

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет  
Гуманітарний інститут**

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

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

**17-18 квітня 2014 р.**

**ТОМ I**

**Київ 2014**

УДК 796.035:378-057.87(063)  
ББК Ч51я431  
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою  
Гуманітарного інституту Національного авіаційного  
університету (протокол № 6 від 11 березня 2014 р.)*

**С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів:** Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. – Т. I. – К.: НАУ, 2014. – 88 с.

Містить тези доповідей учасників III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (17-18 квітня, 2014 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

**Редакційна колегія:**

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

Усачов Ю.О. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, кандидат педагогічних наук, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

## ЗМІСТ

<b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>6</b>
<i>Антипов Сергей, Лупеха Владислав, Антонюк Алексей</i> Повышение уровня двигательной активности студентов средствами мини-волейбола.....	6
<i>Бабій Андрій</i> Вплив занять з легкої атлетики на показники загальної фізичної підготовленості студентів.....	8
<i>Баглай Яна</i> Розвиток фізичної активності студентів та пропаганда здорового способу життя.....	9
<i>Бурцев Владимир, Бурцева Евгения, Трофимова Алла</i> Рекомендации по индивидуальной коррекции морфофункционального состояния студенток, занимающихся шейпингом, с учетом соматотипа.....	11
<i>Вихляев Юрій, Новик Герман, Лукьянов Вадим</i> Якіснограма заняття з фізичного виховання.....	12
<i>Войцехович Юлия, Тептина Ирина</i> Фитнес как вид физической рекреации для студенчества.....	14
<i>Галкіна Олександра</i> Танцювальна аеробіка як вид сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів.....	16
<i>Германюк Вадим, Фурдецький Сергій</i> Вплив спортивного туризму на розвиток фізичних та моральних якостей молоді.....	17
<i>Грисюк Юрій, Піскун Юлія, Націлевич Яна</i> Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів.....	19
<i>Джафаров Гамбар</i> Влияние спортивных интеллектуальных игр на формирование личности детей школьного возраста.....	21
<i>Долженко Людмила, Погребняк Дарья</i> Формирование мотивации к физическому воспитанию студенческой молодежи.....	22
<i>Єгорова Юлія</i> Здоров'я в способі життя сучасної студентської молоді..	24
<i>Ильясова Айдана</i> Современные формы двигательной активности как средства уроков физкультуры в школе.....	26
<i>Иценко Олеся, Михальчук Андрій</i> Рівень теоретичних знань з фізичної культури дітей 6-9 класів.....	28
<i>Карпова Анастасія</i> Вплив занять фітнесом на розвиток вольових якостей студента.....	30
<i>Качан Максим, Кисляк Иван, Ренетій Олександр</i> Виробнича гімнастика в системі професійно-прикладної підготовки студентів.....	31
<i>Кириленко Анастасія, Солтан Мохаммаді Донья</i> Визначення мотивації до занять з фізичного виховання студентів Національного авіаційного університету.....	33
<i>Ковальов Віталій, Глібов Максим</i> Вплив оздоровчої фізичної культури на організм студентів.....	35

<b>Кудрявець Богдан</b> Вплив занять плаванням на показники загальної фізичної підготовленості студентів.....	36
<b>Кунашенко Марія, Кунашенко Николай</b> Отношение сельских школьников к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой.....	37
<b>Купрасова Катерина, Сас Денис</b> Спортивный танец, как средство физического воспитания студентов.....	38
<b>Кушнир Леся</b> Предпосылки для оценки эффективности процесса школьного физического воспитания.....	40
<b>Литвинова Вікторія</b> Вплив організованої рухової активності на функціональні показники студентів, які мають шкідливі звички (на прикладі паління).....	42
<b>Макарчук Роман, Часновський Єгор</b> Мотивація студентів до занять фізичними вправами.....	43
<b>Мартиненко Ольга</b> Аеробіка як професійно-прикладна фізична підготовка для майбутніх програмістів.....	45
<b>Мірськова Маргарита</b> Фізичне виховання майбутніх авіадиспетчерів.....	47
<b>Момонт Аліна</b> Способи загартовування студентів.....	48
<b>Новоселова Ольга, Тренева Марина</b> Оценка физического состояния студентов первого курса во время экзаменационной сессии по изменению показателей ПОЛ–АОС И САС.....	50
<b>Пасько Надежда</b> Характеристика факторов, влияющих на посещение студентами занятий по физическому воспитанию.....	52
<b>Підгорна Катерина</b> Фізичне виховання як складова успіху в майбутній професійній діяльності.....	53
<b>Пінка Юлія</b> Порівняльна характеристика активності серцево-судинної системи у студентів, що займаються та не займаються спортом.....	55
<b>Сенченко Дар'я</b> Відношення студенток НАУ до фітнес-індустрії.....	56
<b>Тодчук Владислав</b> Фізичне виховання майбутніх юристів.....	57
<b>Трачук Сергій, Нападій Андрій, Делбані Хасан</b> Контроль фізичної підготовленості школярів 13-14 років на початку навчального року.....	59
<b>Хижченко Анна</b> Дыхательная гимнастика как средство физического воспитания студентов.....	60
<b>Шамгуллин Альфред</b> Педагогические условия формирования у студентов интереса к физической культуре при реализации компетентностного подхода к общему физкультурному образованию.....	62
<b>Шаронова Наталья</b> Мониторинг удовлетворенности преподавателей кафедры «ФКиС» относительно организации физического воспитания в институте и посещаемости курсантами занятий по физической культуре.....	64
<b>Шерстюк Владислав, Латанюк Ілля</b> Бодібілдинг як засіб фізичної підготовки майбутніх фахівців-авіаторів.....	68

<i>Якименко Іван, Шандра Роман</i> Вплив фізичного виховання на розвиток особистості студента.....	69
<b>ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....</b>	<b>71</b>
<i>Гераскіна Ірина</i> Особливості методики занять зі студентами при захворюванні на бронхіальну астму.....	71
<i>Кухарчук Елена</i> Підходи к дозированию нагрузки у лиц, перенесших инсульт, в раннем восстановительном периоде.....	72
<i>Ластівка Олександр</i> Проблема усунення симптомів та лікування гіпертонічної хвороби засобами фізичної реабілітації.....	74
<i>Мельник Катерина</i> Теоретичне обґрунтування необхідності, завдань і суті фізичної реабілітації.....	75
<i>Миськів Крістіна</i> Фізична реабілітація студентів при гіподинамії.....	77
<i>Нечаева Анжела, Стешиц Наталья, Сахновская Наталья</i> Пятилетний анализ нозологических форм у студентов специального учебного отделения.....	79
<i>Никитина Лариса, Сенилова Татьяна, Симонова Ольга</i> Особенности позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.....	80
<i>Остапенко Михайло, Копинець Володимир</i> Особливості фізичної реабілітації студентів.....	82
<i>Петренко Олена, Шестаков Кирило</i> Допомога при безсонні: ліки чи фізичні вправи? .....	84
<i>Рудник Валентина</i> Профілактика зайвої ваги у студентів.....	86

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

**Антипов Сергей, Лупеха Владислав, Антонюк Алексей**  
*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА**

**Актуальность.** Важной составной частью государственной политики в современных условиях является развитие физической культуры и спорта, эффективное использование ценностей физической культуры и спорта в оздоровлении населения, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов спортсменов на крупнейших всеукраинских и международных соревнованиях. Большие возможности в совершенствовании физического воспитания студентов и учащейся молодежи заложены в развитии нетрадиционных средств физической активности. Широкое распространение получили восточные единоборства и оздоровительные системы.

**Цель исследования.** Изучить возможность повышения двигательной активности студентов с использованием нового вида спортивной игры – мини-волейбола.

**Результаты исследования.** Мини-волейбол по правилам Всеяпонской Ассоциации с его прекрасными возможностями для физической рекреации населения появился в 1972 году и подразумевает «миниатюрный волейбол». Название игре дано потому, что площадка меньше, сетка ниже и меньшее количество играющих на площадке человек. Родиной мини-волейбола является японский город Таики. Он расположен в юго-восточной части Хоккайдо, самой северной префектуры Японии, на морском побережье, где довольно длительный холодный период.

Правила игры очень просты и доступны: площадка 6х9 метров разделена пополам сеткой высотой 155 см, в каждой из двух играющих команд по 4 человека, мяч весом 50 грамм и диаметром 35 см. Легкий мяч снижает травматизм, а низкая сетка делает возможным выполнение нападающих ударов и блокирования для всех, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Команда выигрывает сет, набрав 11 очков с преимуществом в два или более очков. При счете 10:10 побеждает

команда, набравшая 12 очков первой. Команда выигрывает матч, выиграв 2 сета.

Специфические образовательные функции предполагают использование мини-волейбола в общей системе физического образования с целью формирования жизненно важного фонда двигательных умений и спортивно-технических навыков. Для мини-волейбола характерно многообразие движений – бег, прыжки, повороты, вращения, махи, удары по мячу. Они разнообразные, целесообразные, эмоционально окрашенные. Движения игрока пластичны и напоминают восточные единоборства: в них органично участвуют все части тела. Несмотря на взрывной характер движений, они всегда готовятся заранее и плавно. Игра проходит в условиях дефицита времени, так как правила требуют короткого касания мяча. Одновременно с формированием двигательных умений и навыков формируются связанные с ними знания, развивается комплекс физических качеств. Важную роль играют зрительно-мышечные восприятия и реакции. В доли секунды требуется оценить множество ситуаций: характер расстановки своих игроков и действий противника, их возможности, сильные и слабые стороны, перемещения игроков, направление и скорость движения мяча. Поэтому у занимающихся мини-волейболом развиваются периферическое, глубинное зрение, тонкая зрительно-моторная координация и пространственная ориентировка.

**Вывод.** Во время игры в мини-волейбол у студентов не должно возникать никаких сложностей. Поэтому этот вид спорта можно рекомендовать как обязательный вид спорта в высших учебных заведениях.

### **Литература**

1. Глухенькая Н. М. Организационно-методические условия физкультурных занятий оздоровительной направленности со студентками медицинских вузов (на примере волейбола): дис. канд. пед. наук. – Тюмень, 2001. – С. 142.

2. Курило С. И. Философские основы теории и практики международного спорта. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 250 с.

3. Пасюков П. Н. Образование, физическая культура и спорт в Японии: моногр. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 171 с.

*Науч. руков. – Еременко В.Г., ст. преп. кафедры физического воспитания*

**Бабій Андрій**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ПОКАЗНИКИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Легка атлетика – один із основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання ВНЗ. Завдяки своїй загальнодоступності й різноманітності вона має велике оздоровче та прикладне значення [1]. Вона входить до програм з фізичного виховання у ВНЗ.

**Мета** – визначення впливу легкої атлетики на розвиток фізичної підготовленості студентів.

**Результати досліджень.** Велика різноманітність вправ, що відносяться до легкої атлетики: біг на відстань 60 м, 100 м, 1 км; забезпечує її різнобічний вплив на організм студентів [2]. Біг, стрибки і метання розвивають витривалість, силу, швидкість, спритність, значно розширюють коло рухових навичок, сприяють розвитку вольових якостей, підвищують функціональні можливості організму, забезпечують високу працездатність. У зв'язку з цим активні заняття легкою атлетикою, зокрема в період навчання у ВНЗ, дозволяють підвищити не тільки рівень спортивних досягнень студентів, а й, що найголовніше, швидше адаптувати їх до майбутньої професійної діяльності. Основна перевага легкої атлетики полягає в тому, що вона багатогранна по своїй суті і впливу і, незалежно від віку, статі та фізичної підготовленості представляє найбільш широкі можливості для самореалізації студентів через спортивну діяльність [3]. На основі вище сказаного робимо висновок, що основою легкої атлетики є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я студентської молоді.

### **Література**

1. Матвєєв Л. П. Теорія й методика фізичної культури, 1999.
2. Попов Г., Чапайкин В. Легка атлетика, 1991.
3. Нурмеківі А., Лемберг Х. Легка атлетика, 1990.

*Наук. керівник – Фотинюк В.Г., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Баглай Яна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Актуальність.** Останнім часом все більшу увагу фахівців привертає фізичне виховання студентів у зв'язку з тенденцією погіршення стану здоров'я студентської молоді, збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Ситуація ускладнюється і відсутністю помітних позитивних змін у ставленні людей до здоров'я і спортивно-оздоровчої діяльності. У наш час поняття про здоровий спосіб життя набуло специфічного сенсу, так як вважається, що це не лише пробіжки вранці, обливання водою, зарядка і тому подібне, але й організація режиму праці і відпочинку, режим і якість харчування, організація фізичної активності, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, культура сексуальної поведінки.

**Мета роботи** – проаналізувати розвиток фізичної активності студентів та пропаганди здорового способу життя засобами фізичної культури.

**Результати досліджень.** З метою вирішення завдань дослідження нами було проведено соціологічне опитування 34 студентів другого курсу, які навчаються в Гуманітарному інституті Національного авіаційного університету. У число питань, що входили до анкети, було включено такі, які відображали мотиви, інтереси й потреби студентів щодо занять з фізичного виховання, їхнє ставлення до здорового способу життя.

Аналіз результатів анкетування дозволяє зробити висновок, що головним мотивом до занять фізичним вихованням у студентів в теперішній час є формальна потреба отримання заліку. Крім того, необхідність здачі контрольних нормативів та відсутність відповідних умов до занять (спортивні зали, що потребують ремонту й відсутність спортивного інвентарю) негативно впливають на ставлення студентів до фізичного виховання. Практично всі респонденти відзначили, що для них є важливим здоровий спосіб життя та виявили розуміння ролі фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я, проте лише 8% опитуваних – відповіли що «регулярно займаються спортом самостійно». Серед основних причин, що перешкоджають активному включенню в самостійну

фізкультурно-спортивну діяльність, були названі: «відсутність вільного часу» – 39 %, «відсутність спеціальних знань» – 36 %, «матеріальні проблеми» – 20 %, «брак спортивного обладнання» – 5 %. Отже, підтверджуючи важливість занять фізичним вихованням в майбутньому житті, більшість студентів не вбачають можливостей щодо організації самостійних занять спортом.

**Висновок.** Виходячи з результатів, отриманих в ході дослідження, можна зробити висновок про наявність потреби в організації самостійної спортивно-оздоровчої роботи студентів. На нашу думку у даному випадку є актуальним використання методу проектів, що має велику цінність, як засіб надання студентам можливостей самоорганізації для фізкультурної діяльності. Саме впровадження групового творчого проекту (наприклад з фітнесу) дозволить організувати самостійні заняття у співпраці малими групами (5–10 осіб) для підвищення активності та взаємного обміну досвідом. Адже фізичні вправи сприяють зміцненню та збереженню здоров'я і є невід'ємною частиною здорового способу життя. Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. А однією з основних природних людських потреб є рухова активність.

### **Література**

1. Орgeeва С. В. Использование интерактивных методов обучения в процессе формирования готовности студентов–будущих авиадиспетчеров к здоровьесбережению / С. В. Орgeeва // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Екатеринбург, 7 марта 2013 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». – С. 193–200.

2. Електронне джерело: <http://mylifespport.ru/text.php?id=87>

*Наук. керівник – Орgeeва С.В., ст. викл. кафедри спортивної підготовки*

**Бурцев Владимир, Бурцева Евгения, Трофимова Алла**  
*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический  
университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары,  
Чувашская Республика*

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ, С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА**

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования и нуждается в поиске новых нетрадиционных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе. Одним из таких видов двигательной активности может быть шейпинг.

Нами была разработана программа индивидуальной коррекции морфофункционального состояния с учетом соматотипа студенток, занимающихся шейпингом. В формирующем эксперименте приняли участие две группы студенток 1-го курса, которые были разделены на три соматотипа: тонкокостный, нормокостный, ширококостный. Занимающиеся по «традиционной» шейпинг-программе составили контрольную группу ( $n=25$ ). В ней занятия проводились только с использованием классического шейпинга по стандартным видеопрограммам, рекомендованным федерацией шейпинга России, имеющим широкое применение в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. В экспериментальной группе была предложена разработанная нами программа занятий шейпингом с учетом соматотипа, способствующая целенаправленному внесению коррекции в телосложение студенток.

Программа тренировок заключалась во включении в структуру занятий кроме классического шейпинга упражнений на тренажерах (атлетической гимнастики). Для возможности осуществления индивидуальной коррекции для каждой студентки строился индивидуальный профиль морфофункциональных особенностей на основании шкалы для определения степени отклонений параметров фигуры занимающихся от параметров шейпинг-модели соответствующего роста и конституционного типа внутри каждого соматотипа. Выявленные отклонения служили ориентиром для направленного воздействия по коррекции отдельных частей тела посредством занятий шейпингом. Направленные воздействия

оказывались только на те части тела студенток, которые выходили за пределы нормативных каждого соматотипа. Программы тренировки в зависимости от соматотипа отличались по следующим параметрам физической нагрузки: отдыхом между подходами, количеством повторений и схемой их выполнения, темпом выполнения упражнений.

Разработанная программа тренировки с учетом соматотипа студенток, занимающихся шейпингом включала рекомендации:

А) Для студенток тонкокостного типа: количество упражнений с отягощениями в тренировочных занятиях – от 8 до 12; количество подходов в каждом упражнении – от 3 до 4; количество повторений выполненных в каждом упражнении – от 10 до 4; интенсивность в каждом упражнении – 50–70 %; темп выполнения упражнений – медленный, средний; время отдыха между каждым упражнением и подходом – от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с.

Б) Для студенток ширококостного типа: количество упражнений с отягощениями в тренировочных занятиях – от 8 до 12; количество подходов в каждом упражнении – от 4 до 5; количество повторений выполненных в каждом упражнении – от 25 до 12; интенсивность в каждом упражнении – 70–80 %; темп выполнения упражнений – выше среднего, быстрый; время отдыха между каждым упражнением и подходом – от 1 мин до 1 мин 15 с.

В) Для студенток нормокостного типа: тренировка носит оздоровительный характер, нагрузка распределяется на все группы мышц равномерно, выполняется 8–12 повторений, от 2 до 3 подходов. По мере адаптации к нагрузкам занимающихся несколько увеличивается вес отягощения, количество подходов и повторений. Темп выполнения упражнений в подходе в пределах средних величин. Отдых между подходами должен быть до относительно полного восстановления. Дыхание свободное. Тренировка направлена на все группы мышц равномерно.

