/сутки. То есть образуется дефицит по затратам энергии в 450-1000 ккал/сутки, который может быть ликвидирован единственно возможным способом - повышением двигательной активности. По нормативам двигательная активность студентов равна 10-14 часам в неделю.

Оптимальный двигательный режим - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Он включает систематические занятия физическими упражнениями и спортом, утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, физкультминутки, прогулки, работу в саду, катание на коньках и лыжах и т.д.

Занятия физической культурой в институте проводятся 2 раза в неделю по полтора часа. Помимо этого, занимаются в спортивных секциях 15% респондентов, 78% выполняют ежедневные прогулки, 29% - катаются на коньках и лыжах, 17% - занимаются туризмом, 16% - выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику и 69%

работают на даче. Учебная работа в институте занимает у студентов 3 часа у 6 %, 4 часа - 17 %, 5-7 часов - 69 %, 8 часов - у 8 %). Ежедневная работа за компьютером занимает 1 час - у 21 % студентов, 2 часа - у 21 %, 3 часа - у 23 %, 4 часа - у 6%, 5 часов - у 8 %, 6 часов - у 12 %, у остальных - больше 6 часов.

Организм студента отличается интенсивными, обменными процессами и для удовлетворения потребности в кислороде ему необходимо пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов день. Из числа опрошенных студентов ежедневно бывают на свежем воздухе: 40 минут - 2 %, 1 час - 14 %, 2 часа - 37 %, 3 часа - 25 %, 4-5 часов - 16 %, и более 5 часов - 6 %.

При достаточно интенсивной умственной деятельности студентам для укрепления здоровья и повышения работоспособности необходима организация правильного протекания процессов восстановления, которые обеспечиваются не только рациональным питанием и двигательной активностью, но и полноценным сном.

Продолжительность сна в 6 часов отметили 20% респондентов, 7 часов - 35%, 8 часов - 35%, 10 часов - 10%. При этом необходимо отметить поздний «отход» ко сну - 23-24 часа. Дневной сон имеют 43% опрошенных.

Поводя итог проведенному исследованию можно сделать вывод, что в режимных моментах студентов нормы выдерживаются только по продолжительности сна и пребывания на свежем воздухе. Все остальные элементы режима: умственный труд, работа за компьютером, двигательная активность и питание не соответствуют гигиеническим нормативам, и это усугубляет и без того слабое здоровье студентов.

Особо следует отметить, что стереотип питания закладывается в семье и даже, если студент знает основные правила диеты, он не может ими руководствоваться, так как дома ест то, что дают. Отсюда вывод – население не обладает знаниями правильного питания и чтобы что-либо изменить в этом направлении, нужен социальный запрос просвещению, здравоохранению, средствам массовой информации.



## ВЕЛОТУРИЗМ В УКРАЇНІ

*Никифорук Ірина, Шемшур Альона*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання Білецька В.В.*

**Актуальність.** Добре організований активний відпочинок в будь-яку пору року приваблює багатьох людей. Участь у туристичних походах і подорожах сприяє зміцненню здоров'я, дарує незабутні враження від знайомства з новими місцями. Велике також і виховне значення туристично-екскурсійних заходів. Вони дозволяють краще дізнатися історію і традиції народу, познайомитися з визначними пам'ятками старовини і красою рідної природи. Лейтмотивом роботи численних туристських агентств сьогодні є «свобода вибору туриста». Мова йде про досить новий феномен і радикальну зміну системи індустрії туризму. Одним з найпривабливіших видів туризму є велосипедний.

**Мета роботи** – визначити особливості проведення велосипедних подорожей.

**Результати досліджень.** При організації велосипедних маршрутів необхідно дотримуватися ряду вимог безпеки туристів і вимог, що пред'являються до організації велосипедних маршрутів. Розробка туру складається з попереднього дослідження ринку цих послуг, району передбачуваного туру, з метою вивчення його атракційних можливостей; складання схеми маршруту, розробки його програми, організаційно-технічних заходів, що включають укладання договорів з постачальниками послуг і засобів розміщення; складання калькуляції туру і його документарного оформлення. У велосипедних маршрутів є ряд переваг. Велосипед дає мандрівнику можливість із досить значною швидкістю долати великі відстані, ознайомитись під час короткого велопоходу з цілим регіоном, відвідувати цікаві об'єкти, розташовані один від одного на значній відстані. Велосипедний туризм доступний людям будь-якого віку, оскільки навантаження в ньому легко дозуються. За день в залежності від темпу руху, погоди, стану дороги і наявності перешкод велотуристи проїжджають від 40 до 120 км, а при попутному вітрі від 45 до 140 км.

За формою проведення велосипедні маршрути поділяються на організовані (планові й самодіяльні (клубно-секційні) і неорганізовані – аматорські. Плановий велотуризм передбачає

організацію і проведення походів туристськими організаціями та підприємствами різних форм власності (переважно за туристичними путівками). Вони здійснюються за розробленими, вивченими, описаними, а іноді і маркірованими маршрутами під керівництвом інструкторів, які мають достатній досвід і добре знайомі з місцевістю.

Самодіяльні туристи самі підбирають склад групи, обирають район подорожі, розробляють маршрут, забезпечують себе необхідним спорядженням, продуктами харчування, а на маршруті організують нічліг та екскурсії. Маршрути самодіяльних велопоходів затверджуються маршрутно-кваліфікаційними комісіями, а проходження їх контролюється відповідними установами (контрольно-рятувальними службами та загонами). Розроблені велосипедні маршрути мають різну категорію складності (від I до V), які різняться довжиною маршруту, рельєфом місцевості, формою проведення.

**Висновки.** Велосипедний туризм отримав популярність у багатьох країнах світу завдяки своїм певним перевагам. Велосипед дозволяє за короткий проміжок часу відвідати і подивитися більше районів, одночасно насолоджуючись калейдоскопом вражень. Велотуризм входить до блоку екологічного туризму. Він звернений до природи, не завдає шкоди середовищу проживання, націлений на екологічне виховання та освіту, сприяє сталому розвитку регіону, в якому організуються тури.

#### **Література:**

1. Смаль І.В. Туристичні ресурси світу / І.В. Смаль. – Ніжин: Вид-во Ніжинського держ. ун-ту ім. Миколи Гоголя, 2010. – 336 с.
2. Сокол Т.Г. Організація туристичної діяльності в Україні: навч. посіб. / Т.Г. Сокол. – К.: Музична Україна, 2002. – 256 с.

## **САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Оргєєв Євгеній*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.пед.н., доц. каф. спортивної підготовки Орленко Н.А.*

**Актуальність.** Формування сучасної людини відбувається у суперечливих умовах – з одного боку, науково-технічна революція

сприяє значному зростанню можливостей інтелекту, з іншого – різко підсилюється дія ряду факторів, які протистоять його нормальному фізичному стану. Тому, недостатня психофізична готовність сучасної людини до взаємодії з умовами навколишнього середовища, що змінилися відносно швидко та різко, являється причиною зниження росту показників фізичного розвитку, фізичної працездатності та стану здоров'я у різних груп населення, особливо у студентської молоді.

Фізичне виховання в сучасному вищому навчальному закладі (ВНЗ) відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої молодшої людини, яка здатна успішно працювати в різних галузях господарства. Щоб підтримувати оптимальний рівень фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, яка насамперед впливає на обмінні процеси в організмі [1].

**Мета дослідження.** З'ясувати сутність самостійних занять фізичними вправами і дослідити їх вплив на зміцнення здоров'я студентів.

**Результати досліджень.** Інтенсифікація учбового процесу без раціонального чергування розумових і фізичних вправ призводить до передчасного стомлення, падіння результативності підготовки, підвищеної захворюваності студентів і тимчасової втрати працездатності [2].

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Значення їх велике, тому що ефективність витраченого на них часу може бути набагато більшою у сукупності з учбовими заняттями.

Організація самостійних занять студентів передбачає підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту, підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі

моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість. В процесі організації та становленні самостійних занять фізичними вправами студентів важливим є визначення індивідуального рівню фізичного стану. Одержані результати дозволяють розробити практичні рекомендації з використання комплексів фізичних вправ для самостійних занять. Це допоможе оптимізувати повноцінний відпочинок та відновлювати фізичний та психологічний стан студентів протягом навчального року.

**Висновки.** Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини, являються одним із шляхів впровадження фізичної культури у побут та відпочинок студентів, дозволяють збільшити загальний час заняття фізичними вправами. Правильно організовані самостійні заняття можуть забезпечити оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання.

#### **Література:**

1. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І.Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. – 2007. – № 2. – С. 44 – 47.