**Вихляєв Юрій, Новик Герман, Лукьянов Вадим**  
*Національний технічний університет України «КПІ», м. Київ,  
Україна*

### **ЯКІСНОГРАМА ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Якість проведення занять з фізичного виховання визначається багатьма показниками, в числі яких загальна щільність, тобто

відношення корисного часу проведення заняття до загубленого часу (невиправдані простой), та моторна щільність заняття, тобто відношення часу виконання вправ до загального часу проведення занять, однак лише цих показників замало для об'єктивної оцінки.

Проведені нами дослідження з використанням пульсометру «Полар» дозволили зареєструвати показники частоти серцевих скорочень безпосередньо під час виконання фізичних вправ впродовж всього заняття, після чого ми поставили завдання відобразити ці показники на екрані монітору. Одержаний запис кривої частоти серцевих скорочень – пульсограма, дозволяє виконати аналіз якості проведення заняття і розрахувати не тільки показники загальної та моторної щільності, а і відповідність задекларованої спрямованості окремих вправ чи їх комплексів пульсовим режимам, що використовуються організмом студентів під час виконання цих вправ.

Відомо, що виконання вправ, наприклад на розвиток швидкісних можливостей, повинно відбуватись у стані підвищеної працездатності організму і в умовах інтенсивної роботи з алактатним анаеробним енергозабезпеченням, що супроводжується підвищеною частотою серцевих скорочень на рівні 175–200 скорочень на хвилину. Якщо рівень пульсу під час цієї роботи буде значно нижчим, то ми можемо говорити про невідповідність пульсового режиму заявленій спрямованості вправ, що ми використовуємо. Також, частота серцевих скорочень, що перевищує поріг анаеробного обміну (ПАНО) або навпаки – не дотягує до його рівня, не може вважатись прийнятною для розвитку загальної витривалості, в основі якої лежать аеробні можливості. Тобто, тільки ті вправи, що виконуються студентами у пульсовому режимі близько  $140 \text{ ск} \cdot \text{хв}^{-1}$ , можуть вважатись відповідними задекларованій аеробній спрямованості тих чи інших вправ, що виконуються у занятті. Графічне зображення цієї відповідності поруч з пульсограмою та відображенням чергування частин заняття, зокрема моторних частин та пауз відпочинку, можна розглядати як якіснограму проведення заняття з фізичного виховання.

Також, важливу роль має відповідність часу та характеру пауз відпочинку між вправами або серіями вправ, що застосовуються у нашому занятті. Недостатній час відпочинку змусить студента виконувати наступну вправу у стані недовідновлення, що при умові

постійного застосування такого стану може призвести до небажаних наслідків і навіть перетреновання, але при деяких навантаженнях певного спрямування такий методичний прийом може бути виправданий, наприклад під час виконання вправ, що спрямовані на розвиток спеціальної витривалості в циклічних видах спорту. Тоді як під час виконання вправ, що спрямовані на розвиток швидкості, скорочені паузи відпочинку можуть звести нанівець все тренування, так як студент повинен виконувати подібні вправи у оптимальному стані підвищеної працездатності і в кожній вправі демонструвати максимальний рівень швидкісних можливостей. Недотримання цього правила виконання швидкісних вправ у стані прихованої або явної втоми у кращому разі призведе до зміни спрямованості цього навантаження на спеціальну витривалість, у гіршому разі – до небажаного коригування і розладу елементів техніки виконання швидкісних вправ. Також має значення характер заповнення пауз відпочинку вправами на розслаблення та відновлення дихання, що створює так званий активний відпочинок, який може прискорити і покращити хід відновлюваних механізмів та процесів в організмі студента.

**Войцехович Юлія, Тептіна Ірина**

*Національний авіаційний університет, г. Київ, Україна*

## **ФИТНЕС КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСТВА**

Условия жизни современного человека в связи с высокими темпами развития научно-технического прогресса характеризуются недостатком двигательной активности, что вызывает нарушения в регуляции различных функций организма и снижение работоспособности человека. Особой социальной группой, для которой оптимизация двигательной активности наиболее важна, является студенчество. Как показывает практика, занятий по предмету «физическое воспитание» недостаточно для поддержания нормального психофизического состояния.

Учебное время студентов в неделю (включая самоподготовку) составляет 48–56 часов, которое они проводят преимущественно в малоподвижном положении. Это способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, что в будущем

приводит к социальным переменам, жизненным трудностям, снижению физической активности, неуверенности в себе, хронической тревожности, бессоннице, вредным привычкам, а также к начальным нарушениям мозгового кровообращения. Важность рассматриваемой проблемы состоит в том, чтобы студенты не теряли попусту свободное время, а отдыхали от учебных нагрузок с помощью игр и развлечений физкультурно-рекреационного характера.

Термин «рекреация» означает воссоздание, восстановление. В дианалитическом же подходе этому понятию возвращается изначальный, более глубокий, смысл: Воссоздание Личности. Физическая рекреация функционирует преимущественно в сфере свободного времени, досуга, где создаются наиболее приемлемые условия для восстановления и сохранения здоровья индивидов. Одним из популярных средств физической рекреации в настоящее время является фитнес.

Фитнес – это спортивный комплекс упражнений для общей физической подготовки человека. В переводе с английского «fitness» – это соответствие. Вся его суть, в соответствии различных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, коррекции фигуры и укреплению систем организма.

Почему именно фитнес? Множество факторов выделяют его среди большого разнообразия направлений физической культуры. Во-первых, программу тренировки можно составить под любого человека индивидуально, как по комплексу упражнений, нагрузке, так и по времени. Во-вторых, он не требует обязательного оборудования, приспособлений и огромных залов. Но самое главное, это огромная польза и удовольствие, которые приносят занятия фитнесом: физические упражнения повышают активность мозга и выработку серотонина (гормона радости), что приводит к улучшению настроения и прояснения ума; регулярные занятия укрепляют сердечную мышцу; меньшая вероятность заболеваний опорно-двигательного аппарата, чем у тех, кто лежит на диване; умеренные занятия улучшают обмен веществ и укрепляют иммунитет.

Подводя итоги можно сказать, что разнообразие современных фитнес-направлений, из которых каждый выберет себе наиболее подходящие занятия по нагрузке и сложности выполнения – делает

его подходящим и интересным для всех желающих жить полной жизнью. Следует отметить, что физическая рекреация способствует избавлению от вредных привычек, проявляющихся особо остро в студенческом возрасте. Но, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой их организации.

*Науч. руков. – Оржеева С.В., ст. преп. кафедры спортивной подготовки*

**Галкіна Олександра**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ТАНЦЮВАЛЬНА АЕРОБІКА ЯК ВИД СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Нині актуальність занять з аеробіки полягає у тому, що більшість людей ведуть сидячий і малоактивний спосіб життя, що призводить до негативних наслідків. Фізичні вправи позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я людини [1]. Крім того, заняття аеробікою поліпшують емоційний стан. А також є корисними для тих, хто прагне схуднути.

**Мета** – розглянути та проаналізувати танцювальну аеробіку як сучасний вид фітнес-технологій та обґрунтувати ефективність її використання у фізичному вихованні студентів.

**Результати досліджень.** Нами на основі аналізу літературних джерел і різноманітних інтернет-публікацій узагальнено і систематизовано інформацію щодо танцювальної аеробіки та її переваг для здоров'я людини. Виявлено, що даний вид аеробіки допомагає студенту підняти настрій, зарядитися позитивними емоціями [1, 2]. А також допомагає схуднути чи просто підтримувати м'язи у тонусі, сприяє поліпшенню постави, координації рухів студентів і нормалізує роботу серцево-судинної системи. Крім того, специфічні танцювальні рухи допомагають розвинути пластичність. Залежно від того, яким рівнем підготовленості ви володієте, можна підібрати урок, який найкраще вам підійде. Цей вид аеробіки не має вікових обмежень: нею можна займатися як дітям, так і літнім людям. Також нами було розглянуто різноманіття видів танцювальної аеробіки (Jazz аеробіка, Funk аеробіка, Hip-hop аеробіка, Rock-n-Roll аеробіка, Latina аеробіка) і

принципи її рухів (ізоляція, поліцентрика, мультиплікація, опозиція, протидія). Виявлено, що танцювальна аеробіка має небагато протипоказань (для тих, хто переніс черепно-мозкову травму або інфаркт, якщо ви страждаєте від нападів астми, відкласти тренування варто тим, у кого є проблеми з серцево-судинною системою або хребтом). Проаналізувавши переваги даного виду аеробіки, ми дійшли до думки, що вона могла б використовуватися на заняттях з фізичної культури у вищих навчальних закладах для покращення фізичного і психічного здоров'я студентів.

**Висновки.** Застосування танцювальної аеробіки є актуальним і корисним у навчальному процесі. Вона не потребує спеціального обладнання, а також певної хореографічної підготовки. Кожен може обрати музику, яка стимулює його до активної діяльності, і залежно від цього – вид танцювальної аеробіки. Використовуючи різні аеробні програми, ви можете отримати максимум користі при мінімальних витратах часу. Танцювальна аеробіка позитивно впливає на здоров'я студентів і поліпшує їх емоційний стан та працездатність.

### **Література**

1. Сучасні засоби занять фізичною культурою оздоровчої спрямованості [Електронний ресурс] // <http://ref.rushkolnik.ru/v32962/?page=7>

2. Танцевальная аэробика [Електронний ресурс] // <http://fitfan.ru/trenirovki/form/3202-tancevalnaya-aerobika.html>

*Наук. керівник – Гейченко С.П., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Германюк Вадим, Фурдецький Сергій**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ТА МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДІ**

**Актуальність.** Спортивний туризм служить важливим засобом гармонійного розвитку людей, які в основному займаються розумовою працею, зміцнення їх здоров'я, виховання сучасної людини активним членом суспільства. Туризм як суспільно-соціальне явище покликаний охороняти і зміцнювати здоров'я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення. Туризм є

найбільш масовим і доступним засобом фізичного вдосконалення людей на сучасному етапі розвитку суспільства.

**Мета** – дослідити вплив туризму на розвиток фізичних та моральних якостей молоді.

**Результати досліджень.** Спортивний туризм – не тільки загальнонаціональний вид спорту, це громадський рух, який об'єднує спорт, духовність, патріотизм, гаслом якого є «Духовність-Спорт-Природа». Спортивний туризм належить до соціального виду спорту, ним займаються верстви населення, які не мають великих доходів – молодь, студентство, інтелігенція, вчителі, лікарі. Використання туризму як активного засобу виховання особистості дозволяє позитивно впливати на формування життєво необхідних людині умінь і навичок, вдосконалення його рухових здібностей, розвиток морально-вольових та інтелектуальних якостей. Крім того, туризм передбачає використання його у різноманітних суспільно корисних справах. Заняття туризмом не можна розглядати як короткочасну розвагу, як самоціль для задоволення насамперед особистих інтересів людини, у відриві від розумового, трудового, морального і естетичного виховання. Як показала практика, тільки засобами туризму в загальній багаторічній системі фізичного виховання людини не можна домогтися належної фізичної досконалості. У повній мірі користь заняття туризмом приносять лише в сукупності з іншими засобами цієї системи: іграми, гімнастикою, спортом. Заняття туризмом в системі фізичного виховання виділені в особливу групу, тому що дозволяють найбільшою мірою, порівняно з іншими видами, оволодівати знаннями, вміннями та навичками потрібними у житті кожній людині. Також необхідно сказати про соціальну значущість спортивного туризму, так як на відміну від інших видів спорту, спортивний туризм вимагає мінімальних витрат, через те що тренувальний процес і самі маршрути проходять в природному середовищі, не потрібно дорогих стадіонів і спеціальних спортивних залів. Під час походу виховне завдання вирішується безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування почуття колективізму, підпорядкування особистісних інтересів громадським; крім того, тривалість пересування в похідних умовах, поступове підвищення фізичних навантажень виховують

виривальність і вольові якості людини. В даний час серед молоді популярні екстремальні види занять. Туризм надає таку можливість.

**Висновки.** Спортивний туризм має визначний вплив на розвиток фізичних та моральних якостей особистості та формує у молоді уявлення про своє значення у суспільстві.

### **Література**

1. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М. : ФиС, 1987. – 163 с.

2. Биржаков М. Б. Менеджмент спортивного туризма / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб. : Издательский дом «Герда», 2005. – 189 с.

*Науковий керівник – Харун О.С., ст. викл. кафедри спортивної підготовки*

**Грисюк Юрій, Піскун Юлія, Націлевич Яна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** На сьогоднішній день в Україні існує гостра проблема низького рівня здоров'я студентської молоді. Однією з причин цього є малорухливий образ життя, який у сукупності з неналежним харчуванням призводить до погіршення функціонування різних органів та систем організму молоді людини. Серед хвороб, пов'язаних із недостатнім рівнем фізичної активності, найчастіше зустрічаються ожиріння, різні види деформацій хребта, захворювання серцево-судинної системи [1]. Саме тому, з метою запобігання гіподинамії та підвищення рівня здоров'я молоді у всі вищі навчальні заклади України впроваджено дисципліну «Фізичне виховання», яка повинна певною мірою врівноважувати денну кількість рухової активності студента. Проте, більшість студентів мають низький рівень мотивації до відвідування занять з дисципліни та демонструють несвідоме ставлення до виконання поставлених завдань.

Виходячи із вищесказаного, **метою** наших досліджень є: узагальнення теоретичних свідчень щодо ефективності використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня здоров'я та формування засад здорового способу життя у студентів.

**Результати досліджень.** Загальні теоретичні питання щодо здорового способу життя розглянуто в роботах багатьох фахівців – Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Оржехівської та ін. Фізичний розвиток та формування психічних якостей особистості в процесі фізичного виховання розкрито в працях В. Воронової, М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко та ін. Проблеми фізичної культури як виду соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей розглянуто в роботах П. Коробейнікова, Б. Шияна та ін.

Під час аналізу літературних джерел нами встановлено, що проблема гіподинамії є характерною не тільки для нашої країни. Так, у країнах Євросоюзу фізична активність більшості людей не перевищує 3,5 годин на тиждень, та лише 23 % осіб регулярно займаються фізичними тренуваннями. Ці показники виглядають дуже низькими на тлі всесвітньо поширеної пропаганди здорового способу життя. Для формування засад здорового способу життя, на наш погляд, суттєвими є результати наукових досліджень, які свідчать, що регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню не тільки м'язів скелетної мускулатури, а й серцевого м'яза, підвищуючи його працездатність. При цьому фізичні тренування мають важливе значення у профілактиці захворювань як серцево-судинної, так і нервової, дихальної систем та опорно-рухового апарату. Також завдяки активним заняттям фізичним вихованням забезпечується нормалізація ліпідного обміну, що сприяє зниженню маси тіла [1].

**Висновки.** Активні заняття різними видами фізичної активності сприяють нормалізації функціонального стану організму людини та підвищенню рівня її здоров'я. Але, оскільки заняття із фізичного виховання проводиться лише раз на тиждень, на нашу думку, дуже важливою є організація самостійних занять, на яких студенти будуть мати змогу компенсувати недостатній рівень рухової активності. Для цього потрібно формувати у молоді свідоме ставлення до необхідності використання засобів фізичного виховання з метою формування засад здорового способу життя.

### **Література**

1. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Retoika-A, 2001. – 560 с.

*Наук. керівник – Качко А.Д., викладач кафедри фізичного виховання*

**Джафаров Гамбар**

*Азербайджанская Государственная Академия Физической  
Культуры и Спорта, г. Баку, Азербайджан*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Актуальность.** Одной из основополагающих задач каждого цивилизованного общества является проблема обеспечения формирования личности детей. С этой точки зрения особую актуальность приобретает задача исследования проблемы влияния интеллектуальных игр на формирование личности у детей школьного возраста и создание рабочей системы для решения теоретической и практической стороны этой важной общественно-педагогической проблемы.

**Цель исследования** состояла о том, чтобы изучить влияние спортивных интеллектуальных игр (шахматы, шашки, галагапы-го, нарды и др.) на личностные особенности детей школьного возраста.

**Гипотеза исследования.** Влияние интеллектуальных игр на формирование личности детей школьного возраста зависит от таких мероприятий как внедрение прогрессивных форм и методов внешкольной работы, от популяризации развития интеллектуальных игр и от квалификации специалистов физической культуры и спорта, работающих в этой сфере.

Исследования личностных особенностей детей школьного возраста показали, что значительные переживания являются признаками кризисных ситуаций, преодоление которых всегда являлось проблемой для игроков интеллектуальных игр.

Необходимо отметить, что данные исследования нашли свое широкое применение именно в спортивных интеллектуальных играх. Однако, даже для начинающего спортсмена, испытывающего субъективные ощущения значительного переживания перед участием в играх соревновательного характера, перед выполнением сложного, трудновыполнимого задания, такая деятельность является экстремальной.

**Методы и организация исследования.** На базе изучения и анализа специальной литературы по проблеме контроля подготовки игроков в исследовании были выявлены необходимые психодиагностические методы и подготовлена тест программа

личностных качеств для представителей интеллектуальных видов спорта. Для определения основных черт личности были использованы ряд методик: для изучения качеств личности – тесты Г.Айзенка, для изучения личностных качеств – Р.Кеттелла; для выявления степени тревожности – тест Тейлора.

**Выводы.** По результатом исследования можно прийти к выводу, что у большинства игроков данных видов спорта преобладает флегматический тип темперамента, что характеризуется высокой эмоциональной устойчивостью, концентрацией, высоким самоконтролем, и терпимостью к сенсорной деривации. У игроков интеллектуальных видов спорта довольно высок уровень интеллекта и духовных особенностей, хорошо развито абстрактное мышление и высокая устойчивость (чувствительность) первой степени к воздействию внешних раздражителей. К средним показателям у игроков можно отнести такие качества как общительность, склонность к соперничеству, новаторство и мечтательность, что, в свою очередь, является довольно оптимальным уровнем.

### **Литература**

1. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд / Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 111–131.

2. Ахметов Н. К. Игра как процесс обучения / Н. К. Ахметов, Ж. С. Хайдаров. – АлмаАта, 1985. – 40 с.

3. Газман О. С. Роль игры в формировании личности школьников / О. С. Газман. – М. : Советская педагогика, 1982. – С. 60–64.

*Науч. руководитель – Рустамов Фаррух Аббас, д.п.н., проф.,  
декан педагогического факультета*

**Долженко Людмила, Погребняк Дарья**

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

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Формирование мотивации к двигательной активности у студенческой молодежи – сложный системный процесс, который охватывает множество компонентов. Особое внимание уделяется развитию мотивации к занятиям физической культурой у студентов с различными уровнями физического здоровья. Физкультурная

активность, характеризуется степенью вовлеченности студентов в сферу физической культуры. В ходе анкетирования мы рассматривали физкультурную активность как меру и характер участия в занятиях физическими упражнениями в свободное от учебных занятий время. Анализируя характер занятий различными видами двигательной активности во внеурочное время было обнаружено, что систематически занимаются лишь 17 % девушек и 20 % юношей. Анализ проведения свободного времени студенческой молодежи обнаружил, что активному досугу уделяют внимание менее 30 % юношей: самостоятельно занимаюсь физическими упражнениями – 11 %, прогулки на свежем воздухе – 9 %, посещение секций по различным видам спорта – 9 %. Всего лишь 22 % девушек активно проводят свободное время, то есть с использованием физической активности: самостоятельно занимаются физическими упражнениями – 7 %, прогулки на свежем воздухе – 15 %. При изучении влияния мотивации к дальнейшей двигательной активности установлено, что внутренние мотивы, по сравнению с внешними, более стабильно побуждают и активизируют действия к решению начать заниматься физическими упражнениями. Студенты чаще выбирали ответ – «Развитие физических качеств» (внутренний, личностный мотив) и «Своевременная сдача зачета» (внешний мотив). Представляет интерес выбор студентами ответов на вопросы оценки проведения учебных занятий по физическому воспитанию в университете. Если в целом 84 % студентов нравятся учебные занятия по физическому воспитанию, то 16 % – не нравятся, относятся безразлично к занятиям – 0,2 %. Наиболее популярными видами спорта, из включенных в учебную программу по дисциплине «Физическое воспитание», у девушек это: эстетические виды спорта (художественная гимнастика, танцы и др.), занятия в тренажерном зале, современные фитнес программы аэробной и силовой направленности. Юношам больше нравятся командные игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), различные виды единоборств, а также занятия в тренажерном зале. Наиболее весомые причины у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом самостоятельно или в секциях были выделены: отсутствие свободного времени, лень, отсутствие настойчивости, терпения, высокие цены за пользование спортивно-

оздоровительними послугами, відсутність спортивних споруджень, секцій поруч з домом. В основному, у дівчаток і юнаків причини по значимості не збігаються. Експрес-оцінка по методикі Г. Л. Апанасенко дозволила оцінити рівень фізичного здоров'я студентів. Виявлено низький рівень фізичного здоров'я у 33 % дівчаток і 15 % юнаків, нижче середнього рівень – 37 % дівчаток і 45 % юнаків, і середній рівень фізичного здоров'я спостерігається у 30 % дівчаток і 40 % юнаків. Вище середнього і високий рівні фізичного здоров'я не виявлені взагалі.

Таким чином, для підвищення мотивації до фізичного виховання в ВУЗі необхідно створення наступних умов: враховувати в організації занять інтереси займаючихся, для актуалізації мотивів фізкультурно-спортивної діяльності педагогам кафедри фізичної культури рекомендується регулярно і уважливо вивчати потреби студентів в області фізичної культури, збільшити кількість спортивних секцій по найбільш популярним видам спорту у студентів. Розв'язання цих проблем дозволить суттєво підвищити ефективність фізичного виховання, досягти високої зацікавленості студентів в заняттях, сформувати їх потребу до регулярних занять фізичними вправами, підвищити їх фізичну підготовленість і зберегти здоров'я, так як студентська молодь – це майбутнє нашої країни.

**Єгорова Юлія**

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

## **ЗДОРОВ'Я В СПОСОБІ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Актуальність.** Рухова активність – біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один з найбільш важливих соціально-біологічних факторів, які формують організм людини, забезпечують рівновагу між організмом і зовнішнім середовищем. Спосіб життя – це поєднання поведінки, відносин і загальної філософії життя людини. Він тісно пов'язаний з життєвим середовищем і залежить насамперед від географічного регіону мешкання, а також від того, як людина харчується, які

вживає продукти, як відпочиває, розважається, як обладнала своє житло та ін.

В сучасному світі недостатньо здорового глузду та традиційних уявлень людини про норми рухової активності, для збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя. Особливої уваги заслуговує питання рухової активності сучасної молоді та шляхи, якими студенти отримують інформацію про принципи здорового способу життя.

**Мета** – виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя та одного з найголовніших його складових – рухової активності, а також способу життя сучасної студентської молоді.

**Результати дослідження:** Нами була розроблена анкета, яка дозволила виявити:

- рівень знань студентської молоді з питань здорового способу життя та основних його компонентів;
- оцінити вплив спеціальних знань про здоровий спосіб життя на оптимізацію рухової активності студентської молоді.

Здоров'я – багатогранне поняття, це стан фізичного, психічного і соціального благополуччя, гармонійна сукупність фізичних, психічних, емоційних і розумових функцій. Ми намагалися виявити, що для сучасної молоді означає це поняття. 33 % студентів Національного університету державної податкової служби України (НУДПСУ) вважають, що здоров'я це відсутність хвороб, 27 % що це фізична та розумова працездатність, 17 % – стабільність і впевненість у завтрашньому дні, 13 % – повноцінне життя, 7 % – відтворення здорових нащадків та 3 % вважають, що це високий моральний та духовний стан. 67 % студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) вважають, що здоров'я це високий моральний та духовний стан, 23 % – повноцінне життя, а 10 % – що це фізична та розумова працездатність.

Встановлено, що стан здоров'я залежить від безліч факторів, які об'єднуються в чотири групи, мають різний за значенням вплив: генотип людини на 20 % визначає його здоров'я; стан навколишнього середовища – на 20 %; рівень розвитку системи охорони здоров'я – на 10 %; спосіб життя – на 50 %. Рухову активність, як один з основних принципів виділяють 83 % студентів НУДПСУ, але займаються лише 27 %, решта 73 % займається менше

ніж 1 раз на тиждень, 100 % студентів НУФВСУ відносять рухову активність до принципів здорового способу життя та 89 % з них займаються не рідше 2–3 разів на тиждень.

**Висновки.** Студенти, які в період здобування освіти отримували спеціальні знання зі здорового способу життя на інших спеціалізованих предметах, володіють великою кількістю знань про рухову активність та її вплив на організм, вони дбайливо ставляться до свого здоров'я та усвідомлюють, що рух має цінність.

Студентам, які не вивчали спеціальні дисципліни, пов'язані зі здоровим способом життя, хоча й поверхово орієнтуються в деяких аспектах рухової активності, цих поверхневих знань не достатньо для того, щоб повністю слідкувати за власним способом життя та його всіма складовими. В результаті проведених досліджень можна говорити про необхідність навчання студентської молоді принципам здорового способу життя.

*Наук. керівник – Долженко Л.П., к.н.фіз.вих.,  
доц. кафедри теорії та методики фізичного виховання*

**Ильслова Айдана**

*Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВА УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

**Актуальность.** Значение физического благополучия для здоровья человека несомненно, и в настоящее время оно становится особенно актуальным. Связано это, в первую очередь, с кризисным состоянием здоровья детей вследствие их гипокинезии и трудностей адаптации к повышенным умственным нагрузкам. Школа в лице учителя физкультуры перестала быть действующим фактором, влияющим на воспитание мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, как в рамках учебной программы, так и во внеурочное время.

**Цель исследований** – выявить средства, отвечающие условиям общеобразовательной школы, повышающие интерес к занятиям физической культурой учеников младших и средних классов.

**Результаты исследований.** В результате опроса школьников и их родителей об их отношении к физической культуре, проведенного нами в одной из средних школ г. Алматы, выявлено,

что 72 % родителей считают, что дети ходят на уроки физкультуры с удовольствием, а 28 % детей, по их мнению, посещают уроки без удовольствия. Среди причин такого отношения к урокам родители назвали сложность нормативов, отсутствие интереса у детей, отсутствие необходимого инвентаря, лень, а также физические недостатки и психологические особенности самих учеников: полнота, неуклюжесть, замкнутость. У детей, пропускающих уроки физкультуры, а их число составило 18 %, среди прочих чаще встречаются такие причины, как большая физическая нагрузка, недостаток интересных упражнений, малое количество игр, отсутствие музыкального сопровождения или не нравится учитель. Наши многолетние наблюдения и собственный опыт показали, что чтобы исправить существующее положение необходимо увеличить число школьных секций, соревнований по видам спорта, проводить целевую подготовку к спортивным мероприятиям. Также необходимо чаще использовать подвижные игры на уроках, разработать дополнительную систему оценивания умений и навыков учащихся, ввести упражнения аэробики в уроки физкультуры. Всем этим требованиям отвечает детский фитнес. В общеобразовательной школе можно использовать практически все существующие средства – это игровые уроки с высоким уровнем двигательной активности; сюжетный комплексный урок физической культуры; тематические уроки (хореография, силовые занятия, йога, пилатес, аэробика); коррекционные уроки (лечебная физкультура, занятия в специальной медицинской группе); индивидуальные занятия. Повысит интерес к занятиям проведение их под музыкальное сопровождение.

**Вывод.** По-нашему мнению, чтобы повысить интерес учеников младших и средних классов к урокам физической культуры, необходимо использовать современные средства двигательной активности. Наиболее подходящими для условий общеобразовательной школы, по нашему мнению, является детский фитнес.

### **Литература**

1. Белоножкина Т. Детский фитнес - физкультура в школе? / Т. Белоножкина, А. Машковцев // Спорт в школе. – 2009. – № 13 / [Электронный ресурс]: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901301>.

2. Лисицкая Т. С. Лекции для школьников / Т.С. Лисицкая. – М. : РГУФКиТ, 2010. – С. 1–2, 12, 14.

3. Штода М. Л. Программа оздоровительного фитнеса в 5–7 классах / М. Л. Штода, М. Ю. Ростовцева. – М. : Федерация фитнес-аэробики России, 2008. – С. 1–4.

*Науч. руководитель – Омурзакова Л. М., преп. кафедры плавания и гимнастики*

**Ищенко Олеся, Михальчук Андрій**

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

### **РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ 6-9 КЛАСІВ**

**Актуальність.** Практика показує, що відсутність у школярів теоретичних знань з фізичної культури різко знижує ефективність навчання і виховання, зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає появі у учнів позитивного відношення і потреби в систематичних самостійних заняттях фізичною культурою. Тому в умовах загальноосвітніх закладів поступово загострюється проблема модернізації викладання предмету «Фізична культура» з необхідним розширенням теоретичної підготовки учнів, що й обумовило актуальність наших досліджень.

**Мета досліджень** – виявити рівень теоретичних знань учнів середнього шкільного віку з дисципліни «Фізична культура».

**Методи та організація досліджень.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, педагогічні спостереження за навчальною роботою учнів, соціологічні та статистичні методи дослідження. Дослідження проводилися на базі середніх загальноосвітніх шкіл м. Києва, в дослідженнях прийняли участь 240 учнів які навчаються в 6-9 класах (серед них 120 хлопців та 120 дівчат).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Узагальнені результати тестування теоретичних знань учнів 6-9 класів свідчать про загалом недостатній їх рівень. Відмінного знання програмного теоретичного матеріалу не продемонстрував жоден з опитаних

підлітків. Тільки 11,19 % хлопців відповіли на оцінку «добре» (70 – 89 % правильних відповідей), 34,03 % учнів отримали оцінку «задовільно», 54,78 % – набрали менше 25 балів (виявилися теоретично не підготовленими), з яких майже чверть (21,58 %) набрали, навіть, менше 15 балів, що свідчить про переважання поверхневого уявлення про об'єкт вивчення.

Оцінка рівня теоретичних знань з фізичної культури дівчат відмічається ще нижчими результатами у порівнянні з хлопцями. Більшість опитаних характеризується тільки початковими рівнями теоретичної підготовленості (55,61 % дівчат набрали менше 25 балів, з яких 39,84 % набрали менше 15 балів), коли учень відтворює менше половини навчального матеріалу, і, окрім того, здатний відтворити його не в повному обсязі, а лише фрагментарно, викладає свою думку тільки на елементарному рівні. Системних знань, які впливають на здатність приймати творчі рішення, бездоганного рівня теоретичної підготовленості серед досліджуваного континенту дівчат не було знайдено взагалі. Достатній рівень теоретичної підготовленості виявлено у 7,87 % дівчат 6-9 класів (відповіли на оцінку «добре») і 36,52 % дівчат отримали оцінку «задовільно».

Хоча статистично вірогідної різниці між досліджуваними параметрами теоретичної підготовленості дівчат і хлопців виявлено не було, однак у останніх відмічається більша кількість теоретично не підготовлених, ніж у хлопців в середньому на 18 %.

**Висновки.** Таким чином, зміст теоретичної підготовки дітей 6-9 класів з фізичної культури повинен бути заснований на диференціації навчального матеріалу за розділами і темами, розробці спеціальних завдань-запитань з поданням варіантів відповідей на них, контролю за рівнем теоретичної підготовленості школярів, виконання учнями самостійної роботи за навчальними посібниками, участь у вікторинах на спортивну тематику і повторному оцінювання рівня володіння теоретичними знаннями з фізичної культури.

*Наук. керівники – Круцевич Т.Ю., д.н.фіз.вих., проф., зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання, Семененко В.П., к.н.фіз.вих., доц., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання*

**Карпова Анастасія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТА**

**Актуальність.** На сьогоднішній день заняття фітнесом мають велику популярність серед молоді, а саме серед студентів. Тому актуальність цієї теми полягає в тому, щоб розповсюджувати серед молоді інформацію щодо позитивного впливу занять з фітнесу на фізичний та духовний стан людини і зацікавити людей до початку занять спортом.

**Мета** – дослідити вплив занять фітнесом на вольові якості студентів.

**Результати досліджень.** У вузькому сенсі фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його масу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона включає в себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. І вправи, і дієта у фітнесі підбираються індивідуально – в залежності від протипоказань, віку, стану здоров'я, будови і особливостей фігури. Заняття фітнесом сприяють ефективному розвитку та вдосконаленню фізичних, психологічних та морально-вольових якостей, вдосконаленню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату, що в цілому позитивно відображається на стані здоров'я. Вони допомагають людині розвиватися не тільки фізично, але й духовно. На початку занять з фітнесу кожен ставить перед собою певні цілі, наприклад, схуднути, або привести своє тіло у кращу фізичну форму. Досягнення цієї мети вимагає від людини багатьох зусиль, а також багатьох якостей характеру. Достатня простота і доступність вправ, які входять до комплексів оздоровчих занять фітнесом, можливість займатися самостійно, широкий віковий діапазон, високий емоційний фон занять, низький рівень травматизму дозволяють стверджувати, що застосування засобів оздоровчого фітнесу під час занять з фізичної підготовки сприятимуть покращанню розумової працездатності та розвитку вольових якостей людини. Воля особистості виражається у вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою.

Існують такі позитивні (первинні) вольові якості особистості, як енергійність; терплячість; витримка; сміливість; самостійність; ініціативність; рішучість. Усі зазначені якості можна розвинути на заняттях з фітнесу, вони необхідні для досягнення поставленої на заняттях мети.

**Висновки.** Отже, заняття фітнесом розвивають не тільки фізичний стан людини, але й духовний. На розвиток вольових якостей людини, а в результаті і волі, дуже позитивно впливають заняття фітнесом, тому що саме на заняттях ми можемо розвинути «складові волі».

### **Література**

1. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : Україна-Віта, 2009. – С. 12.
2. Селиванов В. И. Воля и ее воспитание / В. И. Селиванов. – М. : Знание, 2010. – С. 5.
3. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка: методичні рекомендації з проведення занять / В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. – К. : РВВ МВС України, 2012. – 24 с.

*Наук. керівник – Касацька Т.Є., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

## **Качан Максим, Кисляк Іван, Репетій Олександр**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **ВИРОБНИЧА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

В рамках трудового процесу фізична культура представлена переважно виробничою гімнастикою, яка має наступні складові: вступна гімнастика; фізкультурні паузи; фізкультхвилинки. Вступна гімнастика – організоване, систематичне виконання спеціально підібраних фізичних вправ до початку роботи з метою якнайшвидшого впрацювання. Фізкультурна пауза – виконання фізичних вправ під час робочої зміни для досягнення термінового адаптивного відпочинку. Фізкультхвилинки – короткочасні перерви у роботі від 1 до 3 хв, складаються із 2–3 фізичних вправ.

Сенс усіх форм виробничої гімнастики полягає насамперед у оптимальному оперативному управлінні динамікою працездатності, сприянні максимальної продуктивності праці без шкоди здоров'я працюючих. У типовому випадку – при досить високому темпі

трудових дій, значного напруження й тривалості робочого дня – показники її спочатку зростають, потім стабілізуються і наприкінці знижуються. При цьому чергуються три періоди: період впрацювання (перші 0,5–1 год роботи), коли з урахуванням «налаштування» регуляторних процесів і активізації функцій організму збільшуються зовнішні показники працездатності, зростає продуктивність праці; період стабілізації, коли спостерігаються стійко високі показники працездатності; період відносного і прогресуючого зниження оперативної працездатності (період втоми), коли продуктивність праці зменшується.

Перед обідньою перервою та наприкінці робочого дня показники працездатності підвищуються. Це одержало назву «кінцевого пориву», він виникає й через мобілізацію працюючих систем, як своєрідна умовно-рефлекторна реакція на даний момент закінчення роботи. Також динаміка працездатності залежить від характеру виробничої діяльності, психічного навантаження, умов гігієни тощо.

Для активного відпочинку дуже важливе значення має перехід з одного виду діяльності на інший. Тому комплекс вправ фізкультурної паузи повинен містити вправи, що сприяють активному відпочинку від робочих рухів.

Для правильного вибору вправ під час гімнастичних пауз, що відповідають, характеру праці, як перший крок належить визначити основний вид діяльності на конкретному робочому місці. Прийнято виділяти такі види діяльності: переважно сидяча робота у поєднанні з невеликим об'ємом динамічної роботи; з відносно великим обсягом навантажень на різні групи м'язів; переважно стояча робота легкої або середньої складності; важка фізична робота, робота у стані нахилу; фізична робота у стані лежачи. Для кожного виду діяльності розроблено спеціальні підготовчі вправи і методичні рекомендації.

Після того, як проведено аналіз умов праці, здійснюється підбір програми виробничої гімнастики для даної категорії робітників. Враховується характер виробничої діяльності, вибір основної програми занять для даної категорії працюючих, цілеспрямований підбір вправ, який проводиться інструктором або лікарем підприємства, підбір спеціальних вправ на дихання.

Фізкультурна пауза складається з 2–3 вправ, проведених тоді, коли утомлюється та або інша частина тіла, з'являються ознаки

стомлення. Після декількох енергійних вправ стомлюваність усувається.

Задача фізкультурної паузи полягає в тому, щоб за допомогою фізичних вправ усунути стомлення і зберегти протягом усього робочого дня високу працездатність. Проводиться вона з появою перших ознак стомлення – два рази в день, приблизно за дві години до обідньої перерви і перед закінченням роботи.