2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДМЕТА «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК» СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ**

*Орлова Елена*

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента*

*Науч. руководители: Л. А. Метелькова, к.пед.н., доцент,  
зав. кафедрой ЧИЭМ, Е. Г. Никитина, к.пед.н., доцент кафедры  
иностраннных языков ЧИЭМ*

Одним из системообразующих факторов, обеспечивающих интеграцию и целостность учебно-познавательного процесса и его результатов в системе высшего образования, выступает взаимосвязь учебных предметов. Взаимосвязь в учебном процессе предполагает взаимную обусловленность дисциплин, их взаимную связь, зависимость их друг от друга. Не вызывает сомнения тот

факт, что развитие иноязычной компетентности будущих экономистов должно происходить при условии учета межпредметных связей и комплементарности (т.е. взаимодополняемости) учебной информации по иностранному языку и специальных дисциплин. Учебная дисциплина «Иностранный язык» тесно связана с рядом специальных дисциплин: Введение в специальность, Экономическая теория, Финансы, Финансы и кредит, Финансовый менеджмент, Экономика предприятия, ДКБ (Деньги, кредит, банки), Бухгалтерский учет, Маркетинг и т. д.

Следует отметить, что в соответствии с основной образовательной программой подготовки будущих экономистов изучение специальных дисциплин осуществляется в основном на старших курсах, а иностранный язык, относящийся к блоку общеобразовательных дисциплин, изучается в основном на первом и втором курсах обучения в вузе. Соответственно, наиболее целесообразным представляется включение в содержание дисциплины «Иностранный язык» учебной информации по специальным дисциплинам, которые изучаются на первом и втором курсах. Поэтому последовательность изучения тем по иностранному языку может варьироваться в целях обеспечения комплементарности их содержания относительно содержания специальных дисциплин.

Взаимосвязь достигается путем взаимодействия кафедры иностранных языков с кафедрами по специальным дисциплинам вуза и определения точек пересечения содержания обучения по иностранному языку с содержанием обучения специальным дисциплинам. При отборе учебного материала для изучения иностранного языка мы изучаем содержание рабочих программ специальных дисциплин и синхронизируем изучение определенных экономических тем с соответствующим разделом по иностранному языку.

Очевиден тот факт, что изучение учебной информации по специальным дисциплинам средствами иностранного языка не предполагает овладение полными и исчерпывающими знаниями по специальности. Мы берем лишь некоторые разделы специальных дисциплин. Иностранный язык в данном случае служит средством передачи информации.

В целом, взаимосвязь иностранного языка со специальными дисциплинами: способствует реализации межпредметных связей; содействует повышению мотивации будущих экономистов в изучении языка, систематизации знаний, их глубокому и прочному усвоению; стимулирует развитие умений и навыков использования средств иностранного языка для успешного решения учебных задач и задач взаимопонимания и взаимодействия с носителями языка в различных профессиональных ситуациях.

## **ЕКОНОМІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЧИСЕЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ КАФЕДР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ**

*Панченко Наталі*

Київський національний економічний університет  
імені Вадима Гетьмана

*Наук. керівник: к.п.н., професор кафедри фізичного виховання  
та спорту Національного університету біоресурсів і  
природокористування України Краснов В.П.*

**Актуальність.** Одним із шляхів покращення навчально-виховного процесу (НВП) у вищих навчальних закладах України (ВНЗ) із фізичного виховання і спорту (ФВіС) є оновлення змісту, підходів до планування та докорінних змін щодо обчислення педагогічного навантаження для науково-педагогічних працівників (НПП) кафедр ФВіС ВНЗ, обґрунтування обсягу та змісту методичної та наукової роботи викладачів цих кафедр. Недосконала система планування обсягу навчальної та методичної роботи НПП кафедр ФВіС ВНЗ та її змісту гальмує розвиток спортивної роботи у ВНЗ, що в свою чергу змушує вести пошук економічно обґрунтованих норм витрат бюджетного часу [1]. Чисельність НПП кафедр ФВіС ВНЗ обчислюється з обов'язковим урахуванням усіх вимог 1-го Закону України, 1-ї Постанови Кабінету Міністрів України та 8-ми наказів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (МОНМСУ). Слід зазначити, що значний перелік керівних документів для планування обсягу педагогічного навантаження НПП кафедр ФВіС ВНЗ не дозволяє виконати зростаючі вимоги керівництва МОНМСУ стосовно забезпечення високого рівня освіти, унеможливує досягнення стратегічних цілей фізичного виховання, а саме: формування у

студентської молоді фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичними вправами і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

**Мета:** обґрунтування необхідності перебудови і оновлення навчального процесу у ВНЗ із ФВіС для підвищення ефективності НВП, якості підготовки фахівців із вищою освітою в Україні.

**Результати досліджень.** Нами проведено обчислення працевитрат на проведення додаткових тренувань у спортивних секціях ВНЗ. Так для підготовки одного спортсмена 1-го розряду з числа студентської молоді без базової підготовки в середньому слід передбачити час для організації навчально-тренувального заняття з розрахунку: 3-ри тренування по дві години протягом навчального тижня. При цьому у секції має бути мінімум 12-15 спортсменів. Протягом року студент навчається 35 навчальних тижнів (без урахування заліково-екзаменаційних сесій). Таким чином для підготовки спортсменів-розрядників слід передбачити час на 105 тренувальних занять або 210 годин для тренувань спортсменів тільки однієї команди одному з НПП кафедр ФВіС ВНЗ. Слід зазначити, що кожен ВНЗ приймає участь мінімум у 12-ти видах спорту. Внаслідок об'єктивної переоцінки можливостей, які надано вищезазначеним нормативно-правовими документами з обчислення педагогічного навантаження НПП кафедр ФВіС ВНЗ України, спортивно-масова робота, як головний показник роботи цих кафедр, виконується за рахунок якості методичної, наукової, а інколи навчальної роботи, яка покладається на цю кафедру. Крім того, намагання фахівців кафедр ФВіС ВНЗ покращити якість освітньої та наукової діяльності не дають досягнути високих спортивних результатів випускникам ВНЗ.

В цілому результати дослідження дозволили зробити такі **висновки:** 1. Вивчення змісту нормативно-правових документів, які регламентують організацію і проведення фізичного виховання та спортивно-масової роботи у ВНЗ України, дало можливість з'ясувати, що планування педагогічного навантаження НПП кафедр ФВіС ВНЗ за вимогами існуючих документів реальних позитивних результатів зростання спортивної майстерності студентів ВНЗ не дає. 2. Аналіз реального педагогічного навантаження НПП кафедр ФВіС ВНЗ показав, що оптимальним

буде таке планування, коли спортивно-масова робота буде враховуватись як мінімум до методичної роботи викладачів кафедр ФВіС ВНЗ, або коли б планування здійснювалось з урахуванням періодів навчання та у години, які передбачено для інших форм фізичного виховання, виключно під керівництвом викладачів кафедри ФВіС ВНЗ із зарахуванням їм педагогічного навантаження до навчальної роботи. 3. Запровадження навчання студентів у ВНЗ України за кредитно-модульною системою організації навчального процесу ставить під сумнів існування кафедр ФВіС через той факт, що вимогами Болонського процесу фізичне виховання у ВНЗ на Європейському просторі передбачається для проведення факультативно [2]. Відповідно під сумнів ставиться якість фізичної підготовленості молоді у 854-х ВНЗ України, де контингент студентів ВНЗ I-IV рівнів акредитації становить понад 2 млн. 400 тис. осіб, у тому числі понад 48 тис. іноземних студентів.

#### **Література:**

1. Третьяков М.О. Завдання кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України в контексті інтеграції до Європейського простору / М.О.Третьяков // Вісн. ВСП НАУ „НАІ”. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2008. – № 1. – С. 41-45.

2. Третьяков М.О. Концептуальні засади реалізації в Україні основних завдань Болонської декларації: сумісність та порівнянність систем вищої освіти / М.О. Третьяков, В.П.Краснов, С.І.Присяжнюк // Вісн. ВСП НАУ „НАІ”. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2008. – № 1. – С. 24-41.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ОПЕРАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ РІЗНИХ РІВНІВ УПРАВЛІННЯ**

*Пащенко Анастасія*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: ст. викл. каф. спортивної підготовки Оржеєва С.В.*

**Актуальність.** Сучасний світ диктує новий ритм і спосіб життя, який вимагає від людини активності, як розумової, так і фізичної, стресостійкості у мінливому сучасному середовищі. Зайняття спортом та отримання фізичних навантажень є одним з найефективніших засобів бути завжди на висоті в роботі, навчанні і повсякденному житті. Рухова активність є дуже важливою



складовою не тільки для підтримки свого тіла в гарній формі, але й для виконання повсякденних прямих обов'язків справжнього менеджера-професіонала. Спорт – це універсальний засіб покращити рівень свого життя, який не потребує ані дорогих лікарських засобів, ані складних технічних засобів, а лише волі та деяких зусиль над собою.

**Мета** – виявити особливості впливу фізичного навантаження на підвищення ефективності операційної діяльності менеджерів різних рівнів управління.

**Результати досліджень.** Фізичні навантаження допомагають менеджерам: навчитись роботі в команді, що є невід'ємною складовою роботи з людьми; розвинути здатність йти на компроміс і вирішувати робочі питання з конфліктними складними кадрами; виховати волюві якості, які знадобляться при обробці термінових проблем, тобто підвищити ефективність особистісного і корпоративного тайм-менеджменту. Покращення стресостійкості має велике значення при проведенні переговорів з безпосередніми підлеглими та керівниками, а також постачальниками, клієнтами тощо.

Засоби фізичного виховання дозволяють підвищити швидкість реакції для зменшення часових затрат на прийняття управлінських рішень; покращити самоорганізацію у вимірниках часу, затратності енергії, та координованості загальної діяльності як на власному робочому місці, так і при роботі з іншими працівниками організації; підвищити самооцінку, впевненість у собі і рівень оптимізму, а також покращити зовнішній вигляд, що є необхідним для підтримки єдиного позитивного настрою команди, покращення іміджу та репутації як формальних, так і неформальних лідерів робочої групи та посилити владу, якщо йдеться про тип влади, заснований на харизмі або традиційних корпоративних засадах.

Оптимальна рухова активність дозволяє укріпити здатність до постановки чітких досяжних цілей та стратегічного мислення, прорахунку майбутнього розвитку ситуації; набути рішучості при введенні новаторських складових в управління, прийняття управлінських рішень, технології виробництва та навчити раціоналізаторському мисленню; подолати перепони та можливий страх навчатися, розвиватися, самореалізовуватися для особистого самовдосконалення і на користь компанії; навчитися слідувати

встановленим правилам та нормам, відповідно яким здійснюється операційна діяльність; розвинути здатність до створення корпоративної культури та набути унікальних моральних, психічних, психологічних якостей, які допоможуть оптимально використовувати наявні особистісні ресурси, здібності колективу та розвинути загальний потенціал кожного працівника окремо і робочої групи в цілому.

**Висновки.** Таким чином, для того, щоб стати професіональним керівником на різних рівнях управління в організації, виконувати всі 4 функції менеджменту, а саме: планування, організацію, мотивацію і контроль – однією з необхідних складових, є використання досвіду командних видів спорту та ведення активного способу життя, використовуючи фізичні навантаження.

#### **Література:**

1. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.І. Фалькова. – Донецьк, 2002. — 192 с.

2. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Петров Александр*

Национальный авиационный университет

*Науч. рук.: к.н. физ. восп., доц. каф. физического воспитания Билецкая В.В.*

**Актуальность.** Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) по распространенности занимают одно из ведущих мест среди всех заболеваний. Неуклонный рост количества людей, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, заставляет снова и снова возвращаться к вопросам эффективности лечения. Удельный вес неврологических проявлений деструктивно-дистрофических поражений позвоночного столба составляет более 60% у населения старше 18 лет, а деструктивно-дистрофические изменения в коленных суставах, или гонартроз, встречается у 54,7-69,7% больных с различными заболеваниями суставов. Клинические проявления, как остеохондроза поясничного отдела позвоночника, так и патологии коленных суставов, встречаются

уже в студенческом возрасте и количество их из года в год увеличивается.

**Цель** – изучить особенности физического воспитания студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

**Результаты исследований.** Основными задачами физического воспитания при заболеваниях позвоночника являются: расслабление позвоночника, вытяжение позвоночника, коррекция осанки, ежедневная, регулярная корректировка нормальных, физиологических, биомеханических взаимоотношений позвонков, дисков и суставов, укрепление мышц туловища и шеи. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор нужно делать на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп - ног и туловища. Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения ног. Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности суставов позвоночника. После упражнений, направленных на развитие той или иной мышечной группы, должно следовать упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус. Рекомендуется применять физические упражнения с использованием статического волевого растяжения по оси для лечения, первичной и вторичной профилактики остеохондроза поясничного отдела позвоночника и гонартроза и их сочетания.

**Выводы.** Определение основных задач физического воспитания в зависимости от характера заболевания, а также выбор оптимальных средств и методов занятий с учетом показаний и противопоказаний при выполнении физических упражнений для студентов с заболеваниями ОДА позволит повысить эффективность процесса физического воспитания со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

### **Литература:**

1. Осанка. Способы и методы оценки и коррекции: учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина.

– Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.– 22 с.

2. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослаблением здоровьем / Ю.Л. Детков В.А. Платонова, Е.В. Зефирова.– СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.

## **АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

*Портянко Володимир, Скрипник Роман*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: к.п.н., доц. кафедри фізичного виховання Усачов Ю.О.*

**Актуальність.** Навчання у вищому закладі освіти для сучасної молоді людини один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ [1].

Особливу вагомість адаптаційні процеси набувають за умов зміни середовища життєдіяльності, зокрема на початкових етапах навчання юнаків і дівчат. Так, доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому у 35-40% першокурсників [3].

**Мета роботи:** проблемний аналіз адаптації студентів першого курсу до навчання і соціально-побутових умов навчання у ВНЗ.

**Результати досліджень.** В результаті дослідження спеціальної літератури можна констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива, тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери, зміни в емоційно-почуттєвій сфері. Труднощі адаптації студентів на початкових етапах навчання у ВНЗ обумовленні низкою особливостей. У ВНЗ система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю і відповідальністю студентів. Особливості переходу із середньої школи до ВНЗ пов'язані не тільки з перебудовою провідного типу діяльності, але і з входженням особистості в новий колектив. Вступ до ВНЗ є переломною подією в житті молодих людей. Протягом навчання у ВНЗ, молода людина проходить через кілька етапів

соціалізації. Визначальним серед них є етап адаптації до нової соціальної ситуації розвитку, тобто - перший курс (семестр). Від того, які механізми пристосування та життєдіяльності в нових умовах будуть обрані і закріплені особистістю, залежить стиль і результативність майбутньої професійної самореалізації людини. Тому зазначені вище завдання і напрямки роботи куратора доцільно конкретизувати розглядом основних психологічних проблем адаптації, що їх переживають першокурсники. В даній ситуації затребуваними та ефективними є позатренувальні фітнес-технології саморегуляції психо-емоційного стану студентів [2].

Навчання у ВНЗ потребує вміння самостійно організувати навчальну діяльність. Необхідною умовою успішності студента є засвоєння нових для нього особливостей навчального процесу. На першому курсі складається колектив, формуються навички, вміння. При усій різноманітності уточнюючих деталей загальним є те, що адаптація розглядається як пристосування особистості до існування в соціумі відповідно вимог і норм.

**Висновки.** Протягом навчання у ВНЗ, молода людина проходить через кілька етапів соціалізації. Визначальним серед них є етап адаптації до нової соціальної ситуації розвитку. Від того, які механізми пристосування та життєдіяльності в нових умовах будуть обрані і закріплені особистістю, залежить стиль і результативність майбутньої професійної самореалізації людини. При цьому достатньо ефективним є цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання, які оформлені і реалізовані у вигляді фітнес-програм та технологій. В першу чергу це ігрові види спорту і вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей і навичок при заняттях бодібідінгом, аеробікою, туризмом і т.д. Використання фітнес-програм призводить до формування у студентів комунікабельності, впевненості в собі, зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості, вміння долати різні труднощі в житті студентів.

### **Література:**

1. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С.А. Гапонова // Психологический журнал. - 1994. - №3. - С.9-12.

2. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. Посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152с.

3. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. - №6. – С.76-78.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА: АНАЛИЗ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА**

*Пушкова Елена*

*Чебоксарский институт экономики и менеджмента «СПБГПУ»  
Науч. рук.: к.пед.н, доц. каф. физического воспитания Пьянзина Н.Н.*

Изучая современную спортивно-методическую литературу, можно сделать вывод, что в настоящее время отсутствует единая трактовка в определениях физических качеств. Общепризнанная всеми теоретиками и практиками ориентация подготовки на развитие физических качеств объясняется тем, что разделение физической подготовки на проблемы совершенствования отдельных физических (двигательных) качеств является удобным для более полного понимания содержания физической подготовки. Такое деление оправдывается и тем фактом, что одна из наиболее широко распространённых классификаций физических упражнений основана на группировке их по преимущественным требованиям к физическим качествам и некоторым дополнительным признакам.

Что же понимается под определениями "физические качества (способности)", "двигательные качества (способности)", "сила", "быстрота", "выносливость" и т.д.? Чтобы глубже разобраться в этой проблеме, позволим себе привести некоторые из определений, содержащихся в соответствующих книгах и словарях.

*Сила:*

- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [1, 3];
- количественная характеристика одной из качественно особых базовых сторон моторики, которая определяется измерением силы, проявляемой основными группами мышц при их предельном напряжении в изометрическом режиме [2].

*Быстрота:*

- комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций [3];

- физическое качество, определяющее уровень способности выполнять предельно быстрые движения [2].

*Скоростные способности:*

- способность выполнять движения в минимальный промежуток времени [1].