Комплекси фізкультурних пауз повинні містити вправи для груп м'язів, що безпосередньо беруть участь у виконанні робіт із великою різноманітністю фізкультурних пауз, доцільно включати вправи, що залучають до роботи м'язи всіх частин тіла, а також вправи на розслаблення.

*Наук. керівник – Єременко В.Г., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Кириленко Анастасія, Солтан Мохаммаді Донья**  
*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*  
**ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО**  
**ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО**  
**АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

**Актуальність.** За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для студентської молоді, що спрямовані на досягнення й підтримання оптимального рівня фізичного стану та зниження ризику розвитку різних захворювань. Але використання фізичних вправ є ефективним у тому випадку, якщо вони відповідають фізіологічним потребам організму студентів та викликають позитивну реакцію. Як відомо, оптимальна частота занять різними видами рухової активності повинна становити 3–5 разів на тиждень, а їх тривалість при цьому 45-60 хв [1]. При цьому відчуття задоволення від використання фізичних вправ можливе при високому рівні мотивації до занять.

Враховуючи вищесказане, **мета роботи** полягає у визначенні рівня мотиваційної спрямованості студентів першого курсу Національного авіаційного університету до занять фізичним вихованням.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування. Дослідження проведено на базі кафедри маркетингу інституту економіки і менеджменту НАУ. В опитуванні прийняли

участь 30 студентів I курсу основної медичної групи (30 % – хлопці, 70 % – дівчата). Вік студентів – 17–18 років.

**Результати дослідження.** Обробка результатів проведеного анкетування показала, що всі опитувані студенти (100 %) вважають, що заняття фізичною культурою позитивно впливають на здоров'я людини та мають бути обов'язковою частиною навчального процесу в вищому навчальному закладі. При цьому 80 % респондентів хотіли б займатися на загальних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ плаванням, 20 % – тенісом, 10 % – боксом, 10 % – легкою атлетикою. Усі респонденти вважають, що не можна досягти високого рівня фізичної підготовленості, відвідуючи лише навчальні заняття з фізичного виховання. На даний момент, в різних спортивних секціях займаються 30 % опитуваних (з них 20 % – хлопці, 10 % – дівчата), та 7 % мають спортивний розряд. Даючи оцінку власному рівню фізичної підготовки, 70 % респондентів вважають його середнім, 20 % – вищим за середній, 7 % – високим, 3 % – нижче середнього. На питання щодо мети відвідування занять з фізичного виховання, 100 % респондентів відповіли – «для отримання заліку з фізичного виховання», 70 % – «знаю, що це корисно», 40 % – «щоб підвищити свою фізичну підготовленість», 30 % – «цікаво на заняттях». Організуючи своє дозвілля, 60 % опитуваних дивляться телевізор або сидять за комп'ютером, 40 % – гуляють з друзями, 25 % – читають книги або журнали, та лише 10 % – відвідують спортивний зал. 70 % опитуваних вважають, що фізична культура і спорт у нашому університеті розвинуті задовільно, 20 % – добре, 10 % – незадовільно. Всі респонденти вважають, що для підвищення у студентів мотивації до відвідування занять з фізичного виховання необхідно покращити матеріально-технічні умови спортивних споруд та 90 % опитуваних бажають, щоб навантаження відповідало рівню фізичної підготовки студента.

**Висновки.** Проведені дослідження показали, що основними мотиваційними чинниками до відвідування занять з фізичного виховання поруч з необхідністю отримати залік з дисципліни є і бажання студентів підвищити рівень фізичної підготовленості та отримати користь та задоволення. Встановлено, що кількість проведення занять на тиждень є недостатньою. Для того, щоб задовольнити потреби студентів у рівні рухової активності

необхідно використовувати фізичні вправи у вільний від навчання час.

### **Література**

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / Білецька В.В., Бондаренко І.Б. // – К.: НАУ, 2013. – 52 с.  
*Наук. керів. – Ясько Л.В., к.н.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання*

**Ковальов Віталій, Глібов Максим**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** В теперішні часи, дуже гостро стоїть питання здоров'я людей, а саме студентської молоді. В наш час, дуже часто студенти проводять забагато часу за комп'ютером, і зовсім не займаються спортом, що не дуже добре впливає на організм. А враховуючи ще й те, що нашому організму для нормального і здорового функціонування потрібно отримувати «дозу» рухової активності, то ця проблема на даний момент дуже актуальна.

**Мета дослідження** – дослідити вплив фізичної культури на організм студентів.

**Результати досліджень.** Молодь, яка хоче займатися спортом і веде активний спосіб життя, частіше виробляє у собі риси лідерства та наполегливості. Заняття оздоровчою фізкультурою є обов'язковими для усіх людей, які хочуть підтримувати себе в добрій фізичній формі, і більш за все ці заняття потрібні людям, які ведуть сидячий, або неактивний спосіб життя через певні обставини (звичка, робота і т.д.).

Добре треновані студенти із високим рівнем фізичного стану за всіма параметрами відповідають критеріям фізіологічного здоров'я, їх фізична працездатність досягає оптимальних величин або ж перевищує їх. Захисну роль у профілактиці серцево-судинних захворювань грає також підвищення фібринолітичної активності крові при оздоровчому тренуванні (максимум в 6 разів) і зниження тонуусу симпатичної нервової системи. В результаті знижується реакція на нейрогормони в умовах емоційної напруги, тобто підвищується стійкість організму до стресових впливів.

**Висновок.** Заняття оздоровчою фізичною культурою дуже позитивно впливають на здоров'я людини, поліпшують роботу серця, сповільнюють процеси старіння, укріплюють м'язи організму.

### **Література**

1. Електронне джерело: <http://www.zozh.com.ua/phizicheskaya-kultura/phizicheskaya-kultura.html>

*Наук. керів. – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання*

**Кудрявець Богдан**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ПОКАЗНИКИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Плавання – є одним з найбільш ефективних оздоровчих і безпосередньо прикладних способів фізичного виховання. Плавання широко представлене в програмах по фізичному вихованню у ВНЗ.

**Мета** – визначення впливу плавання на рівень фізичної підготовленості студентів.

**Результати досліджень.** Регулярні заняття плаванням впливають на діяльність серця, легенів, нервової системи та допомагають в загартуванні організму. Вплив сонячних, повітряних і водних ванн разом з ритмічними рухами і диханням покращує обмін речовин. При систематичних заняттях плаванням зростає величина ударного об'єму серця, частота серцевих скорочень у спокої знижується від 60 до 55 (50) уд·хв<sup>-1</sup>. Плавання зміцнює нервову систему, поліпшує сон, апетит. Заняття плаванням широко застосовуються в лікувальній фізкультурі і медицині при порушенні обміну речовин, серцево-легеневій недостатності, захворюваннях суглобо-м'язового апарату та ін. Студенти, що займаються плаванням, менше хворіють, у них покращується бажання навчатись.

На основі вище сказаного робимо **висновок**, що плавання розвиває серцево-судинну, дихальну та м'язову систему, рухливість в суглобах, удосконалює координацію рухів, зміцнює нервову систему, покращує обмін речовин.

*Наук. керівник – Фотинюк В. Г., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

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

## **ОТНОШЕНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОРГАНИЗОВАННЫМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Актуальность.** Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укреплении здоровья, формировании разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий не достижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [1, 2, 3].

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

**Результаты исследования.** Анализируя полученные данные, мы определили, что школьники, проживающие в сельской местности, мальчики (25 %) и девочки (46,2 %) случаев не пропускают занятия без уважительных причин. Число девочек (30,8 %), которые пропускают занятия по болезни меньше, чем мальчиков (58,8 %). К 11-му классу увеличивается до 20 % мальчиков и 42,9 % девочек, которые пропускают уроки физической культуры часто, вероятно, без уважительных причин.

Наибольшее количество девочек (53,8 %) считают, что занятия физической культурой – это полезно для здоровья. Мальчики подтверждают пользу уроков физической культуры для здоровья (66,7 %), но только 33,3 % из них использует уроки физической культуры для повышения двигательной активности. Так же цель занятий физической культурой 25 % мальчиков и 15,4 % девочек видят в повышении физической подготовленности. Однако с возрастом эта целевая установка снижается (в 10-м классе – у 42,9 % мальчиков, у 33,3 % девочек). Цель – удовлетворение интереса на уроках физической культуры с возрастом возрастает у мальчиков

10-го класса (57,1 %), а к 11-му составляет 80 %, такая же тенденция и у девочек в 10-м классе (33,3 %), а в 11-м – (42,9 %). Около 23,1 % девочек посещают уроки физической культуры для получения оценки. Оценка имеет значение для 16,7 % девочек в 10-м классе, затем ее значение повышается в 11-м классе до 28,6 %. Менее всего школьники испытывают желание научиться новым упражнениям (мальчики – 8,3 %, девочки – 7,7 %).

**Выводы.** Из выше сказанного можно сделать следующие выводы: в сельской местности школьники старших классов стараются не пропускать уроки по физической культуре без уважительных причин; школьники считают, что занятия по физической культуре, во-первых полезны для здоровья (60%) и во-вторых интересные (52 %).

### **Литература**

1. Круцевич Т. Ю. Мотивация к занятиям ФКиС школьников, проживающих в различных регионах Украины / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: VII Междунар. научн. конгресс. – М., 2003. – Т. 1. – С. 262–263.

2. Иванченко Л. П. Формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.07 / Л. П. Иванченко; Східноукраїнський нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2007. – 19 с.

3. Кривчикова Е. Д., Фандикова Л. А. Мотивация учащейся молодежи к занятиям ФК и С // Слобожанский науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. – Вип. 8. – Харків, 2005. – С. 47–49.

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

**Купрасова Катерина, Сас Денис**

*Національний авіаційний університет, г. Київ, Україна*

## **СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Актуальность.** В настоящее время, спортивный танец является одним из наиболее популярных, эмоциональных и доступных видов двигательной активности. В числе распространенных и востребованных студенческой молодежью модификаций данного танца необходимо отметить хип-хоп, характеризующийся

естественностью, эмоциональностью и природной импульсивностью, что определяет его популярность.

Родиной хип-хопа, который начал развиваться в конце 60-х гг. прошлого века, принято считать бедные районы Нью-Йорка, где он стремительно завоевал народное признание благодаря энтузиастам Клайву Кэмпбеллу и Будде Стретчу.

Сегодня хип-хоп можно разделить на два основных вида, представленных старой и новой школами танцев, известных, как old school и new style. Первая из них включает в себя движения, которые требуют быстрого сокращения и расслабления мышц, четких движений руками и кистями рук в сочетании с более мягкими движениями бедер и ног, а также множество силовых элементов. Новая школа соединяет движения из стилей старой школы, но концентрируется на работе ног и является более популярной у молодежи. Её часто используют в шоу, клипах, кино-индустрии, театральных постановках и т.д.

Глядя на экспрессивные и четкие движения танцоров, создается обманчивое впечатление непринужденной легкости. На самом деле, каждое движение хип-хопа требует координации, чувства ритма, гибкости, развития силы и выносливости. Они только кажутся простыми, но для каждого из них нужны многократные повторения, настойчивость и упорный труд. Хип-хоп способствует гармоничному развитию основных физических качеств молодежи.

У студентов, танцующих хип-хоп, формируются не только важные физические качества и навыки, но и волевой потенциал, целеустремленность, музыкальность и чувство ритма. Именно поэтому юноши и девушки способны преодолевать негативные последствия гиподинамии, стрессов, вырабатывать активную жизненную позицию и чувство коллективизма.

Особое внимание танцоры уделяют одежде и макияжу. В некотором смысле данный стиль – это унисекс, из-за чего не заостряется особое внимание на гендерных отличиях.

У студентов НАУ есть хорошая возможность заниматься танцами в стенах своего университета. Школа танца Diamond Elite проводит постоянный набор в группы от 17 до 22 лет. За несколько лет они успели стать чемпионами Украины, Европы и мира.

Начав заниматься хип-хопом с 12 лет в танцевальном клубе “Harlem” в городе Николаев, для меня особенно важным было то,

что танец способствует активному образу жизни, помогает человеку развивать свою психологическую и эмоциональную зрелость. Как по мне, преимущества танца для молодежи практически безграничны, так как он развивает способность мыслить через абстрактные проблемы. Но самое главное, что я могу выражать свои мысли и эмоции в движении, получая большое удовольствие и радость от танца.

### **Литература**

1. Электронне джерело: <http://ru.dance.wikia.com>
2. Электронне джерело: <http://www.dejot.org>
3. Электронне джерело: <http://miriskusstv.info>
4. Электронне джерело: <http://vika.dn.ua>

*Науч. руков. – Савченко Л.И., преп. кафедры физического воспитания*

**Кушнир Леся**

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

### **ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Актуальность.** От того, какими сегодня должны быть учебные планы школ, программы по отдельным учебным предметам, учебники и методические пособия, структура и организация учебно-воспитательного процесса зависит эффективность будущего образования страны. Школьная программа – основной документ, регламентирующий физическое воспитание учеников. Для оптимизации двигательной активности подростков, повышения эффективности влияния средств физического воспитания и спорта на организм школьников, ученые и специалисты ищут новые подходы к составлению учебных программ по физической культуре. Реализация содержания программ осуществляется в школах разных регионов страны, в разных климатических поясах, с разной степенью возможностей использовать требования программ. От эффективности реализации программы во многом зависит достижение цели физического воспитания в школьном возрасте, на каждом из его этапов, и главное, от влияния разных форм занятий физическими упражнениями на организм школьников с целью его укрепления.

Оценка успеваемости каждого конкретного школьника в настоящее время не может служить критерием эффективности реализации программы по физическому воспитанию в конкретной школе, поскольку она не учитывает многих аспектов, которые определяют эту эффективность. Кроме того, оценка успеваемости – субъективна и имеет слишком мало оснований для обобщения результатов процесса физического воспитания в школе в целом.

По нашему мнению эффективность процесса физического воспитания зависит от многих факторов, в том числе: от квалификации учителя физкультуры, его творческого подхода к планированию и проведению занятий физическими упражнениями; позитивной мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями не только в уроке физкультуры, но и в других формах; от уровня материально-технического обеспечения; отношения администрации школы к физической культуре; медицинского обеспечения, санитарно-гигиенических условий проведения занятий и др.

Однако, в доступной нам специальной литературе мы не встретили работ, посвященных научному обоснованию критериев эффективности всего процесса физического воспитания в школе, критериев эффективности реализации программ по физическому воспитанию.

**Цель работы** – научно обосновать и разработать критерии эффективности реализации программ по физической культуре для учащихся среднего школьного возраста сельских и городских школ.

**Методы исследования** – обзор и обобщение источников специальной литературы по проблеме исследования; анкетирование, оценка уровня физического развития, физической подготовленности, работоспособности и физического здоровья; экспертная оценка; методы статистической обработки материала.

**Результаты исследования** – проведено анкетирования родителей, учащихся 5–9 классов сельских школ; учителей физической культуры. Проводится анализ и обобщение полученных результатов.

**Выводы.** На основании результатов анкетирования будут обоснованы некоторые аспекты оценки эффективности процесса физического воспитания для учащихся 5–9 классов сельских школ Киевской области.

*Науч. руководитель – Давиденко Е.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания*

**Литвинова Вікторія**

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

## **ВПЛИВ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ МАЮТЬ ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ (НА ПРИКЛАДІ ПАЛІННЯ)**

**Актуальність.** Тенденції погіршення стану здоров'я в Україні набувають характеру демографічної катастрофи, яка вже наближається до поняття «виродження нації». Україна займає перше місце в Європі за смертністю населення і одне з останніх місць у світі за тривалістю життя громадян [1].

Паління є найбільш масовою у світовому масштабі звичкою, яка завдає шкоди як здоров'ю окремої людини, так і суспільству в цілому. Результати багатьох досліджень підтверджують важливість цієї проблеми для українського суспільства. На сьогоднішній день в студентському середовищі чітко простежується тенденція до адиктивної поведінки (де палінню належить провідна роль), що, в свою чергу, призводить до критичного рівня стану здоров'я студентів [2].

**Мета** – визначити вплив організованої рухової активності на функціональні показники організму студентів, які палять.

**Результати дослідження.** За допомогою анкетування встановлено, що тільки 11,4 % займаються фізичною культурою і спортом регулярно. Суттєво, що 69,4 % студентів не виявляють бажання займатися руховою активністю взагалі. Серед запропонованих видів спорту студенти, які палять, обирали: спортивні та рухливі ігри (юнаки – 31,2 %; дівчата – 20,2 %). Враховуючи мотивацію студентів, нами були організовані заняття спортивними іграми три рази на тиждень у позанавчальний час.

На момент проведення заключного тестування в експериментальній групі переважали студенти із задовільними показниками. У контрольній групі спостерігалися незадовільні результати. Після проведення педагогічного експерименту в основній групі по відношенню до контрольної скоротилася кількість студентів з критичним рівнем соматичного здоров'я. При цьому на момент заключного тестування в експериментальній групі переважала кількість студентів із середнім рівнем соматичного здоров'я – 50 %, в той час як в контрольній групі у більшості

студентів було виявлено рівень здоров'я – нижче середнього 50 % і низький – 33,3 %.

**Висновки.** Паління є однією з найбільш поширених і масових в світовому масштабі шкідливих звичок, до якої залучені практично всі верстви населення, але особливу проблему представляє поширення паління серед молоді. Результати, дослідження дозволили констатувати незадовільний функціональний стан студентів 1–2 курсів, які палять, що підтверджується даними наукової літератури. Після проведення педагогічного експерименту в основній групі по відношенню до контрольної скоротилася кількість студентів з критичним рівнем соматичного здоров'я. При цьому на момент заключного тестування в експериментальній групі переважали студенти з середнім рівнем соматичного здоров'я – 50%, в контрольній же групі у більшій частині студентів було виявлено рівень здоров'я – нижче середнього 50 % і низький – 33,3 %.

### **Література**

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.

2. Підмога А. Ю. Вирішення проблеми адиктивної поведінки студентської молоді засобами фізичної культури / А. Ю. Підмога, Л. С. Кравченко, Й. Ф. Земцов // Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2011. – С. 29–32.

*Наук. керівник – Земцова В.Й., к.н.фіз.вих., доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації*

## **Макарчук Роман, Часновський Єгор**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Актуальність.** Проблема збереження здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді залишається однією із головних проблем українського суспільства. Особливо на початковому етапі навчання студенти зустрічаються з низкою проблем: збільшення навчального навантаження, невисокою фізичною активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами у соціальному і міжособистісному спілкуванні. Але нинішні студенти

– це основні трудові резерви України, майбутні батьки і їх здоров'я і благополуччя становить запоруку благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезне значення має вивчення мотивів, інтересів та потреб студентської молоді під час занять фізичними вправами.