*Выносливость:*

- способность противостоять наступающему утомлению при выполнении какой-либо деятельности [1];

- способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объём работы за меньшее время [3];

- мера способности противостоять утомлению при осуществлении двигательной активности, связанной как с выполнением мышечной работы (физической нагрузки) заданного вида и интенсивности, так и с психическими нагрузками [2].

*Гибкость:*

- способность человека выполнять движения с необходимой (большой) амплитудой [4], обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев [1,2];

- свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т.д. [3].

*Ловкость:*

- способность человека или животного к освоению или осуществлению сложнокоординированных действий, способность благодаря этому выходить из затруднительных двигательных ситуаций (более 40 лет применяемое обозначение якобы существующего соответствующего физического качества) [2].

*Координационные способности:*

- способности человека управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, времени и пространству для достижения поставленной цели [1].

- способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно), которые выражаются в умениях: овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности [3].

Приведённые выше определения понятий указывают на то, что физические качества отражают лишь качественные признаки моторики человека. При этом наблюдается некоторая неоднозначность в определениях физических качеств. Вместе с тем необходимо осознавать, что оценка уровня развития конкретного физического качества является интегральной оценкой одновременно нескольких физических качеств, зависящих от функционального и психофизиологического состояния организма, мотивации.

#### **Литература:**

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.А. Булкин. - СПб.: СПб ГАФК, 1996. - 47 с.
2. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник / В.Б. Коренберг. – М.: МГАФК, 1999. – 192 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПСИХІЧНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТА**

*Рошук Марія*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: викл. каф. фізичного виховання Данільченко Ю.В.*

**Актуальність.** Психологія фізичного виховання і спорту - це та область психологічної науки, що вивчає закономірності прояву, розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання і спорту. Специфічність умов, що існують при заняттях фізичною культурою і спортом, визначається предметом діяльності як способу бачення об'єкта дослідження. Фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання



людини. У цьому аспекті фізичне виховання являє собою освітньо-виховний процес і характеризується принципами, властивими педагогічному процесові. Заняття різними видами спорту сприяють зміні не тільки фізичних показників, але і психічних функцій організму. Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості психічних реакцій спортсменів при заняттях різними видами спорту.

**Мета** роботи полягає в тому, щоб встановити вплив занять різними видами спорту на психічні функції студентів.

**Результати досліджень.** Мотиви діяльності у фізичному вихованні і спорті формуються в процесі розвитку, що створює особистість людини, у зв'язку з накопиченням знань, умінь і навичок при заняттях фізичною культурою або спортом. Для оптимальної організації психологічного аналізу спортивної діяльності необхідністю є групування усіх видів спорту і змагальні вправ, використовуючи при цьому дві основні форми взаємодії: 1) стосовно супротивника - протиборство; 2) стосовно партнерів - взаємодія. Спеціалізовані сприйняття виникають у конкретних умовах спортивної діяльності, що викликає в спортсмена виникнення і розвиток глибоких специфічних відчуттів, пов'язаних зі спеціалізацією. Специфіка таких сприйнятів, головним чином, визначається особливостями виду спорту, у якому спеціалізується спортсмен. Усі різновиди реакції мають ту саму структуру: сприйняття сигналу (попередній період); усвідомлення сигналу (основний період, латентний); відповідна дія (виконавчий період). Один з найважливіших факторів, що забезпечують результативність тренувального процесу, – рівень психічної напруги. Висока і тривала напруга може вплинути на спортсмена. Сама по собі психічна напруга в спорті – фактор позитивний. Але варто врахувати, що при несприятливих умовах психічна напруга може викликати дисгармонію функцій, надлишкову і не виправдану витрату енергії.

**Висновок.** Заняття спортом відіграють важливу роль у формуванні психічних функцій організму студентів та є важливою передумовою формування високої розумової та фізичної працездатності.

## **Література:**

1. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых.– Москва: Эксмо, 2009. – 1024 с.
2. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 672 с.

## **СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Сайчук Ольга*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Науковий керівник: к.фіз.вих. професор кафедри теорії і  
методики фізичного виховання Андрєєва О.В.*

**Актуальність.** Серйозні соціально-економічні перетворення в країні позначилися на рівні життя, стані здоров'я дітей, розвитку фізичного виховання та рекреаційної діяльності школярів [2]. Всі ці зміни потребують серйозної перебудови освітнього процесу в школі, пошуку нових форм і методів фізичного виховання школярів, оскільки за даними парламентських слухань «Молодь за здоровий спосіб життя», за останні десять років захворюваність дітей шкільного віку в Україні виросла майже на 27%. Так, якщо в першому класі вже нараховується більше ніж 30% дітей, які мають хронічні захворювання, то до п'ятого класу їхня кількість зростає до 50%, досягаючи в дев'ятому 64%. А в цілому, лише в 7% українських школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму. Уже в першому класі відхилення в стані опорно-рухового апарату мають 11% школярів, носоглотки – 25%, нервової системи – 30%, органів травлення – 30%, алергічні прояви зафіксовані у 25% дітей. Ще більш трагічними виявились дані Інституту педіатрії, акушерства і гінекології НАМНУ, згідно яким тільки 6-10% підлітків 12-18-річного віку являються здоровими, а у 50% хлопців і у 65% дівчат резерви адаптаційних можливостей організму – низькі або нижче середніх.

**Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати досліджень.** В пошуках інноваційних підходів для організації уроків фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку пропонують враховувати можливості сучасних

видів рухової активності, які спроможні не тільки підвищити мотивацію до участі у оздоровчих програмах, але й суттєво підвищити рівень фізичного стану молодших школярів.

Деякі вчені для організації уроків фізичного виховання з дітьми молодшого шкільного віку рекомендують NordicWalking (Скандинавську ходьбу) – як один із видів рухової активності, який стрімко розвивається і поширюється в світі. Nordic Walking представляє собою вид ходьби з використанням спеціально розроблених палиць, що пропонує ефективне аеробне тренування для підвищення фізичного стану осіб незалежно від віку, статі або поточної фізичної підготовки. Nordic Walking вид рухової активності, який не потребує значних затрат, вартісного матеріально-технічного забезпечення [1].

Співробітниками Науково-дослідного інституту аеробіки Купера було досліджено ефективність скандинавської ходьби у програмах та було виявлено, що, при заняттях скандинавською ходьбою витрачається в середньому 400 кілокалорій у годину, у той час як при звичайній ходьбі – 280 кілокалорій; пульс (частота серцевих скорочень) зростає на 10-20 ударів у хвилину; поліпшується рухливість суглобів рук і ніг, активно включаються в роботу розгинаючі й згинальні м'язи плечового пояса та спини. Проте у спеціальній літературі не виявлено досліджень, спрямованих на оцінку оздоровчого та рекреаційного ефекту програм скандинавської ходьби для дітей молодшого шкільного віку.

**Висновки.** Таким чином, дані положення пояснюють актуальність теми дослідження, яке пов'язано з необхідністю вирішення проблеми впровадження Скандинавської ходьби в зміст шкільної освіти, як інноваційної технології, що представляє собою істотне теоретичне і практичне значення.

#### **Література:**

1. Мильнер Е. Северная ходьба // Физкультура и спорт, 2008. - № 1. – С. 26.
2. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі у процесі фізичного виховання молодших школярів.: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. – Київ, 2011. – 20 с.

## АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

*Саранчук Татьяна*

Национальный университет физического воспитания и спорта  
Украины

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

**Актуальность.** В норме реакции сердца, сосудов и органов дыхания на любые внешние и внутренние стимулы согласованы между собой, что обеспечивает эффективный уровень функционирования организма. Но у детей младшего школьного возраста степень согласованности вегетативных реакций в ответ на действие раздражителя значительно ниже, чем у взрослых, и зависит от уровня физического здоровья. Поэтому изучение особенностей адаптации организма детей 7-10 лет с различным уровнем физического здоровья к физическим нагрузкам является актуальным для обоснованного планирования и оценки эффективности применяемых средств при занятиях физическими упражнениями в процессе физического воспитания.

**Цель:** изучить адаптационные реакции организма детей 7-10 лет с различным уровнем физического здоровья на физические нагрузки.

**Методы, организация исследований.** Для решения поставленных задач в работе были применены следующие методы: метод оценки физического здоровья, педагогические методы, методы эргометрии, газоанализа, спирометрии, пульсометрии и хронометрии, метод математического анализа сердечного ритма. В обследовании принимали участие 21 ученик в возрасте от 7 до 10 лет с использованием беговой эргометр LE 500 фирмы «Jaeger» (Германия) физических нагрузок, постепенно увеличивались по скорости.