**Метою** нашого дослідження був теоретичний аналіз умов формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами.

**Результати досліджень.** Мотивація студентів до занять фізичними вправами – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної готовності і працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одноразовий, а багатоетапний процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом.

Аналіз наукової і навчально-методичної літератури, опитування студентів I курсу Національного Авіаційного Університету показали, що існує низка основних груп мотивів до занять фізичними вправами у вищому навчальному закладі: оздоровчі, рухові, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, культурологічні, статусні, адміністративні і психологічні. Мотивація – є внутрішньою силою, яка спонукає людину до дії. Більшість дослідників вважають, що формування морально-ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорових навичок і здорового способу життя в цілому – один з пріоритетних напрямків у вихованні молоді. В основі мотивації лежить принцип свідомості і активності, бо ніщо не може існувати у свідомості людини за її пасивного чи негативного ставлення. На кафедрі фізичного виховання вже протягом низки навчальних років введена програма, яка передбачає вибір виду спорту з кількох можливих. Це надало можливість підвищити мотивацію занять фізичними вправами, але, на жаль, надалі переважає адміністративна мотивація, тобто отримання заліку з дисципліни. А професійно-орієнтована мотивація, яка тісно зв'язана з вихованням професійно-важливих якостей майбутнього спеціаліста наявна у меншості студентів.

**Висновки.** Ми переконані, що необхідно сформувати цілісну систему диференційованого підходу до навчального процесу з фізичного

виховання на основі вивчення мотивації студентів, їхніх індивідуальних та особистісних рис, які дозволять їм займатись певними видами фізичних вправ на основі схильностей тієї чи іншої особи.

*Наук. керівник – Петренко Є.М., к.п.н., доц. кафедри фізичного виховання*

**Мартиненко Ольга**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **АЕРОБІКА ЯК ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДЛЯ МАЙБУТНІХ ПРОГРАМІСТІВ**

**Актуальність роботи.** В умовах сучасності актуальними є розробка нових підходів до вирішення питань здоров'я студентської молоді в Україні, які необхідні майбутньому фахівцю під час подальшої професійної діяльності. Розумова діяльність людини супроводжується напругою функціонального стану різних органів і систем організму. При тривалих і інтенсивних психічних навантаженнях знижується величина умовних реакцій, згладжується реакція на різні по силі подразники, збільшується час реакції, знижується стійкість уваги. Найбільшій напрузі піддаються системи безпосереднього запам'ятовування і зосередження уваги. При цьому, розумова праця протікає, як правило, при малій руховій активності. Вище перелічені зміни сприяють виникненню умов для розвитку підвищеної стомлюваності, зниження працездатності і погіршення самопочуття.

**Мета роботи.** Обґрунтувати доцільність використання вправ прикладної аеробіки у студентів, що навчаються за спеціальностями комп'ютерного профілю.

**Результати дослідження.** Бурхливе зростання спеціальностей комп'ютерного профілю приводить до значного зростання фахівців, яким в своїй навчальній діяльності доводиться достатньо багато часу проводити за комп'ютером. Нерухома статична поза, мінімальні рухи верхніх кінцівок, характер яких одноманітний, а також постійна напруга зору, все це негативно позначається на самопочутті людини. У відповідності до біологічних особливостей організму, що розвивається, дана проблема особливо актуальною є для студентів, вся подальша робота яких буде пов'язана з тривалим перебуванням перед екраном монітора. Високий рівень навчального навантаження на тлі низької рухової активності і тривалого збереження одноманітної статичної пози є одним з чинників

затримки фізичного розвитку і психофізичного стану організму [1, 2]. Попередити несприятливі дії даних чинників та застосувати ефективні превентивні програми з усунення впливу «негативних» чинників ризику – означає зберегти здоров'я майбутніх фахівців. Таким чином, отримані дані про початковий стан фізичного здоров'я обстежених показали основні напрями на поліпшення даного стану, зміцнення здоров'я, зменшення чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізацію артеріального тиску, підвищення рухової активності), профілактики захворювання опорно-рухового апарату, поліпшення фізичної підготовленості. Тому програма занять повинна нести в основному аеробну спрямованість з переважним використанням вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей для студентів, що навчаються на спеціальностях, пов'язаних з комп'ютерною діяльністю. Дана обставина з'явилася основою для включення до складу засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки спеціальних корекційно-оздоровчих заходів щодо профілактики порушень і захворювань. Перспективною на наш погляд є ерг-аеробіка – це комплексна система профілактики захворювань, обумовлених так званими травмуючими діями, що «повторюються, при роботі з комп'ютером». Вона була розроблена фахівцями в області лікувальної фізичної культури – членами Американської асоціації фізіотерапії Деніелом Сейдлером (Daniel Seidler) і Пері Бономо (Peggy Bonomo).

**Висновок.** Здатність людини до тривалої та інтенсивної праці в цілому стає на межі її індивідуальних фізичних можливостей. Методично правильна організація занять з професійно-прикладної фізичної підготовки позитивно позначається на рівні функціональних можливостей організму, впливає на рівень рухової активності людини, збільшує емоційну стійкість, знижує рівень захворювання, запобігає тривалому збереженню оптимального темпу, швидкості та економії робочих рухів.

### **Література**

1. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 367 с.
2. Шмигов П. В. Актуальні питання застосування прикладної аеробіки для студентів / П. В. Шмигов. – 2008. – С. 14, 54.

*Наук. керівник – Бондаренко І.Б., викладач кафедри фізичного виховання*

**Мірскова Маргарита**  
*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ  
АВІАДИСПЕТЧЕРІВ**

**Актуальність.** До теперішнього часу професія авіадиспетчер відіграє значну роль у керуванні повітряним рухом та створенні сприятливих умов для безпечного транспортування людей у різні куточки світу. Професія авіадиспетчер користується попитом відносно інших професій і особливої актуальності набуває проблема вдосконалення підготовки авіадиспетчера у вищих навчальних закладах. Зокрема, це фізична підготовка диспетчера, як одного із найважливіших компонентів єдиної системи формування професійної надійності авіафахівця. На сьогоднішній день представники авіаційних спеціальностей присвятили низку наукових робіт та досліджень щодо спортивного виховання авіадиспетчера. Але з кожним роком концепція вдосконалення і формування фізичних якостей, які в майбутньому дадуть хороші результати та високий рівень працездатності на авіаційну спеціальність розвивається і поширюється.

**Метою дослідження** є знаходження головних шляхів для підвищення ефективності організації фізичної підготовки майбутніх авіадиспетчерів у вищих навчальних закладах.

**Результати досліджень.** Мотивація студентів у формуванні професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей, як великий поштовх до їхньої мрії – здобуття професії авіадиспетчер. Насамперед, було проведено чимало тестувань та опитувань серед майбутніх авіадиспетчерів. Одним із перших, це було опитування «Чи вважаєте Ви, що фізична підготовка є основним аспектом (компонентом) для отримання високого рівня працездатності авіадиспетчера? Чому так або ні?»: 75,2 % опитуваних відповіли: «Так. Адже у авіадиспетчера повинні до високого рівня розвиватися такі людські якості, як сконцентрованість, витримка, увага, стресостійкість, тактика (план подальших дій)»; 24,8 % опитуваних відповіли : «Ні», вважаючи за потрібним не фізичне виховання, а тільки розумову підготовку.

**Висновки.** Виходячи із результатів дослідження, можна сказати, що студенти зацікавлені проблемою вдосконалення підготовки авіадиспетчера і хочуть засвоювати професійні вміння й навички, які

будуть сприяти профілактиці професійних захворювань і в майбутньому збережуть їхнє професійне довголіття. Людські якості такі, як сила волі, витримка, увага, сконцентрованість, терпіння, наполегливість не розвиваються суто розумово. Ці компоненти людської свідомості можна назвати результатом фізичного виховання авіафахівця і, щоб їх здобути потрібні великі зусилля. Наприклад, сконцентрованість, увага, тактика завжди присутні в такому виді спорту, як волейбол. Сила волі, витримка, терпіння – це вже ближче до легкої атлетики, фітнесу. Тобто кожен людський аспект набувається із роками і великий шанс нам дається здобути його тут, у вищому навчальному закладі. Адже саме в університеті, розвинуті новітні технології щодо формування у студента (майбутнього диспетчера) найважливіших компонентів фізичного виховання. На мою думку, в рамках навчального курсу з фізичного виховання для студентів-майбутніх авіадиспетчерів слід спеціально розробити тактику формування та розвитку найважливіших компонентів, необхідних для їх подальшого працевлаштування. Тобто розширити заняття з фізичного виховання та створити технологію, яка чітко та з хорошим результатом буде готувати людей, яким ми довіряємо своє життя в повітрі.

### **Література**

1. Керницький О. М. Методика формування психофізіологічної готовності курсантів-льотчиків до льотної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Керницький О. М. – Х., 2004. – 194 с.

2. Орленко Н. А. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх пілотів у вищих навчальних закладах : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Орленко Н. А. – Київ, 2010. – 258 с.

*Наук. керівник – Єременко В.Г., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Момонт Аліна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **СПОСОБИ ЗАГАРТОВУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Всім відомо, що здоров'я людини залежить від безлічі різних причин. Правильне харчування і розпорядок дня, екологічна обстановка, спадковість, моральна атмосфера в будинку і на службі – всі ці чинники впливають на хороше самопочуття. На

мою думку чудовим способом зміцнити здоров'я й поліпшити самопочуття є загартовування.

**Мета** – надати характеристику використання природних чинників (сонце, повітря, вода), як засобів зміцнення здоров'я студентів.

**Результати дослідження.** Загартовування організму – це один із найстародавніших і найдієвіших способів досягти довшеної фізичної форми. Полягає він в тому, щоб привчити тіло до будь-яких атмосферних коливань і пристосувати його до перепадів температури, будь то сезонна негода або магнітні бурі. Однак, перш ніж приступити до занять, слід обов'язково, порадитися із лікарем. Він перевірить стан здоров'я, допоможе вибрати форму загартовуючих процедур, встановити їх тривалість та інтенсивність. Загартовування проводять у декілька етапів. Важливо почати всі загартовуючі процедури правильно, інакше це загрожуватиме ускладненнями для непідготовленого організму. По-перше, слід налагодити правильне раціональне харчування, залишити або принаймні звести до мінімуму шкідливі звички. Слід привести в порядок свої думки, повірити в те, що природа – не ворог людині, і ті випробування, що вона посиляє, в більшості своїй не є непосильними для людського організму.

Існує два методи загартовування: метод пасивного гартування (полягає в тому, що людина просто обмежує своє тіло в надмірних утепленнях, носить легкий одяг, багато буває на свіжому повітрі, практикує прогулянки босоніж); метод активного гартування (передбачає купання в зимовому прорубі, обливання холодною водою, фізичні вправи при мінімумі одягу на свіжому повітрі). Який би спосіб загартовування ви не вибрали, необхідно починати з малого. Для початку ідеально підійдуть обтирання рушником. Змоченим у воді температури тіла (36-37 градусів) рушником обтирайтеся щодня, поступово знижуючи температуру води. Через тиждень-два почніть робити контрастні ванни для рук і ніг. Пройшовши початкові етапи, можна приступити до повітряного загартовування, чергуючи знаходження в теплому і прохолодному приміщенні. Поступово контраст температур повинен збільшуватися. Після цього етапу можна переходити до процедур на свіжому повітрі, причому випробовувати як дію холоду, так і сонячного тепла. Прийом сонячних ванн дуже хороший тим, що гартування проводиться ще і

ультрафіолетовими променями, правда спочатку приймати їх треба дозовано, не більше 5 хвилин в день. Надалі можна перейти на дворазове загартовування в день, і так далі.

**Висновок.** Зрозуміло, що забезпечення доброю якістю життя і створення дпозитивної атмосфери навколо себе знаходиться в руках кожної людини. Не дарма стара приказка свідчить, що людина – творець свого здоров'я. Від того, як ви підготуєте себе і своє тіло до різних перешкод і ускладнень, розставлених на життєвому шляху, і залежатиме ваше здоров'я і довголіття.

### **Література**

1. Попов И. А. Пути формирования здорового образа жизни / И. А. Попов // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – № 3–4. – С. 14.

2. Москаленко В. Ф. Здоровый способ життя: теорія та практика / В.Ф. Москаленко. – 2002. – № 2. – С. 8.

*Наук. керів. – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання*

**Новоселова Ольга, Тренева Марина**

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

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ ПО ИЗМЕНЕНИЯМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЛ-АОС И САС**

**Актуальность.** Первый год обучения в вузе и прохождение первой экзаменационной сессии вызывает перестройку всего образа жизни и деятельности студента. Вынужденное ограничение двигательной активности у студентов сопровождается ухудшением состояния здоровья. Это определило специфику нашего исследования, целью которого стало изучение изменений состояния САС (симпатоадреналовой системы) и системы ПОЛ-АОС (перекисное окисление липидов – антиокислительная система) под влиянием различных двигательных режимов у студентов первого курса.

В обследовании приняли участие первокурсники различных специализаций Уральского государственного университета физической культуры, занимающиеся физической культурой только

в рамках учебной программы, а также молодые люди, не занимающиеся физической культурой. Получение липидных экстрактов, а также определение всех категорий продуктов ПОЛ и АОА проводили по методу И. Л. Волчагорского, Е. И. Львовской. Определение адреналина и норадреналина осуществляли методом Э. Ш. Матлиной в порционной моче.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На 1 этапе эксперимента был проведен сравнительный анализ физического состояния студентов всех исследуемых групп, показавший, что по большинству сравниваемых показателей: антропометрических, распределением на группы здоровья, физической подготовленности, содержанию продуктов ПОЛ в слюне и экскреции катехоламинов не было достоверных различий. Результаты показали, что для первокурсников первые недели экзаменационной сессии являются стрессовой ситуацией и соответствуют фазе срочной адаптации. Это отражается в повышении содержания в слюне изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ и катехоламинов в моче. К окончанию сессии выявлено снижение экскреции катехоламинов, содержания всех категорий изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ и повышении АОА у студентов с повышенным уровнем двигательной активности как в сравнении с I этапом, так и с соответствующими показателями в группе студентов, не занимающихся физической культурой.

**Выводы.** 1 Экзаменационная сессия сопровождается повышением содержания катехоламинов в моче и продуктов ПОЛ в слюне, что, вероятно, говорит о напряжении организма студентов-первокурсников в ответ на требования, предъявляемые учебной программой. 2. В течение экзаменационной сессии у студентов с повышенной и стандартной двигательной активностью количество продуктов ПОЛ и экскреция катехоламинов несколько снижается, что свидетельствует о снижении напряжения механизмов адаптации. У студентов, с пониженной двигательной активностью, в течении всей сессии экскреция катехоламинов удерживался на более высоком уровне при снижении уровня АОА. 3. По-видимому, повышение уровня АОА, наряду с более низким уровнем содержания изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ в слюне первокурсников, занимающихся физической культурой, является показателем успешности адаптации.

## **Литература**

1. Барабой В. А. Роль перекисного окисления в механизме стресса / В. А. Барабой // Физиологический журнал. – 1989. – № 5. – С. 85–87.

2. Львовская Е. И. Перекисное окисление липидов в норме и особенности протекания ПОЛ при физических нагрузках / Е. И. Львовская, Н. М. Григорьева – Челябинск, 2005. – 88 с.

3. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М.: Наука. – 1983. – 278 с.

*Науч. руководитель — Львовская Е.И., д.м.н., проф. кафедры биохимии*

**Пасько Надежда**

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний.

Студенческой молодежи это касается в особенности, т.к. нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. То, что студенты не посещают занятия физической культурой – это факт, и это действительно проблема. Чтобы установить причины низкой посещаемости, был проведен анализ, после которого мы можем выделить основные факторы, влияющие на посещение занятий физической культурой: отсутствие интереса к предмету; болезнь, плохое самочувствие; неудовлетворенность расписанием; неудовлетворенность профессиональными и личностными качествами преподавателя; неумение доступно и интересно излагать материал и неправильный стиль общения со студентами: транспортные проблемы; необходимость совмещать учебу с

работой; семейные обстоятельства; холод в спортзале; оснащенность спортзала, наличие тренажеров; наличие мониторинга посещаемости; отсутствие компаньона; интенсивные занятия физической культурой за пределами университета; отсутствие душа; противопоказания врача; плохие отношения с одногруппниками; отсутствие мотивации; неотложные дела; проживание в другом населенном пункте.

На основании проведенного анализа можно рекомендовать внести изменения и улучшения в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним. При появлении интереса к занятиям и изъяслении желания студентов, возможна организация неурочных занятий в свободное время, таких как туристические походы, велопробеги, проведение активного отдыха на природе. Организация подобных занятий оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию физических, психических и морально-волевых качеств, выносливости, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

*Науч. руков. – Данильченко В.В., доц. кафедры физического воспитания*

**Підгорна Катерина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА УСПІХУ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Вступаючи до вищого навчального закладу, студент стикається з абсолютно новими для нього видами діяльності та новим колективом навчальної групи. Існує чітке визначення, що адаптація відбувається, як процес пристосування студентів до нових умов життєдіяльності, нової соціальної ситуації. Заняття фізичним вихованням у школі та у вищому навчальному закладі значно відрізняються за своєю метою. Тому необхідно з першого заняття правильно мотивувати студентів задля досягнення поставлених цілей та досягнення вищого рівня спортивної підготовки.

Дослідники неодноразово звертали увагу на результати досліджень, які переконливо свідчать, що немає видів професійної діяльності, які могли б порівнятися за своїм тренувальним ефектом

із тренувальними та змагальними навантаженнями сучасного спорту. Студенту потрібно розуміти, що фізичне виховання виступає як інтегральна якість особистості, як умова і передумова ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мету саморозвитку та самовдосконалення. Саме через спорт та фізичне виховання можна виховати у студенті такі риси особистості, що допоможуть у майбутньому легко досягати поставлених цілей у своїй трудовій діяльності.

Фізичне виховання не лише виховує певні особистісні характеристики індивіда, а й покращує його самопочуття, фізичні можливості. Його слід розглядати як особливий вид культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. У соціальному житті в системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне і загальнокультурне значення. Саме за такого процесу виховання студент навчається досягати поставленої мети, мобілізує внутрішні сили, раціонально розпоряджатися вільним часом, урізноманітнювати дозвілля.

На великий жаль, сучасна молодь є дезадаптованою і це заважає розкривати їй свої потенційні можливості у житті. Мотиваційні компоненти відображають активне позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, що організують і направляють вольові зусилля особистості, пізнавальну і практичну діяльність з оволодіння цінностями фізичної культури, націленість на здоровий спосіб життя та на фізичне вдосконалення.

### **Література**

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Практикум з психології спорту: навч. посіб. – Харків: ОВС, 2008. – 256 с.

*Наук. керівник – Воробйова Ю.О., викл. кафедри спортивної підготовки*

**Пінка Юлія**

*Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,  
м Київ, Україна*

## **ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АКТИВНОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТА НЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ**

Організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів. Оскільки здоров'я оцінюють за різними критеріями, до нинішнього часу немає єдиних підходів до оцінки рівня здоров'я, функціонального стану студентів, що утруднює їх використання на практиці. Надійним індикатором рівня пристосувальних реакцій в умовах фізичних навантажень може слугувати стан серцево-судинної системи (ССС). Визначення чітких критеріїв фізіологічної адаптації серцево-судинної системи, яка оперативно реагує на м'язові зусилля і лімітує працездатність організму, є актуальним для оцінки та прогнозу можливих порушень стану здоров'я, рівня адаптації організму студентів до тривалих фізичних навантажень у процесі фізичного виховання [1, 2].

Виходячи з того, головною **метою нашого дослідження** є вивчення активності серцево-судинної системи у студентів двох держав (Польщі і України), що займаються та не займаються спортом і розробка відповідних модельних характеристик.

Для вирішення поставлених задач нами використовувалися наступні методи дослідження: вивчення літературних джерел, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики [3].

**Результати досліджень.** У процесі педагогічного експерименту виявлені результати, які свідчать про: а) відсутність різниці в більшості показників електрокардіограми (ЕКГ) у студентів двох різних слов'янських держав (Польщі і України); б) спрямованість адаптаційного процесу, котра характеризується: укороченням тимчасових серцевого циклу, підвищенням амплітуди зубця Т ЕКГ, функціональною брадикардією у стані спокою, високими мобілізаційними можливості серцево-судинної системи у студентів-спортсменів при фізичних навантаженнях, високої її варіативністю в час відновлення; в) про перевагу студентів-спортсменів високої кваліфікації перед студентами, що не займаються спортом по тимчасових параметрах ЕКГ, по ЧСС і амплітуді зубця Т: у них

більше виражена брадикардія і економічність функціонування серця, більше високий, чим у студентів вольтаж зубця Т.

Практична значимість роботи складається у тім, що: а) результати оцінки серцево-судинної системи студентів можуть служити модельними характеристиками і використовуватися як орієнтири при оцінці; б) виділені 6 типів реагування на навантаження і в процесі відновлення; в) математичні моделі можуть використовуватися для характеристики, оцінки і прогнозування рівня функціонального стану ССС у студентів, їхньої підготовленості при заняттях фізичною культурою і спортом у динаміку педагогічного процесу.

### **Література**

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 131 с.

2. Баєв О.А. Особливості фізичного розвитку та адаптаційних пристосувань серцево-судинної системи організму студентів при тривалих фізичних навантаженнях / О. А. Баєв // Вісник ЛНПУ імені Тараса Шевченка (Біологічні науки). – 2005. – № 6 (86). – С. 6–12.

3. Боровиков В.П. Программа STATISTICA для студентов и инженеров / В. П. Боровиков. – М.: Компьютер Пресс, 2001. – 301 с.

*Наук. керівник – Приймаков О.О., докт. біол. наук, проф., зав. каф. біологічних основ фіз. виховання та спортивних дисциплін*

**Сенченко Дар'я**

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

### **ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТОК НАУ ДО ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ**

Проблема одного заняття на тиждень у розкладі занять студентів досить не вирішена. Це заняття неможна назвати навіть оздоровчим, воно носить характер розвиваючого. Такий напрям, як аеробіка, у Національному авіаційному університеті дуже популярний. Багато студенток мають велике бажання займатися більше. А поки цього не сталося, є вихід займатися у спортзалах та фітнес-клубах.

Нами було проведено дослідження у формі анкетування серед студенток НАУ, які займаються за спеціалізацією «аеробіка», по відношенню до фітнес-індустрії, та мотивів для занять фізичним навантаженням.

Головними мотивами до занять фізичним вихованням стали: покращення зовнішнього вигляду, фігури, для поліпшення самопочуття, для виховання вольових навичок, для гармонійного фізичного розвитку, для удосконалення фізичних здібностей, для покращення настрою. Майже всі респонденти ведуть здоровий та активний спосіб життя. Більшість студенток приділяють 3–7 годин для організованого фізичного навантаження на тиждень. Головним критерієм при виборі фітнес-клубу для дівчат є: місце розташування (поряд роботи чи домівки) та цінова політика клубу. Респонденти переважно хотіли би займатися у закритих приміщеннях (в залі) а також на свіжому повітрі (парк, сквер, ігрові майданчики). Причина припинення занять у фітнес-клубі – це стан здоров'я, зміна цінової політики клубу а також зміна персоналу (погіршення якості викладання).

З приводу цього дослідження можна зробити наступні висновки. Багато студенток і не тільки тих, хто брали участь у опитуванні, ведуть активний та здоровий спосіб життя і прагнуть покращити свій зовнішній вигляд, привести в порядок фігуру, своє здоров'я, навчитись чомусь новому, покращити свій фізичний стан, тримати себе в формі і завжди гарно почуватися. Здоровий спосіб життя та фізична активність – це модно. Багато студентів займаються фізичною активністю з великим задоволенням. Але брак часу, коштів, та місць, де можна займатися безкоштовно – це є дуже важливі проблеми нашого сьогодення. Створення спортзалів, фітнес-клубів, спортивних майданчиків, заохочення до занять фізичним вихованням вирішить багато проблем та допоможе зростити здорове покоління.

### **Література**

1. Буйнова Н. Н. Фитнесс: мы выбираем успех – СПб. : ИК «Невский проспект», 2002. – 192 с.
2. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. — К. : НАУ, 2011. – 152 с.

**Тодчук Владислав**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ**

**Актуальність.** Професійно-прикладна фізична підготовка юристів здійснюється, насамперед, у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у вищих навчальних закладах у якості

самостійних занять фізичного виховання, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності спеціалістів, коли це необхідно за умовами та характером праці [1].

Фізичне виховання кожної людини залежить від неї самої, так як воно є основою здорового життя кожної особистості. Здоровий спосіб життя є основою успіху у будь-якій сфері діяльності людини. Юридична професія вимагає від людини як розумового так і фізичного розвитку, тому що ці дві складові є основою діяльності цієї професії.

Тому для забезпечення високого рівня працездатності юристів необхідно застосовувати вправи, які будуть покращувати фізичні якості людини, покращувати роботу опорно-рухового апарату та покращувати витривалість юристів.

**Мета** даного дослідження полягає у визначенні значення фізичної підготовки майбутніх юристів для забезпечення взаємозв'язку професійних потреб і фізичного розвитку задля досягнення успіху у даній професії.

Завдання роботи: 1) формування мотивів для заняття фізичними вправами для майбутніх працівників юриспруденції; 2) визначення майбутнього рівня фізичної підготовки для досягнення успіху у даній сфері діяльності.

**Результати досліджень.** При виконанні своїх професійних обов'язків юрист веде два способи роботи: 1) виконання своїх професійних обов'язків на місці роботи (в офісі чи іншій установі), до яких входить підготовка документів, розгляд справ у положенні – сидячи; 2) виконання професійних обов'язків, під час виїздів по справам (відвідування судових засідань, передача документів, відвідування інших державних установ).

Звідси ми можемо спостерігати, що юрист має багато обов'язків і веде різноманітний спосіб роботи, що має вплив на його здоров'я і залежить від фізичної підготовки працівника під час виконання обов'язків.

**Висновки.** За даним дослідженням ми можемо спостерігати, що велика роль приділяється опорно-руховому апарату людини, бо на нього, в основному, здійснюється навантаження. Під час роботи за паперами в положенні сидячи та подорожування як транспортом, так і пішою ходою, може негативно відобразитись на здоров'ї людини під час виконання обов'язків. Як підсумок, можна сказати, що користь від занять фізичними вправами можлива лише в комплексі,

в поєднанні різноманітних форм оздоровчої фізичної культури, рекреації і масового спорту.

*Наук. керівник – Величенко М. А, ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Трачук Сергій<sup>1</sup>, Нападій Андрій<sup>2</sup>, Делбані Хасан<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*<sup>2</sup>Кременецький обласний гуманітарний педагогічний інститут  
ім. Т. Г. Шевченка*

*<sup>3</sup>Вища школа тренерів, м. Сайда, Ліван*

## **КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 13-14 РОКІВ НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

**Актуальність.** Фізична підготовленість є важливий компонент здоров'я учнів, а її поліпшення – одним із головних завдань шкільного фізичного виховання. Для доцільної і ефективної організації занять фізичною культурою необхідно мати справжню інформацію про рівень фізичної підготовленості школярів на кожному етапі їхнього навчання [1, 2].

**Мета** – оцінити рівень фізичної підготовленості школярів 13-14 років на початку навчального року після літніх канікул.

**Результати досліджень.** Проведені нами дослідження дозволяють охарактеризувати рівень фізичної підготовленості школярів 13-14 років протягом літніх канікул. У тестовому завданні «стрибок у довжину з місця», як показнику розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості хлопців 13-14 років достовірних змін не виявлено ( $p > 0,05$ ). Результат в тесті навіть трохи погіршився на 0,3 % (був  $182,31 \pm 26,12$  см і став  $181,72 \pm 21,92$  см). Достовірних відмінностей не спостерігається в тестах: нахил тулуба із положення сидячи ( $10,44 \pm 5,32$  см і  $10,66 \pm 4,53$  см, відповідно погіршився на 2,1 %), біг на місці 5 с ( $13,25 \pm 2,42$  кроків і  $12,94 \pm 2,33$  кроків, результат погіршився на 2,4 %), біг на місці 2 хв ( $p > 0,05$ ), хоча є тенденція до зниження. Відмічається значне зниження результатів в тестах: піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (було  $22,13 \pm 4,02$  раз стало  $20,59 \pm 3,85$  раз) на 7,5 %, згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( $30,50 \pm 8,85$  раз,  $27,66 \pm 10,09$  раз) аж на 10,3 %.

Достовірні відмінності результатів спостерігаються в тесті човниковий біг 4×9 м, де оцінювалася спритність хлопців, показник

погіршився на 2,4 % ( $12,35 \pm 1,02$  с і  $12,65 \pm 0,77$  с) ( $p < 0,05$ ). Показник розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості дівчат 13-14 років оцінювали за стрибком у довжину з місця, результат за даний період погіршився на 0,3 %, однак достовірних змін не виявлено ( $p > 0,05$ ). Достовірних відмінностей не спостерігається в тестах: піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с, біг на місці 5 с, біг на місці 2 хв, результати погіршилися відповідно на 3,8 %, 1,7 %, 0,6 % ( $p > 0,05$ ). Відмічається значне достовірне зниження результатів в тестах: нахил тулуба із положення сидячи (було  $12,17 \pm 4,83$  раз стало  $10 \pm 3$  раз) на 10,9 % ( $p < 0,05$ ). Достовірні відмінності результатів спостерігаються в тесті човниковий біг  $4 \times 9$  м, ( $13,0 \pm 0,97$  с і  $13,39 \pm 1,01$  с), згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( $12,10 \pm 4,05$  раз і  $14,4 \pm 8,37$  раз) аж на 16 % ( $p < 0,05$ ).

**Висновок.** Проведені дослідження на початку навчального року після літніх канікул свідчать, що у підлітків погіршуються показники фізичної підготовленості за рахунок зниження функціональних можливостей організму, що викликає необхідність періодизації змісту навчальної програми з фізичної культури зокрема у вересні місяці, для створення сприятливих умов адаптації їх організму до навчального процесу та прискорення процесів впрацьованості.

### **Література**

1. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 (78). – С. 8–9.

2. Кузьомко Л. М. Фізична підготовленість учнів загальноосвітніх шкіл / Л. М. Кузьомко, С. Г. Приймак, П. Б. Кондратенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2007. – № 8. – С. 73–75.

**Хижченко Анна**

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Актуальность.** Человек – удивительное существо, живущее на планете миллионы лет. Конечно же, важнейшей частью поддержания жизнедеятельности человека является дыхание.

Дыхательная система человека снабжает кислородом каждую клетку, поэтому очень важно дышать правильно, развивать легкие.

**Цель** – дать характеристику дыхательной гимнастике, как средству физического воспитания студентов.

**Результат исследования.** Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых заболеваний, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройств у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения. Дыхательная гимнастика полезна не только для предотвращения или лечения заболеваний дыхательных путей, но и для поддержания общего тонуса организма.

Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание). Диафрагма и дыхательная мускулатура человека работают, подчиняясь его сознанию и воле, поэтому для того, чтобы правильно дышать, крайне важно знать устройство и механизм работы органов дыхания. Одним из распространенных способов является дыхательная йога, названная так собственно из-за того, что с давних времен использовалась для вхождения в состояние медитации (клетки насыщались кислородом, что позволяло человеку полностью расслабляться, а впоследствии, чувствовать себя бодро и быть счастливым, что не маловажно).

**Вывод.** Важно не только делать упражнения для дыхания, нужно научиться правильно дышать для полноценного существования и наслаждения жизнью. Дыхательная гимнастика может быть использована как средство физического воспитания студентов.

### **Литература**

1. Электронное джерело: <http://pereroidenie.info/sport/dyxatel'naya-gimnastika>
2. Электронное джерело: <http://slovari.yandex.ru>

*Науч. руков. – Данильченко Ю.В., преп. кафедры физического воспитания*

**Шамгуллин Альфред**

*Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У  
СТУДЕНТОВ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ  
РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА К  
ОБЩЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

**Актуальность.** В качестве одного из стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в России определено увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения с 34,5 % в 2008 году до 60 % – в 2015 году и до 80 % – в 2020 году [1].

Одним из условий достижения этой цели выступает формирование интереса к физической культуре, побуждающего и направляющего к занятиям физическими упражнениями [2].

**Цель** – выявить и научно обосновать педагогические условия формирования у студентов интереса к физической культуре при реализации компетентностного подхода к общему физкультурному образованию.

**Результаты.** Интерес к физической культуре является целостной, системно-организованной и личностно-обусловленной характеристикой человека, как субъекта деятельности, побуждающей и осознанно направляющей его к систематическим занятиям физическими упражнениями для удовлетворения личностно-значимых потребностей независимо от внешних ситуативных факторов.

В содержании интереса выделяются мотивационный, когнитивный и поведенческий компоненты, которые во взаимодействии между собой обеспечивают его развитие и функционирование. Мотивационный компонент побуждает к активности в форме физических упражнений и обуславливает ее уровень, когнитивный – направляет и регулирует эту активность, поведенческий – обеспечивает практическую реализацию этой активности.

С учетом содержания мотивационного, когнитивного и поведенческого компонентов выделяются четыре последовательных

уровня развития интереса к физической культуре: ситуативный, эмоциональный, рациональный и личностный.

Формирование у студентов интереса к физической культуре, как составляющей мотивационного компонента физкультурной компетентности, обеспечивается реализацией в процессе общего физкультурного образования комплекса следующих педагогических условий:

- включение в содержание общего физкультурного образования видов физических упражнений, которые обеспечивают удовлетворение индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта;

- вовлечение студентов в соревновательную деятельность в учебное и во внеучебное время;

- приоритетная направленность учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на решение образовательных задач;

- мониторинг физкультурной компетентности студентов на основе системы рейтингового контроля;

- формирование у студентов личностного смысла занятий физической культурой.

**Выводы.** Практическая реализация этих условий в учебном процессе обеспечивает повышение у большинства студентов интереса к физической культуре.

### **Литература**

1. Драндров Г. Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, М. Н. Кудяшев // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – Ч. 2. – С. 51-58.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. №1101-р) / Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.

*Научный руководитель – Зотова Ф. Р., д.п.н., проф., проректор по научной работе*

**Шаронова Наталья**

*Ульяновское высшее авиационное училище гражданской авиации (институт), г. Ульяновск, Россия*

**МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ «ФК И С» ОТНОСИТЕЛЬНО  
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В  
ИНСТИТУТЕ И ПОСЕЩАЕМОСТИ КУРСАНТАМИ  
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Современная профессиональная деятельность требует от человека не только глубоких теоретических знаний, но и необходимой специальной психофизической подготовленности. Физическое воспитание в УВАУ ГА(И) является частью профессиональной подготовки будущих специалистов гражданской авиации. Целью физического образования курсантов училища является обеспечение готовности к быстрому и качественному овладению выбранной профессией, перенесению нервно-психических нагрузок, повышение устойчивости организма к воздействию негативных факторов, встречающихся в процессе обучения, а также формирование физической культуры личности. [1, 2]. Роль преподавателя имеет ключевое значение в получении курсантами знаний в области физической культуры и спорта. В конечном итоге обобщенным результатом его работы должно быть достижение надлежащего установленного уровня психофизической и прикладной подготовленности курсантов к избранной профессиональной деятельности. Способность дать высокую физическую подготовку будущих специалистов, молодых людей – представляющих лучшую часть молодежи нашей страны – основная задача педагога. В связи с этим физкультурно-спортивная среда института должна способствовать созданию условий для реализации его возможностей, удовлетворенности в профессиональной деятельности. [3, 4, 5]

Цель – исследования: провести анализ удовлетворенности преподавателей кафедры «ФКиС» УВАУ ГА(И) организацией физического воспитания в институте и посещением курсантов занятий физической культуры за последние пять.

Исследование проводилось в январе – феврале 2014 году на базе УВАУГА(И). В исследовании принимали участие преподаватели кафедры физической культуры и спорта в количестве 12 человек.

Для решения поставленных в исследовании задач был проведен анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. С целью проведения мониторинга нами были разработаны анкеты для преподавателей физической культуры УВАУ ГА(И), включающие вопросы удовлетворенности их организацией физического воспитания в институте, отношения курсантов к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни. Анализируя результаты, полученные в ходе анкетирования, было выявлено, что большинство преподавателей не в полной мере довольны организацией физического воспитания в училище. В общей оценке опрошенных респондентов удовлетворенных всем преподавателей обнаружить не удалось (табл.1).

Таблица 1

Удовлетворенность преподавателей физической культуры организацией физического воспитания в институте, %

Удовлетворены ли Вы организацией физического воспитания?	Результат
Да	0
Не совсем	83
Затрудняюсь ответить	0
Нет	17

В отношении посещаемости курсантов занятий физической культуры мнения преподавателей разделились: по данным опроса с желанием посещают занятия 17 % обучающихся (табл.2).