**Результаты исследований.** У школьников с низким и ниже среднего уровнем физического здоровья (УФЗ) отмечены более высокие показатели АМо ( $p < 0,05$ ) в покое и в период восстановления после физических нагрузок по сравнению с детьми со средним и выше среднего УФЗ, что свидетельствует о преобладании в них симпатических влияний в регуляции

сердечного ритма. Увеличение значений вариационного размаха ( $\Delta X$ ) в состоянии покоя ( $p < 0,05$ ) и в период восстановления ( $p < 0,1$ ) у детей со средним и выше среднего УФЗ по сравнению с детьми с низким и ниже среднего РФЗ свидетельствует о том, что по мере повышения УФЗ усиливается активность вагусной регуляции. Также отмечается снижение ЧСС в покое, при ортостатическом воздействии, а также в период восстановления по мере повышения УФЗ ( $p < 0,05$ ). Обследованы школьники с низким и ниже среднего УФЗ имели более высокие значения индекса напряжения (ИН) в состоянии покоя и в период восстановления после физических нагрузок. В ходе исследований выявлено снижение показателей индекса вегетативного равновесия (ИВР) в зависимости от УФЗ обследованных в состоянии покоя и в период восстановления. По мере повышения УФЗ снижается вклад симпатической регуляции сердечного ритма. Уменьшение значений вегетативного показателя ритма (ВПР) в состоянии покоя и в период восстановления у детей со средним и выше среднего УФЗ по сравнению с детьми с низким и ниже среднего УФЗ ( $p < 0,05$ ) свидетельствует о том, что по мере повышения УФЗ усиливается активность вагусной регуляции.

**Выводы.** Результаты наших исследований позволили определить особенности реакции сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья на физическую нагрузку различной интенсивности, а также состояние сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов в покое, при выполнении ортостатической пробы и в период восстановления после физических нагрузок.

#### **Литература:**

1. Абольянина С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Г. Абольянина; Дальневосточная государственная академия физической культуры.– Хабаровск, 2009.– 24 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность / О.Бар-Ор, Т.Роуланд. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

*Сенченко Дар'я*

Національний авіаційний університет

*Наук. кер.: ст. викл. каф. спортивної підготовки Івахін В.А.*

**Актуальність.** В останні роки зберігається тенденція за, якою студенти все менше цікавляться фізичним вихованням та спортом. Але є категорія студентів НАУ, яка кожного навчального року виявляє бажання відвідувати спортивні секції.

**Мета** – вивчити тип темпераменту студентів, які займаються різними видами спорту.

**Результати досліджень.** Специфічною особливістю темпераменту є те, що різні властивості нервової системи закономірно пов'язані одна з одною та утворюють певну структуру, що характеризує тип темпераменту. Таким чином під темпераментом варто розуміти сукупність стійких, індивідуально - своєрідних властивостей психіки людини, що визначають динаміку його психічної діяльності.

Для виявлення взаємозв'язку темпераменту з обраним видом спорту була використана методика Г. Айзенка EPQ. На думку Г. Айзенка, такі якості особистості як екстраверсія - інтроверсія та нейротизм - стабільні ортогональні, тобто статистично не залежать одна від одної. Відповідно, Г. Айзенк ділить людей на чотири типи, кожен з яких представляє собою якусь комбінацію високої або низької оцінки в діапазоні одної властивості разом з високою або низькою оцінкою в діапазоні іншої. Таким чином, використовуючи дані обстеження за шкалами екстраверсія - інтроверсія та нейротизм - стабільність можна вивести показники темпераменту особистості за класифікацією Павлова, який описав чотири класичних типи: сангвінік (за основними властивостями центральної нервової системи характеризується як сильний, урівноважений, рухливий), холерик (сильний, неврівноважений, рухливий), флегматик (сильний, урівноважений, інертний), меланхолік (слабкий, неврівноважений, інертний). У дослідженні брали участь 42 студенти I-II курсів – члени збірних команд НАУ з дзюдо, степ-аеробіки, футболу, баскетболу.

Серед спортсменів збірної команди НАУ з дзюдо з 10 студентів 6 – емоційно стабільні особистості, 2 – з ознаками нейротизму, у яких при несприятливих стресових ситуаціях може розвинутися невроз. У процентному співвідношенні 33% - змішаного типу темпераменту меланхолік - холерик; 33% - чистого типу темпераменту холерик; 11% - меланхоліків; 11% - сангвініків; 11% - меланхоліків - сангвініків.

У збірній команді зі степ - аеробіки пройшло тестування 14 студенток. Всі дівчата екстраверти і емоційно стабільні особистості з нормальними показниками психотизма. З них: 54,5% - холерики - сангвініки; 9% - сангвініків; 36,5% меланхоліків.

У збірній команді з баскетболу опитування пройшли 9 студентів – всі екстраверти з гарною емоційною стійкістю. У процентному співвідношенні в команді: 33,3% змішаного типу темпераменту холерик - сангвінік; 33,3% чистого типу темпераменту сангвініка, 16,6% сангвінік-флегматик, 16,6% - меланхолік-холерик.

У збірній команді з футболу було опитано 9 студентів – всі екстраверти, з них 5 – з гарною емоційною стійкістю, 1 – з ознаками підвищеного невротичного стану. У процентному співвідношенні в збірній; 66,6% змішаного типу темпераменту холерик - сангвінік; 33,4% чистого типу темпераменту сангвінік.

**Висновки.** Тип темпераменту відіграє роль у виборі виду спорту. Чистий тип темпераменту зустрічається рідше ніж змішаний, але у трьох командах було виявлено чисті типи темпераменту. У збірних з дзюдо та футболу виявлено людей з ознаками невротизму, у яких при несприятливих ситуаціях може розвинутися невроз. В збірній з дзюдо переважає холеричний чистий тип темпераменту, у збірних командах з баскетболу та футболу чистий тип сангвінік.

### **Література:**

1. Кришталь М.А. Психологія спорту: навчально-методичний посібник / М.А. Кришталь, Т.В. Пархоменко, О.О. Свириденко.– Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2010. – 56 с.

2. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие / Г.В. Ложкин. – Київ: Освіта України, 2011. – 484 с.

## ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОВОЛЖЬЕ

*Симаева Т.В., Угарина А.В.*

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет  
имени И.Н. Ульянова»

*Науч. рук.: к.п.н., доц. каф. физической культуры Шнайдер М.Г.*

Целью работы является изучение области физической культуры и спорта, анализ и выявление ее проблем и путей их решения в Поволжье.

Объект исследования – пути развития физической культуры и спорта в Поволжье.

Предмет исследования – особенности развития физической культуры и спорта в Республике Татарстан и Республике Чувашия.

В ходе работы были решены следующие задачи:

- изучены теоретические аспекты сущности развития физической культуры и спорта;
- проанализировано состояние физической культуры и спорта в республиках Татарстан и Чувашия;
- проанализирован механизм управления сферой физической культуры и спорта;
- разработаны рекомендации по развитию физической культуры и спорта в Поволжье.

В Чувашской Республике в последние годы большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, развитию массового спорта. По всей республике строятся физкультурно-спортивные комплексы, стадионы, во дворах появляются современные детские игровые площадки. И результаты этой работы неплохие. Так, во Всероссийском дне бега «Кросс нации» в Чувашии принимает участие около 50 тысяч любителей бега. За последние 6 лет в республике было построено 22 физкультурно-оздоровительных центра, что значительно способствует развитию физической культуры и спорта. В то же время потенциал пока еще не используется в полной мере. Спортивные школы являются наиболее эффективной формой занятости спортом, призванной способствовать повышению уровня спортивных результатов. Важными направлениями, способствующими повышению эффективности деятельности спортивных школ в подготовке спортсменов высокого класса, являются: укрепление и развитие



материально-технической базы, совершенствование учебно-тренировочного и воспитательного процессов, своевременное и в необходимых объемах финансирование, внедрение системы многолетнего технологического цикла подготовки спортсмена от новичка до кандидата в сборную команду России. В целом в Чувашии недостаточно стабильная финансовая, организационная, правовая основы для достижения высоких результатов спортсменами республики, поднятия спортивного имиджа.

Для Республики Татарстан эта сфера представляет значительный интерес, поскольку республика является одной из тех, кто вписывает имена своих спортсменов в мировые спортивные достижения, а Республика Татарстан известна как носитель высокого спортивного имиджа. Благодаря принятым федеральным и республиканским программам по созданию условий для развития физической культуры и спорта, осуществлению проекта Универсиада 2013, внедрению новых форм работы с населением значение регулярно занимающихся физической культурой и спортом возросло. Общероссийский показатель составляет 18,5%, Республика Татарстан занимает 10 место среди субъектов РФ и такая позитивная динамика характерна для всех категорий населения.

## **КОРЕКЦІЯ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

*Строганов Сергій*

Національний університет фізичного виховання і спорту  
України

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доц.кафедри кінезіології Сергієнко К.М.*

**Актуальність.** Вивчаючи науково-методичну і спеціальну літературу, ми помітили, що спеціалісти насамперед приділяють увагу технологіям оздоровлення і корекції статури жінок першого зрілого віку. Однак сучасні чоловіки прагнуть не лише залишатися здоровими, але і мати привабливий зовнішній вигляд. Наразі фахівці констатують зміни фітнес-аудиторії в сторону збільшення кількості людей зрілого віку, більшою мірою налаштованих на досягнення оздоровчої мети занять [1,2,3].

**Метою** дослідження була розробка, впровадження і обґрунтування технології корекції статури чоловіків 21-35 років.

**Результати досліджень.** В ході дослідження нами були використані такі методи дослідження як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, педагогічне опитування, антропометрія, функціональна проба Руф'є та статистичний аналіз.

В ході дослідження, опираючись на принципи особистого підходу, індивідуалізації, систематичності, оздоровчої спрямованості, повторності та циклічної побудови системи занять нами була розроблена технологія оздоровлення та корекції статури чоловіків першого зрілого віку, яка базувалась на дозованому використанні вправ силової спрямованості. У експерименті, який тривав протягом чотирьох місяців, взяло участь 30 чоловіків 21-35 років, які раніше не займалися фітнесом взагалі або почали займатися нещодавно. На базі представленої технології було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 30 представників чоловічої статі першого зрілого віку, розподілені на експериментальну та контрольну групи. При цьому чоловіки, що ввійшли до складу експериментальної групи, проводили тренування на основі чотиримісячної розробленої програми корекції та оздоровлення, а чоловіки, які склали контрольну групу займалися за традиційною програмою.

**Висновки.** В результаті впровадження технології корекції статури та оздоровлення чоловіків першого зрілого віку спостерігалось статистичне значуще розходження у працездатності чоловіків експериментальної групи в порівнянні з чоловіками контрольної групи ( $p < 0,05$ ), а також у суб'єктивній оцінці власної статури, самопочутті протягом дня, наприкінці робочого тижня та після тренування ( $p < 0,05$ ). Також заняття за розробленою технологією більшою мірою спонукало чоловіків експериментальної групи відмовитися від шкідливих звичок ніж чоловіків контрольної групи ( $p < 0,05$ ). Отримані результати доводять позитивний вплив розробленої технології на здоров'я та статуру чоловіків 21-35 років. Подальше дослідження буде направлено на кількісну оцінку статури чоловіків першого зрілого віку і вивчення її динаміки протягом експерименту.

#### **Література:**

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів // Теорія і методика фізичного

виховання і спорту / О. Благій, Б. Михайленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. - С. 29-32.

2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. - С. 3-7.

3. Земцова В. Особливості стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності чоловіків першого зрілого віку, які займаються фітнесом / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. - С. 51-53.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЮНИХ ГІМНАСТОК ТЕХНІКИ МЛИНІВ У ВПРАВАХ З БУЛАВАМИ**

*Суменкова Аліна, Наконечна Інна*

Національний університет фізичного виховання і спорту  
України

*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доцент кафедри кінезіології Сергієнко К.М.*

**Актуальність.** В даний час однієї з основних тенденцій розвитку художньої гімнастики є постійно зростаючі вимоги до предметної підготовленості гімнасток, що загострює проблему пошуку ефективних методик навчання техніки млинів, кидків, передач, перекидань та інших елементів з булавами [1, 2, 3]. В даний час проблема вдосконалення технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами є актуальною, у зв'язку з значним підвищенням вимог як до рівня складності, так і до варіативності елементів, тому вимагає подальшого вивчення.

**Мета дослідження** - вдосконалення методики навчання юних гімнасток техніки млинів булавами.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, аналіз відеозаписів, біомеханічний відеокомп'ютерний аналіз, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих результатів.

**Результати дослідження.** В результаті анкетного опитування було встановлено, що більшість респондентів вважають, що ефективно починати навчання техніки виконання млинів булавами на етапі попередньо-базової підготовки гімнасток. Встановлено, що фізичною якістю, що найбільш впливає на техніку виконання млинів булавами, є координація. Аналіз відеозаписів дозволив

вивчити техніку виконання млинів булавами. Встановлено, що у зв'язку з ускладненням правил змагань збільшилася кількість виконання млинів з булавами і зменшилася тривалість їх виконання.

**Висновки.** Встановлено, що недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних дій з булавами, є однією з причин багатьох технічних помилок, що допускаються гімнастками на змаганнях. Вивчено сучасну техніку млинів булавами і ступінь її реалізованості у вправах художньої гімнастики. Розроблено комплекс спеціальних вправ з навчання юних гімнасток техніці млинів булавами. Після проведення педагогічного експерименту у гімнасток експериментальної групи підвищився рівень технічної підготовленості виконання млинів булавами.

#### **Література:**

1. Художественная гимнастика. Методика проведения уроков совершенствования движений с предметами / Н.А. Овчинникова, Л.А.Карпенко. – М., 2003. – С. 320-340.
2. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Н.А. Овчинникова. – К., 1991. – 26 с.
3. Николаева Е.С. Методика подготовки юных спортсменок в художественной гимнастике к выполнению упражнениям с предметами/ Е.С.Николаева // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2007. – С. 319-321.

## **THE INFLUENCE OF AQUA-FITNESS ON THE ORGANISM OF STUDENTS**

*Spanou Myropi*

Cyprus

*Serhiy Truba, Anastasia Oleynik*

National university of physical education and sports of Ukraine  
*The scientific adviser: PhD., Senior Lecture in Theory and methods of physical education National university of Ukraine on physical education and sport Semenenko V.P.*

**Introduction.** In the modernized life conditions a negative tendency has been noticed in the health condition levels of the population in

Cyprus and even in countries with high life level conditions [8]. One of the main reasons is the low moving activity of the populations. On this background a special value is given into finding the most accessible and effective facilities of health improving physical education. Therefore, one of the most effective facilities of health-improvement is aqua-fitness.

**Working target:** Prove the rational contents of conditional training for students 17-21 year with the use of aqua-fitness

**Research results and their discussion.** The exercising elements used in our program had as a main target the correction of the figures defects, the increase of the physical readiness levels, and also the increase of the organism functional system. The lessons were divided in three parts (picture 1): Warm-up, main program and cool down [1, 5].

The researched contingents were distributed by the results of their physical condition levels in the following ways: 66,7% of the researched students belong to the low level of physical condition, 33,3% - to the normal level.

The training program of aqua-fitness included elements of:

1. Aqua-advance – training on cardiorespiratory system. High and normal intensity.
2. Aqua-circle – combination of strenghtful and aerobically exercises for different levels of readiness.
3. Aqua-labs – lesson for the leg muscles and abs.
4. Aqua-power legs – lesson with the help of instruments that increase the water resistance.

With the help of the questionnaire we knowledge the prioritizing motivations for our lesson: Health hardening (decrease of illness); Figure correction; Normalization of the functional condition; Increasing the physical quality (strength, endurance, flexibility).

The results of the pedagogical experiment helped notice the changes of the physical and readiness condition levels of the researched students after 3 months of training.

To knowledge the physical condition levels we used the methods of Contrex1. After 3 months of training 13,3% were classified with a low physical condition level, 60% – as normal, and 26,7% - above average.

**Conclusion:** Aqua-fitness programs help improve the physical condition levels, help promote the health hardening and increase the moving activity the students which took part in our training's admitted,

that they found aqua-fitness as a very effective and interesting kind of physical recreation and will continue training in the future.

#### **Literature:**

1. Adami M.R. Aqua fitness / M.R. Adami. – London: A. Dorling Kindersley Book, 2002. - 160 p.
2. Manson J. Aqua aerobics for women / J. Manson // <http://www.aquaaerobics.com/workshops.htm>. – 18.10.2003.
3. Thomson N. Aqua fitness in countries with hot climates / N. Thomson // <http://www.sport-4health.com/complex.php>. – 22.05.2002.

## **АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Тищенко Юлия*

Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт»

*Науч. рук. к.пед.н, доц. каф. физического воспитания Полухин Ю.В.*

**Актуальность.** В условиях социальных и экологических преобразований сохранение и укрепление здоровья требует от современного студента проявления более сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Ценностный подход к здоровью человека может рассматриваться в различных аспектах: социально-политическом, экономическом, морально-эстетическом, психофизиологическом.

**Цель работы** – исследование степени соблюдения студенческой молодежью способов здорового образа жизни и определение оптимальных путей его формирования.

**Результаты исследований.** Р.Т. Раевский [2] предложил выделить три уровня этой ценности: биологический – изначальное здоровье, предполагающее совершенную саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, – максимум адаптации; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный, психологический – здоровье не как отсутствие болезни, а как отрицание ее в смысле преодоления. Здоровье не только состояние организма, но и «стратегия жизни человека».

Ценностная ориентация на здоровье должна включать в себя три следующих компонента: когнитивный – теоретические

представления о том, что такое здоровье, его ценности для человека, способах его поддержания; эмоциональный – обеспечивает наличие переживаний, связанных со здоровьем; поведенческий – способствует выбору ЗОЖ для сохранения полноценного здоровья. Эти компоненты составляют единую структуру, обеспечивающую формирование ценностной ориентации [1, 3].