Таблица 2

Опрос преподавателей физической культуры относительно желания курсантов посещать занятия по физической культуре, %

С желанием ли посещают курсанты занятия по физической культуре?	Результат
Да	17
Не совсем	75
Затрудняюсь ответить	0
Нет	8

Ретроспективный анализ показывает, что динамика отношения преподавателей физической культуры к организации физического воспитания в институте изменилась незначительно (табл.3).

Подобная ситуация наблюдается в оценке преподавателями посещений курсантами занятий физической культурой – положительной динамики не выявлено (табл. 4).

Таблица 3

Удовлетворенность преподавателей физической культуры организацией физического воспитания в институте, %

Удовлетворены ли Вы организацией физического воспитания?	2014 г.	2009 г.
Да	0	0
Не совсем	83	75
Затрудняюсь ответить	0	8
Нет	17	17

Таблица 4

Опрос преподавателей физической культуры относительно желания курсантов посещать занятия по физической культуре, %

С желанием ли посещают курсанты занятия по физической культуре?	2014 г.	2009 г.
Да	17	25
Не совсем	75	67
Затрудняюсь ответить	0	0
Нет	8	8

По результатам опроса причиной своей неудовлетворенности организацией физического воспитания в УВАУ ГА(И) все преподаватели единогласно назвали слабую материально-техническую базу в институте (100 % опрошенных). При ответе на вопрос о причинах пропусков курсантами занятий по физической культуре мнения респондентов разделились: большинство считает основной причиной отсутствие возможности заниматься любимым видом спорта (8 из 12 опрошенных). Чуть менее весомым посчитали тот факт, что данная дисциплина не является профилирующей ни для одной из специальностей (5 из 12 мнений). Также прозвучали варианты: отсутствие соответствующих спортивных сооружений (3 из 12), нежелание заниматься физической культурой и спортом (2 из 12), отсутствие мотивации (1 из 12) и тот, что в школе учащимся не было привито положительное отношение к занятиям физической культурой (1 из 12).

Таким образом, мониторинг отношения преподавателей к организации физического воспитания в институте и их оценки посещений курсантами занятий выявил проблемные стороны, требующие своего разрешения. Исследование показало, что за пятилетний период удовлетворенность преподавателей

организацией физического воспитания не улучшилась, та же тенденция наблюдается в оценке преподавателями посещений курсантами занятий по физической культуре – слабая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, отсутствие положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Следовательно, необходимо усилить поиск путей повышения эффективности и значимости процесса физического воспитания, один из которых – тесное сотрудничество, либо полное объединение воспитательной и физкультурно-спортивной среды. Однако наиболее выражена проблема наличия слабой материально-технической базы в институте. Постоянное увеличение числа курсантов ведет к невозможности правильного проведения занятий, перегруженности спортивного зала, нарушению техники безопасности и санитарных норм. Расширение материально-технической базы способствовало бы качественному улучшению учебного и тренировочного процессов, увеличению количества часов занятий с курсантами, созданию благоприятных условий для занятий физической культурой во внеучебное время, способствующих привлечению курсантов к регулярным занятиям физическими упражнениями, что в итоге позволило бы готовить физически и психически более подготовленных, квалифицированных специалистов – это и является целью высшего учебного заведения.

### **Литература**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
3. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.

*Науч. руководитель – Акчурин Ф. А., ассистент кафедры ФК и С*

**Шерстюк Владислав, Латанюк Ілля**  
*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*  
**БОДІБІЛДІНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
**МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-АВІАТОРІВ**

Сфера діяльності фахівців технічних аерокосмічних спеціальностей – проектування комп'ютеризованих систем управління, експлуатація програмних комплексів та комп'ютерних систем, а також розробка, впровадження, ремонт та модернізація системних, програмних та технічних засобів сучасних інформаційних технологій в умовах гіподинамії, стресів, напруження зорових, слухових та тактильних аналізаторів. Тобто, проводячи багато часу за комп'ютером, більшість програмістів мають низький рівень фізичної підготовки. Отже, потрібно знайти шлях вирішення цієї проблеми, адже згодом це може призвести до зниження професійної працездатності і захворювань. Тому, як засіб фізичної підготовки для фахівців-авіаторів, ми будемо розглядати бодібілдинг.

Бодібілдинг (в перекладі за англ. «будівництво тіла») – система вправ, спрямована на пропорційний розвиток тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль жирової тканини тіла, тренування сили й витривалості. Тренувальні заняття будуються з великої кількості вправ, які включають в себе як опрацювання кожної м'язової групи окремо, так і декількох м'язових груп одночасно. Основні принципи бодібілдингу: систематичність тренувань, послідовність нарощування навантажень.

Для досягнення цілей розроблені і продовжують розроблятися нові методики і принципи тренувань. Бодібілдинг не стоїть на місці, відкриваються нові професійні зали, оснащені сучасним обладнанням, тренажерами нового покоління, які розроблені на знаннях, в першу чергу, таких наук, як анатомія і біомеханіка.

Через використання засобів і методів бодібілдингу активно розвивається абсолютна сила і силова витривалість, підвищується психічна, розумова і емоційна стійкість.

Основні принципи тренувань для новачків – це поступове збільшення навантажень. Саме збільшення навантажень дає приріст м'язової маси, до якого прагне кожен любитель бодібілдингу. Починаючому бодібілдеру варто тренуватися тричі на тиждень через день. Для відпочинку і відновлення м'язів одного дня між заняттями

вистачає. Далі, в залежності від успіхів, кількість тренувальних днів буде залежати від комплексу вправ, за якими спортсмен займається. Початківцям потрібно тренуватися не більше 45 хвилин. Якщо тривалість тренування більша, то це означає, що спортсмен не дотримується темпу тренування і довго відпочиває між підходами.

Також, бодібілдеру-початківцю потрібно брати до уваги: правильне проведення розминки, раціональну техніку виконання вправ, повноцінний відпочинок, збалансоване харчування.

### **Література**

1. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – С. 75-89.

2. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2004. – 824 с.

*Наук. керівник – Усачов Ю.О., к.п.н., доц. кафедри фізичного виховання*

**Якименко Іван, Шандра Роман**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

**Актуальність.** 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»). У нашій країні фізична культура і спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

**Мета** – дослідити вплив спорту на розвиток людської особистості.

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

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, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення та місця в суспільстві. 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. Фізкультурно-спортивна діяльність людини має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини. Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення. Така діяльність вимагає не лише цілеспрямованого, наполегливого, систематичного та довготривалого тренування, а й спеціальної психологічної підготовки. Розробляючи та впроваджуючи найбільш ефективні методики тренування та управління діяльністю спортсменів під час змагань, тренери не повинні обмежуватись тільки формуванням у спортсменів високого рівня психомоторних функцій, чого вимагає техніка і тактика конкретного виду спорту. У процесі всієї педагогічної роботи тренерам доводиться (свідомо чи несвідомо) впливати і на формування їх активної життєвої позиції, інтелектуального, морально-духовного формування особистості.

**Висновки.** Виходячи з цього, предметом нашого дослідження стали проблеми особистісного становлення молодих людей, життя яких тісно пов'язане з фізкультурно-спортивною діяльністю. Спорт, поза всяким сумнівом – один з головних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини.

*Наук. керівник – Величенко М.А., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Гераскіна Ірина

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

**Актуальність** роботи полягає в тому, що фізичне виховання є важливою частиною загального виховання, що покликане забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, професійно-прикладних навичок людини. Знайомство з літературою про особливості фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям дозволяє відмітити, що на даний момент існує досить мало науково обґрунтованих рекомендацій щодо особливостей ЛФК для студентів із захворюваннями різних систем організму.

**Мета** дослідження – аналіз літературних джерел щодо проблеми фізичного виховання студентів при захворюванні на бронхіальну астму.

**Результати досліджень.** При лікуванні бронхіальної астми використовується комплекс фізичних вправ, які сприяють нормалізації і нервовій регуляції дихання. В результаті виконання вправ відбувається відновлення моторно-вісцеральних рефлексів, які регулюють тонус бронхів під час фізичної роботи. Дихальні вправи з вимовою звуків сприяють зменшенню спазму бронхів та бронхіол. Збільшення адреналіну в крові під впливом м'язової діяльності також благотворно впливає на стан студентів. Крім цього, посилюються обмінні процеси, вправи допомагають попередити емфізему легенів. За рахунок зміцнення дихальних м'язів, а також оволодіння різними дихальними техніками студент може контролювати наступ нападів і полегшувати їх перебіг.

Заняття будуються за методикою ЛФК при захворюванні на бронхіальну астму. Лікувальна фізкультура при бронхіальній астмі дозволяє: розслабити м'язи шиї, плечового пояса, грудної клітки, потилиці; поліпшити роботу діафрагми, полегшити відкашлювання, попередити емфізему легенів, а також збільшити еластичність грудної клітки, навчити вірному диханню

**Висновки.** Фізичне виховання ослаблених студентів не повинно обмежуватися академічними заняттями. Його слід підкріплювати

додержанням правильного режиму дня із обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами.

### **Література**

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. В. Завацький, В. П. Короп. — Луцьк, Надстир'я, 1996. — 222 с.

2. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. — М.: Высшая школа, 1986. — С. 21.

*Наук. керів. — Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання*

**Кухарчук Елена**

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

### **ПОДХОДЫ К ДОЗИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ, В РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**Актуальность.** Одним из опасных сосудистых поражений центральной нервной системы, вызванных нарушением мозгового кровообращения, является инсульт. На сегодняшний день это наиболее массовая патология и чаще других приводит к инвалидности.

Раннее начало реабилитации способствует более полному и быстрому восстановлению нарушенных функций у больных, перенесших инсульт. Одним из основных методов реабилитации является лечебная физическая культура [1].

У больных, перенесших инсульт низкие функциональные возможности и поэтому очень важно правильно дозировать нагрузку на занятиях лечебной физической культурой.

Существуют различные подходы к дозированию интенсивности и объема нагрузки на занятиях лечебной физической культурой. Один из них – по теоретически рассчитанному максимальному значению пульса ( $190 (170) \text{ уд} \cdot \text{мин}^{-1}$  – возраст). Другой вариант – при помощи велоэргометрической пробы со ступеневозрастающей нагрузкой под контролем электрокардиограммы. Однако, недостатком дозирования нагрузки по теоретически рассчитанному максимальному значению пульса является тот факт, что зачастую указанная интенсивность физической нагрузки не отражает индивидуальных особенностей

адаптационных реакций. Использование велоэргометрической пробы не всегда реально выполнимо, так как велоэргометр не всегда есть в наличии в учреждении. Одним из подходов к дозированию интенсивности и объема нагрузки у больных, перенесших инсульт, является учет уровня физического здоровья, который можно достаточно легко определить при помощи экспресс – оценки по Г. Л. Апанасенко. Этот уровень может лечь в основу оценки реабилитационного потенциала для определения начальной дозы нагрузки.

**Цель** настоящего исследования: изучить уровень физического здоровья у больных после инсульта в раннем восстановительном периоде.

**Результаты исследований.** Исследование проводилось на базе 4–ой городской поликлиники г. Минска. Под наблюдением находились 14 мужчин и 11 женщин в возрасте 50–60 лет, у которых после возникновения инсульта прошло 2–3 месяца. После проведения первичного обследования выявлено, что среднее значение уровня физического здоровья у больных  $0,71 \pm 3,2$  балла, что соответствует низкому уровню здоровья. Установлено, что уровень физического здоровья ниже среднего встречается у 21 % мужчин и 27 % женщин, низкий уровень – у 79 % мужчин и 73 % женщин. Показатели уровня физического здоровья (индекс Кетле, жизненный индекс, силовой индекс) значительно отличаются между собой у женщин и мужчин ( $p < 0,05$ ). Уровень всех показателей у женщин и мужчин после перенесенного инсульта значительно ниже средних величин.

**Вывод.** У больных, перенесших инсульт, уровень физического здоровья оценен как низкий. Его определение может служить основой к определению объема и интенсивности физической нагрузки.

### **Литература**

1. Фадеев П. А. Инсульт / П. А. Фадеев. – М. : ООО «Издательство Оникс»: «Издательство мир и образование», 2008. – 160 с.

*Научный руководитель – Приходько В.И., к.м.н., доцент кафедры  
лечебной физической культуры*

**Ластівка Олександр**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ПРОБЛЕМА УСУНЕННЯ СИМПТОМІВ ТА ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Актуальність** теми визначається ростом кількості студентів з симптомами гіпертонічної хвороби до 8–10 % від загальної кількості. Це зумовлено не тільки веденням нездорового способу життя, а й індивідуально-фізіологічними особливостями кожної особистості. Своєчасне діагностування та усунення цих симптомів перешкоджає розвитку даної хвороби у старшому віці. Важливим фактором також є умови навколишнього середовища, які останнім часом не зазнають змін в кращу сторону.

**Метою** роботи є дослідження і оцінка можливостей терапії та цілкового вилікування гіпертонічної хвороби засобами фізичної реабілітації.

**Результати досліджень.** В ході дослідження було проведено комплексний аналіз літературних джерел та тематичних Інтернет-ресурсів. Фізичні вправи, будучи біологічним стимулятором регулюючих систем, забезпечують активну мобілізацію пристосувальних механізмів і підвищують адаптаційні можливості організму і толерантність хворого до фізичних навантажень. Вельми важливо і те, що виконання фізичних вправ супроводжується, як правило, виникненням певних емоцій, що також позитивно впливає на загальний стан організму.

Застосування різних засобів і прийомів для зниження підвищеного м'язового тону (елементи масажу, пасивні вправи, ізометричні вправи з подальшим розслабленням) може бути використано і для зниження підвищеного судинного тону. Застосування фізичних вправ надає позитивну дію на самопочуття: зменшуються дратівливість, головні болі, запаморочення, безсоння, підвищується працездатність.

В реабілітації хворих гіпертонією та профілактики цієї хвороби найбільш ефективним є комплексний підхід, що включає лікувальну фізичну культуру, масаж, фізіотерапію, мануальну терапію, а також пасивну профілактику. Ранній початок проведення реабілітаційних заходів важливий з погляду профілактики можливості дегенеративних змін та побічних ефектів хвороби. Раннє включення

в лікувальний процес реабілітаційних заходів, адекватних стану хворого, багато в чому забезпечує більш сприятливу течію і результат захворювання, служить одним з моментів профілактики інвалідності.

Було узагальнено, що основне значення у лікуванні мають не медикаментозні методи лікування, а фізичні вправи. Вправи необхідно розглядати, як найбільш важливий зміцнюючий і лікувальний засіб, що надають безпосередню лікувальну дію, стимулюючи захисні механізми, прискорюючи і удосконалюючи розвиток компенсації, покращуючи обмін речовин і репаративні процеси, відновлюючи порушені функції. Оскільки вправи відіграють таку роль, то не існує універсальної методики чи комплексу вправ, а вони призначаються в індивідуальному порядку фахівцями з фізичної реабілітації.

**Висновки.** На основі вивчення та аналізу літературних джерел було встановлено, що ключову роль у лікуванні, запобіганні розвитку та профілактиці гіпертонічної хвороби відіграють засоби фізичної реабілітації. Також було встановлено, що своєчасне реагування на найменші прояви симптомів навіть у ранньому віці дозволяють запобігти розвитку захворювання у пізньому віці.

### **Література**

1. Колгудаева Л. А. Артериальная гипертония у подростков и лиц молодого возраста : автореферат дис. ... канд. мед. наук: 14.00.05 : – Иваново, 2006. – 21 с.

2. Електронне джерело: <http://emed.org.ua>

3. Електронне джерело: <http://medgazeta.rusmedserv.com>

*Наука керівник – Свірська Т. Ф., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Мельник Катерина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ, ЗАВДАНЬ І СУТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Актуальність.** Фізична реабілітація посідає провідне місце в суспільстві і використовується в соціальній та професійній реабілітації як лікувальний та професійний засіб з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я і працездатності

хворих та інвалідів. Фізична реабілітація є невід'ємною складовою медичної реабілітації і використовується в усіх її періодах та етапах.

**Мета.** Мета полягає у розкритті перспективи досягнення повного відновлення порушених внаслідок захворювання або травми функцій за допомогою фізичної реабілітації, або, якщо це нереально, оптимальної реалізації фізичного, психічного і соціального потенціалу інваліда.

**Результати досліджень.** Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих. Головним завданням фізичної реабілітації є: функціональне відновлення (повне або компенсація при недостатньому чи відсутності відновлення), пристосування до повсякденного життя і праці, залучення до трудового процесу, диспансерний нагляд за реабілітованим. Виділяють такі рівні медико-біологічних та психо-соціальних наслідків хвороби або травми, які повинні враховуватись при проведенні реабілітації: ушкодження – будь-яка аномалія або втрата анатомічних, фізіологічних, психологічних структур або функцій; порушення життєдіяльності – виникає у результаті ушкодження та означає втрату або обмеження можливості здійснювати щоденну діяльність у межах, які вважаються нормальними для людського суспільства; соціальні обмеження виникають у результаті ушкодження й порушення життєдіяльності і називають обмеження та перешкоди для виконання соціальної ролі, яка вважається нормальною для цього індивідууму. Організаційними основами реабілітації вважають: здійснення комплексної вихідної оцінки стану хворого з формулюванням реабілітаційного діагнозу перед початком реабілітації; проведення реабілітації за певною програмою, що укладена на основі оцінки стану хворого; здійснення оцінки ефективності реабілітаційних заходів в динаміці і після завершення курсу реабілітації; складання рекомендацій щодо лікувальних і соціальних заходів, які необхідні на подальших етапах реабілітації. Фізична реабілітація займається визначенням та покращенням якості життя та функціонування в потенційно можливих межах, застосовуючи методи заохочення, профілактики, лікування і реабілітації. Цей процес включає в себе досягнення фізичного, психологічного, емоційного і соціального благополуччя. Фізична

терапія передбачає взаємодію між фізичними терапевтами, пацієнтами, іншими фахівцями галузі охорони здоров'я, членами родини, доглядачами і громадою в процесі визначення потенційних можливостей відновлення чи дотримання рухових функцій та окреслення мети, використовуючи унікальні знання і навички фізичних терапевтів. Грунтовні знання фізичних реабілітологів про тіло, потреби і можливості його рухового апарату мають ключове значення для здійснення діагностики і втручання. Практичні заходи будуть відрізнятися в залежності від того, з якою метою застосовуватимуться методи фізичної терапії: для пропаганди здорового способу життя, профілактики, лікування чи реабілітації. Лікування здійснюється і моделюється для досягнення попередньо узгоджених цілей і може включати в себе мануальну терапію; фізичні вправи; фізичні, електротерапевтичні та механічні засоби; рухові вправи; забезпечення допоміжними засобами; навчання та консультування пацієнтів; ведення документації, координацію і спілкування. Лікування може бути спрямоване на запобігання порушенням, обмеженням активності, втраті працездатності, інвалідності і травматизму, в тому числі на зміцнення і підтримання здоров'я, якості життя, працездатності і гарного самопочуття у будь-яких вікових чи соціальних групах.