Здоровье непосредственно связано с образом жизни, и его высокого уровня можно достичь при целенаправленном и последовательном обучении людей ЗОЖ. Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Поэтому необходимо обеспечить студентам благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, которая способствовала бы укреплению здоровья и была бы внутренне мотивирована. В связи с этим актуализируется проблема оптимизации вузовского физического воспитания. Повышение роли валеологического образования, формирование у студентов специальных знаний и умений, пропаганда преимуществ ЗОЖ формируют внешнюю мотивацию, которая при включении активного волевого компонента личности превращается во внутреннюю, осознанную потребность, столь необходимую в физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Выводы.** Успех возможен только при пересмотре ложных стереотипов и этикета, изменении семейного уклада, дошкольного и школьного воспитания детей, обучения специалистов, подготовленных к организации ЗОЖ населения, в повышении роли валеологического образования.

#### **Литература:**

1. Барышникова Л.Н. Здоровый образ жизни как ценность // Матер. междуна. научно-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 42-44.

2. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. / Р.Т.Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса, 2008. – 556 с.

3. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / М. Лук'янченко, Ю. Шкретій, Е. Болях, А. Матвеев. - Дрогобич: КОЛО, 2005.

## ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПРАВИ ПОШТОВХ ДВОХ ГИР ДОВГИМ ЦИКЛОМ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

*Ткачук Микола*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Наук. кер.: к.н.фіз.вих., доцент кафедри кінезіології Сергієнко К.М.*

**Актуальність.** Спортивна техніка у гирьовому спорті постійно удосконалюється. Сучасна техніка поштовху гир довгим циклом значно відрізняється від тієї, що застосовувалась раніше, її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил [1,2,3]. Тому проблема вдосконалення техніки є актуальною і вимагає подальшого вивчення.

**Мета** дослідження – вивчення техніки виконання класичної вправи поштовх довгим циклом у гирьовому спорті.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, біомеханічний аналіз відеозаписів, методи математичної статистики.

**Результати досліджень.** В результаті аналізу науково-методичної літератури, було проаналізовано основні фазові елементи виконання вправи поштовх гир довгим циклом у гирьовому спорті, такі як: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація, опускання гир на груди, опускання гир з грудей та початок нового циклу. Аналіз відеозаписів дозволив виявити, що піднімання гир як на груди, так і від грудей більшістю спортсменів виконується з підсідом. Виявлено, що найважливішим елементом спортивної техніки у гирьовому спорті є раціональний ритм вправи, характерною особливістю правильного ритму є акцентоване прикладання зусиль у момент виконання головної фази.

**Висновки.** Встановлено, що недостатній рівень виконання порівняно простих фазових елементів, є однією із багатьох технічних помилок, що допускають гирьовики при виконанні вправи поштовх гир довгим циклом. Вивчено особливості темпоритмової структури техніки класичної вправи поштовх довгим циклом у гирьовому спорті у спортсменів високого класу.



### **Література:**

1. Пічугін М.Ф. Гирьовий спорт: навчальний посібник./ М.Ф. Пічугін., Г. П. Грибан, В. М. Романчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500с.
3. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г.Олешко. – К.: Олімпійська література,1999. – 288с.

## **АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВЕДУЩИХ КОМАНД НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА В МОНПЕЛЬЕ 2011 ГОДА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Топол Анна*

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

*Научные руководители: ст. преподаватель кафедры теории и методики спортивной подготовки и резервных возможностей спортсменов Дзюгий Т.С., ст. преподаватель кафедры спортивных видов гимнастики и танцев Макарова О.В.*

**Актуальность.** В художественной гимнастике - ациклическом, сложно-координационном виде спорта, существует 2 вида соревновательной программы: индивидуальная программа и групповые упражнения. Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы, и имеют ряд отличий от индивидуальных упражнений. Они выше по сложности, характеру двигательных действий и энергетике. Согласованность, четкость, единообразия и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищным [1].

Обострение борьбы на международной арене в групповых упражнениях по художественной гимнастике обратило внимание специалистов на проблему оптимизации подготовки. Уровень технической и композиционной подготовленности большинства украинских гимнасток оказался значительно ниже новых стандартов [2]. Разработка средств и методов совершенствования техники групповых упражнений высококвалифицированных гимнасток, является актуальной проблемой в художественной гимнастике.

**Цель:** определить наиболее значимые параметры соревновательной деятельности ведущих команд в групповых упражнениях по художественной гимнастике на Чемпионате мира в Монпелье 2011 года.

**Результаты исследований.** Видеоанализу подвергались финальные выступления в групповых упражнениях с пятью мячами, тремя лентами и двумя обручами на Чемпионате мира в 2011 году.

Анализ видеозаписей проводился 12 специалистами (тренерами) по следующим показателям: синхронное выполнение упражнений гимнастками, состав команды, содержание и структура композиции, техническая подготовка команд. Оценка проводилась по 10-бальной шкале. В сумме двух видов группового упражнения по количеству баллов по всем показателям лучшей оказалась сборная команда Белоруссии (218,0 б), второй стала команда Италии (216,0 б), третьей – Россия (215,0 б), четвертой Китай (214,0 б) и на последнем месте оказалась команда Украины (195,0 б).

В результате проведенного видеоанализа нами были определены наиболее значимые параметры, определяющие высокий спортивный результат в групповых упражнениях ведущих команд в мире: синхронность, антропометрические данные и соответствие композиции музыкальному сопровождению. Менее значимыми были выявлены - наличие ритмических шагов в композиции и уровень технической трудности.

**Выводы.** Установлены общие критерии эффективности выполнения соревновательных композиций в групповых упражнениях, которые могут повлиять на формирование высокого уровня подготовленности команд. Определенные критерии могут быть использованы в системе подготовки команд в групповых упражнениях, а также учтены при постановке соревновательных композиций групповых упражнений.

#### **Литература:**

1. Ночевная Н.Н. Применение сопряженного метода физической подготовки в групповом упражнении художественной гимнастике: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04 // Н.Н.Ночевная. – ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 22 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМИ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ

*Уманська Анна*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Долиніна М.М.*

**Актуальність.** Реабілітація – система засобів та методів, спрямованих на максимальне швидке відновлення здоров'я спортсмена і набуття ним оптимальної спортивної форми після різних травм та захворювань.

Однією з основних сучасних концепцій харчування є теорія збалансованого харчування. В основі цієї теорії лежить уявлення про необхідність не лише адекватного постачання енергією, але й дотримання певних співвідношень між основними поживними речовинами та між багатьма незамінними факторами їжі для забезпечення нормальної життєдіяльності. Головна роль в харчуванні належить незамінним факторам їжі – це близько 24 органічних з'єднань та деякі неорганічні іони. Актуальність роботи полягає в створенні збалансованого раціону спортсменів, що отримали травми опорно-рухового апарату з **метою** їх максимального швидкого відновлення.

**Результати досліджень.** Одним із важливих принципів раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму, тобто кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, має відповідати енергетичним витратам організму. Раціональним харчування буде лише тоді, коли до організму з харчовими продуктами надходять усі поживні речовини, вітаміни та мінеральні солі в кількостях, необхідних для його нормальної життєдіяльності. Різноманітність їжі – ще один принцип раціонального харчування. Змішана їжа не лише покращує апетит і секрецію травних соків, що сприяє кращому її засвоєнню, але й компенсує нестачу деяких поживних речовин в окремих продуктах.

Біологічна цінність білків залежить від їх амінокислотної формули, від того, наскільки остання наближається до еталонної. Найоптимальніше співвідношення амінокислот, в першу чергу незамінних, досягається шляхом розширення асортименту білкових продуктів тваринного та рослинного походження: м'ясопродуктів, рибопродуктів, молокопродуктів, яєць, хлібу, круп. Оптимальне співвідношення між жирами тваринного та рослинного

походження складає 7:3. Використовування свіжого рослинного масла, яке не піддавалося термічній обробці, гарантує надходження до організму багатьох біологічно цінних речовин, перш за все, поліненасичених жирних кислот. Існують певні вимоги щодо складних і простих вуглеводів. До складних вуглеводів належать крохмаль у складі хліба, круп, картоплі, а до простих – солодкі на смак вуглеводи: цукор, глюкоза в чистому вигляді або у складі продуктів харчування. Оптимальним співвідношенням між складними і простими вуглеводами є 4:1. Якщо в раціоні (дієті, меню) широко представлені хліб, крупи, різні свіжі овочі та фрукти, це сприяє збалансованості дієти.

**Висновки.** Основні поживні речовини – це білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні солі. Для дорослих людей оптимальним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами є 1:1,4. У харчуванні спортсменів це співвідношення дещо інше – 1:0,8:4, тобто зменшена кількість жирів, оскільки при фізичних навантаженнях основним джерелом енергії є вуглеводи, тому що при окисленні вимагають вдвічі менше кисню, ніж жири. В раціональному харчуванні за рахунок білків забезпечується в середньому 14% калорійності добового пайку, за рахунок жирів – 30%, вуглеводів – до 56%, що найбільш задовольняє енергетичні та пластичні потреби організму і забезпечує відчуття ситості, добру засвоюваність тощо. Заміна одних поживних речовин іншими допускається в межах не більше 25% встановлених норм, до того ж особливо обережним варто бути у відношенні до білків, які є пластичним матеріалом.

#### **Література:**

1. Питание в системе подготовки спортсменов /Под ред. В.Л. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 223 с.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

**Федонюк Сергій**

Національний авіаційний університет

*Наук. керівник: ст. викл. кафедри фізичного виховання Коротя В.В.*

**Актуальність.** В сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. Фізичний гарт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молодої людини, що є, в свою чергу, запорукою майбутнього держави.

Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей молодого віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю. Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя.

**Мета:** вивчити особливості формування здорового способу життя студентської молоді.

**Результати досліджень.** Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності вимагають здоров'я. Немає фізичної тренуваності, немає і повноцінного працівника. Досвід переконливо свідчить, що студенти, які займаються фізкультурою і спортом, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають екзаменаційні сесії, досягають добрих результатів в науково-дослідній роботі. Що ж стосується виробництва, то працездатність у фізично тренуваних людей на 20-30 % вища від середніх показників, а захворюваність, особливо простудного характеру, значно нижча, ніж у іншого населення.

Для того, щоб фізкультура і спорт стали частиною життя, необхідно формувати потребу в здоровому способі життя. Поруч з такими важливими соціальними інститутами суспільства як сім'я, школа, вагому роль в цьому плані можуть і повинні відіграти медичні працівники, засоби масової інформації, особливо телебачення, яке збирає біля своїх екранів багатомільйонну аудиторію. Через засоби масової інформації медичні працівники, як ніхто інший, можуть донести до свідомості людей інформацію про соціальну значимість фізичної активності, яка б збуджувала зацікавленість до занять фізичними вправами.

**Висновки.** Враховуючи те, що абсолютна більшість випускників загальноосвітніх шкіл, ліцеїв і гімназій прагнуть продовжувати навчання і багато часу приділяють вивченню дисциплін для вступу у вищі навчальні заклади, було б доцільним ввести в систему вступних екзаменів у ВНЗ іспит з фізичної підготовленості, який повинен впливати на конкурсний відбір абітурієнтів. Це лише окремі фактори, які повинні сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя, досягти гармонійного розвитку і міцного здоров'я.

## ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

*Цвігун Олександр, Алексєєва Наталія*

Національний університет харчових технологій

*Наук. кер.: ст. викл. кафедри фізичного виховання Лавор Н.Л.*

**Актуальність.** Зір відіграє надзвичайно важливу роль в життєдіяльності людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 2,5 млн. людей в Україні – інваліди, а люди з обмеженнями зору та сліпі складають більше 23%. Актуальність використання плавання для реабілітації студентів з вадами зору є особливо високою для навчальних закладів, які завдяки оснащенню матеріальної бази, можуть це дозволити.

**Мета:** на основі огляду літературних джерел проаналізувати методики плавання для молодих людей віком 15-25 років з вадами зору.

**Результати дослідження.** Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006—2010 рр. за темою 4.1.2. «Фізична реабілітація неповносправних осіб з руховими дисфункціями».

Плавання є одним із найефективніших корекційно-оздоровчих засобів при роботі з людьми з вадами зору. Завдяки специфічним умовам водного середовища створюються сприятливі умови для формування постави, вільних рухових дій, розвантажується хребет, знижується скутість рухів, покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем (Кунічев Л.А., Аробян Р.І., 1976). Л.М. Шульга «наголошує на тому, що найважливішим завданням занять з оздоровчого плавання з особами, що мають порушення зору є корекція рухових недоліків, які виникли внаслідок цього [2]. У навчанні плаванню, як і реабілітації загалом, виділяють спеціальні (корекційні) завдання, які спрямовані на активізацію збережених аналізаторів, корекцію зорового і слухового сприйняття, розвиток рухової діяльності та корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку, попередження виникнення порушень опорно-рухового апарату.

**Висновок.** Вивчаючи доступну нам науково-методичну літературу, ми звернули увагу на те, що там подаються загальні принципи навчання студентів з вадами зору, лише в поодиноких випадках робиться акцент на слабозорих людей та не враховуються особливості конкретних захворювань очей. В свою чергу Л. Єракова [1] наголошує на тому, що основна методологічна

проблема фізичного виховання студентів з патологією зору полягає у тому, що різні патології зорового аналізатора вимагають як загальних, так і індивідуальних особливостей впливу при навчанні руховим діям і розвитку рухових якостей з урахуванням ступеня втрати зору. Це дає підстави для глибшого вивчення застосування лікувального плавання при різних вадах зору у студентів.

#### **Література:**

1. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих та слабозорих / Л. Єракова // Молода спортивна наука України: зб наук.стат. в галузі ФКіС – Львів, 2005. – Вип.9. – Т.2. – С.137–142.
2. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Шульга Л.М. — К.: Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.

### **АДАПТАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ВНЗ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

*Яцко Марина*

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
*Наук. керівник: к.пед.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Давиденко О.В.*

**Актуальність.** Найбільш сприятливим періодом для підтримки і систематичного покращення розумової працездатності майбутнього спеціаліста вищої кваліфікації вважаються шкільні та студентські роки, тому вивчення особливості адаптації організму юнаків і дівчат при переході до навчання в ВНЗ залишається актуальною.

**Мета.** Виявити характерні особливості адаптації організму дівчат 17-18 років до умов навчання на 1-му курсі ВНЗу педагогічного профілю.

В дослідженнях брали участь 25 випускниць 11-х класів СЗОШ та 23 студентки факультету іноземних мов Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського віком 17-18 років.

**Результати досліджень.** Отримані данні аналізувались з урахуванням періоду, в який відбувались ці зміни. Вступ до ВНЗ здійснювався на основі результатів загального незалежного оцінювання (ЗНО), обов'язковим для всіх майбутніх студентів, тому липень та серпень місяць (літні місяці) дозволили старшокласницям відпочити після закінчення школи. Перші місяці навчання у ВНЗі (вересень – жовтень), були обумовлені зміною умов життя (всі досліджувані студентки проживали у гуртожитку)

та новими умовами інтелектуальних і фізичних навантажень, які надали деякого впливу на досліджувані показники фізичного стану обстежених дівчат. Результати досліджень свідчать про те, що до ВНЗ вступає велика кількість дівчат з низьким і нижчим за середній рівнем здоров'я і низьким рівнем фізичної підготовленості.

Якщо значення адаптаційного потенціалу (за Р.Баєвським, 1987) у випускниць школи близький до задовільної оцінки, то у студенток 1-го курсу знаходиться у межах оцінки напруження адаптаційних механізмів адаптації.

У значеннях показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму обстежених дівчат у період навчання у ВНЗі, достовірних змін не виявлено, однак, середньостатистичні значення цих показників змінились – спостерігалось зниження значень ЖСЛ та адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, підвищення значень ЧСС, та зниження результатів в деяких контрольних вправах у дівчат 17-18 років.

Фізична роботоздатність дівчат обох груп знаходилась на рівні: задовільно, погано та дуже погано, при цьому у групі дівчат – студенток було менше з дуже поганим рівнем фізичної роботоздатності у порівнянні зі школярами.

В наших дослідженнях було виявлено, що рівень прояву загальної та швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей та сили м'язів рук трохи вище у школярок, ніж у студенток. У той же час, у студенток більш високий рівень у прояві сили м'язів черевного пресу, координації і спритності.

**Висновки.** За даними наших досліджень було виявлено, що протягом перших місяців навчання на факультеті іноземних мов у ВНЗах педагогічного профілю знижуються адаптаційні можливості організму студенток у віці 17-18 років. Отримані дані свідчать про необхідність підвищення мотивації до занять в спеціально організованих формах рухової активності студенток першого року вчення у Вузах педагогічного профілю.

### **Література:**

1. Долженко Л.П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с разным уровнем физического здоровья: автореф. дис... к.н.физ.восп. и спорта: 24.00.02/ Л.П. Долженко. – Киев, 2007. – 21с.



*Наукове видання*

# СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали  
I Міжнародної науково-практичної  
конференції студентів і аспірантів,  
присвяченій Всесвітньому Дню  
авіації і Космонавтики

11-12 квітня 2012 р.

Підп. до друку 09.04.12. Формат 60x84/16. Папір офс.  
Офс. друк. Ум. друк. арк. 7,44. Обл.-вид. арк. 8,0.  
Тираж 65 пр. Замовлення № 67-1.

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

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002