**Висновок.** Отже, реабілітація – це процес, який має на меті забезпечити досягнення і підтримку фізичного, чуттєвого, інтелектуального, психічного, а також соціального рівнів діяльності, які б сприяли досягненню вищого рівня самостійності. Реабілітація може включати заходи для підтримання і відновлення функцій або ж компенсації втрати, відсутності функції чи функціонального обмеження.

*Наук. керівник – Носенко Н.А., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Миськів Крістіна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*  
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПРИ  
ГІПОДИНАМІЇ**

**Актуальність.** Гіподинамія – доволі розповсюджене захворювання в сучасному світі. Воно позначає зниження рухливої активності, тобто мінімум руху людини, відсутність занять спортом або навіть ходьби. У наш час гіподинамія, на яку страждає 90 %

студентів, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивних змін у клітинах і взагалі негативного впливу на роботу всіх органів та систем організму. Як правило, гіподинамія – це наслідок ведення малорухливого способу життя. Наше тіло, яке більшу частину перебуває в спокої, починає втрачати свою легкість і гнучкість.

**Мета** – визначити особливості занять фізичними вправами при гіподинамії.

**Результати дослідження.** Основні показники гіподинамії – обмеження рухової активності організму, недолік руху, мале навантаження на м'язи. Для повноцінної роботи організму необхідна активність, а також рух, вправи для м'язів, насичення киснем. Саме це потрібно організму для стабільної роботи, і саме це є запорукою гарного самопочуття і міцного здоров'я. Основними симптомами гіподинамії є: загальна слабкість, безсоння, прискорене серцебиття, швидка втомлюваність навіть при невеликих навантаженнях, нервозність, нестабільний емоційний стан. Якщо не вживати жодних заходів профілактики по лікуванню гіподинамії, в подальшому це може призвести до різноманітних порушень: зниження сил і витривалості м'язів, порушення кровообігу, зниження працездатності головного мозку, атрофії тканин, розвитку ожиріння.

Профілактика цього стану вимагає щоденної ранкової зарядки протягом 30 хвилин, яка включає в себе найпримітивніші шкільні вправи, вечірні прогулянки протягом 20 хвилин, здоровий сон, раціональне харчування, фізичну працю на свіжому повітрі та відмову від шкідливих звичок. А взагалі потрібно відмовитися від «сидячого» способу життя, адже щоденна багатогодинна праця біля комп'ютера – найкраща запорука виникнення та розвитку гіподинамії.

**Висновок.** Людський організм влаштований так, що він не здатен довго бути без руху та активності. Необхідно виховати в собі організованість, самодисципліну, паралельно видаляючи лінь і халатне ставлення до власного здоров'я.

### **Література**

1. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: «Издательский Дом Оникс», «Альянс-В», 1998. – 688 с.

2. Електронне джерело: <http://max-beauty.ru/gipodinamiya>

*Наук. керів. – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання*

**Нечаева Анжела, Стешиц Наталья, Сахновская Наталья**  
*Минский государственный лингвистический университет,*  
*г. Минск, Беларусь*

## **ПЯТИЛЕТНИЙ АНАЛИЗ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ФОРМ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Для оптимизации учебного процесса по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимо знать количественное преобладание нозологических форм заболеваний, для дальнейшего распределения их по группам и выбора стратегии целенаправленного применения физических нагрузок.

Целью настоящего исследования являлся анализ диагнозов студентов 1 курса и их динамика за пять лет (с 2009 по 2013 г.).

Нозологические формы определялись в соответствии с принятыми Министерством здравоохранения подгруппам, соответствующим основным системам организма: сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной (ДС), нервной (НС), мочеполовой (МПС) и эндокринной (ЭС), желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), органов зрения (ОЗ), опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Были проанализированы диагнозы 1499 девушек и юношей 1 курса специального учебного отделения (СУО). В результате анализа выявлено, что каждый второй студент имеет по два и больше диагнозов, лидирующее место занимают заболевания ОДА – от 40,1 до 43,3 % (девушки) и от 27,5 до 30,1 % (юноши). На втором месте находятся заболевания ССС – от 17,6 до 19,9 % и от 30,5 до 32,7 % соответственно. Третьими являются заболевания ОЗ – от 17,1 до 18,7 % и 14,8 до 15,3 % соответственно. Четвертое место представлено нозологиями ЖКТ – от 5,3 до 10,7 %. Лишь в 2012 году на этом месте зарегистрированы заболевания ДС – 6,4 % у девушек и 13,3 % у юношей, пятую позицию занимают заболевания МПС – от 4,9 до 5,9 % и 5,1 % соответственно. Процент заболеваний ЭС и НС составляет от 2,1 до 2,5 % и от 0,8 до 1,0 % – у девушек соответственно. У юношей данных заболеваний не зарегистрировано.

У девушек-первокурсниц в 2009 году было зарегистрировано 38,7 % заболеваний ОДА, основным из которых является сколиотическая болезнь, в 2010 году – 43,3 %, в 2011 – 49,8 %, в 2012 – 40,1 % и в 2013 году – 38,5 %. Заболевания ССС, основными

из которых являются пролапс митрального клапана и вегетососудистые дистонии, в 2013 году составляют 19,5 % от общего количества нозологий, в 2012 году – 19,9 %, в 2011 – 14,7 %, 2010 – 16,8 %, в 2009 – 14,1 %. Количество заболеваний ОЗ не имеет ярко выраженных изменений в динамике пяти лет: 2013 г. – 19,2 %, 2012 – 18,7 %, 2011 – 16,0 %, 2010 и 2009 гг. – 19,6 % и 22,8 % соответственно. Заболевания ДС, занимавшие 6–7 место, в 2012 году вышли на 4-ю позицию – 6,4 % . В 2013 году их было 3,6 %, в 2011– 5,0 %, в 2010 – 5,2 %, 2009 – 4,6 %. Количество случаев заболеваний МПС в 2013 году составило 6,9 %, что больше по сравнению с предыдущими годами: 2012 год – 5,9 %, 2011 – 4,6 %, 2010 – 4,0 %, 2009 – 6,5 %. Заболевания ЖКТ в 2013 году зарегистрированы в 5,3 % случаев, в 2012 – в 5,0 %, в 2011 – 4,5 %, 2010 – 6,5 % и 2009 – 7,0 %. Заболевания ЭС и НС составляют от 2,3 до 3,4 %.

Результаты проведенного анализа нозологий у студентов за последние пять лет позволили определить стратегию учебно-тренировочного процесса, направленную на реабилитацию, в первую очередь, таких органов и систем, как опорно-двигательный аппарат, органы зрения и сердечно-сосудистая система, с точечным вкраплением специальных средств в рамках индивидуального подхода для реабилитации остальных органов и систем.

### **Литература**

1. Боник Г. А. Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск: Министерство здравоохранения РБ, 1999. – 27 с.

*Научный руководитель – Глазько Т. А., к. п. н., доцент кафедры физ. воспитания и спорта*

**Никитина Лариса, Сенилова Татьяна, Симонова Ольга**  
*Чувашский государственный педагогический университет,  
г. Чебоксары, Россия*

## **ОСОБЕННОСТИ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Актуальность.** Анализ и обобщение научно-методической литературы о том, что проблема влияния занятий спортом на

формирование позитивной Я-концепции у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) не была предметом научного исследования. Решение этой проблемы составило **цель** нашей работы.

**Методы и организация исследования.** Для измерения показателей критериев развития когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов позитивной Я-концепции нами применялись методы психодиагностики: методика Т. Дембо – С. Л. Рубинштейн, методика исследования самооотношения, разработанная С. Р. Пантелеевым и В. В. Столиным, методика В. Г. Ромека «Тест уверенности в себе», методика «Смыслжизненные ориентации», разработанная Д. А. Леонтьевым.

В исследовании приняли участие 15 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья – членов Паралимпийской сборной России по плаванию и здоровые спортсмены (17 человек), имеющие высокую спортивную квалификацию (мастера и кандидаты в мастера спорта).

**Результаты.** На основе анализа и обобщения психологической литературы нами было уточнено определение понятия Я-концепции, как совокупности относительно устойчивых установок человека по отношению к самому себе, которая создает у человека ощущение самотождественности, является уникальным результатом психического развития в процессе социального взаимодействия и оказывает существенное положительное влияние на интерпретацию жизненного опыта, на жизненные цели, на соответствующую систему ожиданий и прогнозов относительно своего будущего.

**Когнитивный компонент.** Установлено, что показатели реального Я у испытуемых обеих групп, оцениваемые по 100-балльной шкале, существенно не различаются и составляют у спортсменов с ОВЗ и здоровых спортсменов 70,6 и 69,9 балла соответственно.

Также не наблюдалось существенных различий в показателях идеального Я – у испытуемых обеих групп они составляли 88,4 и 88,9 балла. Спортсмены с ОВЗ имели достоверное преимущество в показателях уровня притязаний в отношении своего характера (79,3 против 71,4 балла) и самоуверенности (7,13 против 5,76 балла). Общий показатель самоуважения у испытуемых обеих групп был примерно одинаков (31,73 и 29,82 балла).

Эмоциональный компонент. Спортсмены с ОВЗ имели преимущество в показателях самооценности (7,13 против 6,06 балла), но уступали в показателях самопринятия (5,53 против 6,71 балла) и самопривязанности (5,60 против 6,65 балла). Поэтому показатели аутосимпатии у испытуемых обеих групп существенно не различались (24,07 и 24,88 балла).

Поведенческий компонент. У спортсменов с ОВЗ наблюдались более высокие показатели по критериям «Цели в жизни» (35,27 против 31,41 балла), «Локус-контроля Я» (23,67 против 21,41 балла) и уверенности в себе (86,27 против 80,53 балла).

**Выводы.** Систематические занятия спортом оказывают положительное влияние на формирование у лиц с ограниченными возможностями здоровья позитивной Я-концепции. Они, также как и здоровые спортсмены, отличаются более высоким уровнем сформированности ее когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов в сравнении с нормативными значениями. Наряду с этим, они отличаются от здоровых спортсменов более высокими показателями реальной самооценки своего характера, уверенности в себе, самооценности, целеустремленности, они обладают достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. С другой стороны, они отличаются относительно низкими показателями эмоционального самопринятия себя таким какие они есть в настоящем, в меньшей степени привязаны к образу своего реального Я и испытывают желание изменить себя в лучшую на их взгляд сторону.

*Научный руководитель – Драндров Г. Л., д.п.н., проф., зав. кафедрой  
спортивных дисциплин*

**Остапенко Михайло, Копинець Володимир**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Важливою умовою, що визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень розумової та фізичної працездатності студентів, правильна організація навчальної праці студентів, що включає в себе, як обов'язковий елемент, заняття фізичною культурою і спортом. Майже 90 % студентів мають

відхилення в стані здоров'я та 50 % студентів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі, будучи базовою його формою, покликане сприяти, насамперед, усуненню відхилень у стані здоров'я та його зміцненню і всебічному фізичному розвитку. Як правило, питання раціонального планування бюджету часу, поліпшення успішності, фізичної та технічної підготовленості, поліпшення стану здоров'я та інші вивчаються окремо.

**Метою роботи** є визначення шляхів підвищення загального стану здоров'я студентів.

**Результати досліджень.** До спеціальної медичної групи відносяться особи, що мають значні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що навчаються за звичайною навчальною програмою, але мають протипоказання до занять фізичної культурою за державними програмами у загальних групах. Студенти з більш важкими захворюваннями виділяються в окрему, лікувальну, групу. Групи поділяють на «Групу А», «Групу Б» та «Групу В» в залежності від типу захворювання. Основним завданням в групах фізичної реабілітації є зміцнення здоров'я. При проведенні занять викладач повинен враховувати особливості організму цього контингенту. Фізичні вправи, що застосовуються з лікувальною метою, поділяються на гімнастичні, ідеомоторні, спортивно-прикладні, вправи в посилці імпульсів до скорочення м'язів, дозовані ігри й ін. Фізичне навантаження повинно відповідати функціональним можливостям студентів, не знижуючи або, навпаки, не перевантажуючи їх. На заняттях фізичним вихованням щільність повинна бути 50–60 %; при тренувальному режимі вона може досягати 75 % і більше. Оптимальний оздоровчий ефект досягається в тому випадку, якщо параметри занять підібрані у відповідності з рівнем фізичного стану. До найбільш доступних і широко розповсюджених видів рухової активності належить ходьба. Реабілітація – метод відновлення здоров'я, функціонального стану й працездатності, порушених хворобами, травмами або фізичними, хімічними й соціальними факторами. Мета реабілітації – ефективне й раннє повернення хворих і інвалідів до побутових і трудових процесів, відновлення особливостей людини.

**Висновки.** Фізична реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію фізичних можливостей і

інтелектуальних здатностей людини, поліпшення функціонального стану організму, розвиток необхідних фізичних якостей, психоемоційної стійкості. Основним засобом фізичної реабілітації є фізичні вправи. Ніякі інші засоби й методи реабілітації не в змозі замінити фізичні вправи.

*Наук. керів. – Білецька В.В., к.н.фіз.вих., доц. каф. фізичного виховання*

**Петренко Олена, Шестаков Кирило**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ДОПОМОГА ПРИ БЕЗСОННІ: ЛІКИ ЧИ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ?**

**Актуальність** теми визначається у тому, що в списку причин, з яких люди звертаються до лікаря по допомогу, безсоння йде слідом за звичайною застудою, розладами систем організму, шлунка або головними болями. За даними Інституту Геллапа, з 1000 дорослих людей 1/3 скаржилися, що вони прокидаються серед ночі і не можуть знову заснути. Довгий час лікарі автоматично прописували таблетку або дві на ніч, щоб допомогти пацієнту заснути, але сьогодні підхід до проблеми змінюється. З кожним роком дослідники і лікарі все більше дізнаються про сон, і це розширює їхні можливості допомогти в кожному конкретному випадку.

**Метою** роботи є дослідження ефективності різних методів лікування безсоння.

**Результати досліджень.** В ході дослідження було виявлено, що саме по собі безсоння не є захворюванням, а лише його ознакою. Тобто, кажучи про лікування безсоння, ми маємо на увазі усунення його причини. Звичайними причинами безсоння в повсякденному житті можуть бути: хронічний недосип, робота зі змінним графіком, стресові ситуації протягом дня, зміна часових поясів. Наприклад, на думку лікарів, 5-годинний сон є необхідним мінімумом, не досягаючи якого протягом трьох ночей поспіль, людина отримує такі ж порушення нічного сну, як і після однієї безсонної ночі. Однак, існують й інші причини розлади сну, пов'язані з різними захворюваннями – наприклад, з неврозами, депресією, порушеннями обміну речовин та ін. Безсоння є частим супутником людей похилого віку.

Існує декілька здорових підходів, які ви можете спробувати, щоб самостійно вирішити свою проблему. Можна застосувати тільки один спосіб лікування, можна використовувати поєднання. У будь-якому випадку дисципліна – ключ до успіху. Як говорить психолог і директор Центру з розладів сну в Норт Веллі, штат Каліфорнія, Майкл Стівенсон, «сон – це природний фізіологічний феномен, але це також і правильне поводження».

Відомо, що для боротьби з безсонням люди часто приймають снодійне. Однак, слід пам'ятати, що, по-перше, необхідно суворо дотримуватись правил прийому даного препарату, а по-друге, що тривалість застосування будь-яких снодійних засобів не повинна перевищувати 10–14 днів. За цей термін, як правило, не формуються звикання і залежність, а також не виникає проблеми скасування препарату. Дотримуватися цього принципу досить складно, так як більшість людей вважає за краще використовувати препарати, ніж болісно переносити порушення сну.

Але є і альтернативний спосіб, щоб позбутися безсоння. Існує безліч вправ для нормалізації сну. Наприклад, вправи для розслаблення м'язів (нахили вперед, вбік, «берізка» та розслаблення) та різноманітні масажі (самомасаж шиї, області лопаток, надпліччя, ключиці; масаж вух та ін.).

**Висновок.** За результатами досліджень було встановлено, що ліки дають ефект набагато швидше, однак фізична активність – більш здоровий і природний спосіб позбавлення від безсоння. Фахівці стверджують: фізична активність сприяє нормалізації та поліпшенню якості сну. Але щоб домогтися бажаного результату, необхідні воля, терпіння і кілька місяців щоденних тренувань.

### **Література**

1. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней / В.Н. Мошков. – Москва: Медицина, 1972. – С.19.

2. Електронне джерело: <http://medportal.ru/enc/neurology/insomnia/1>

*Наук. керівник – Свірська Т. Ф., ст. викл. кафедри фізичного виховання*

**Рудник Валентина**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ПРОФІЛАКТИКА ЗАЙВОЇ ВАГИ У СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** На сьогоднішній день в Україні дуже гостро стоїть питання проблем із здоров'ям молоді. До факторів ризику виникнення різних захворювань належить зайва вага тіла. За даними статистики в Україні 53 % населення страждає від зайвої ваги, з яких у кожного п'ятого – ожиріння [1]. Ожиріння призводить до цілої низки порушень здоров'я – серцево-судинних захворювань, хвороб легенів і травної системи, погіршення стану опорно-рухового апарату у зв'язку зі збільшенням навантаження.

**Метою** досліджень є визначення основних причин та засобів профілактики зайвої ваги у студентів.

**Результати досліджень.** Вага тіла – один із найважливіших показників фізичного розвитку людини, вона залежить від віку, спадковості та фізіологічних властивостей організму. Збільшення ваги тіла спостерігається при непомірному харчуванні, малорухомому способі життя, порушенні обміну речовин й діяльності залоз внутрішньої секреції. У організмі молодих людей ще не завершено формування низки фізіологічних систем, насамперед нейрогуморальної, тому вони є чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів [2]. У студентській молоді порушення харчування найчастіше пов'язані з низьким грошовим бюджетом, постійним харчуванням у «фаст фудах», голодуванням з метою зниження ваги тіла (особливо у дівчат).

Однією з проблем студентської молоді сьогодення є гіподинамія, пов'язана з низьким рівнем мотивації до занять фізичним вихованням. Як відомо за даними наукових досліджень, саме регулярні фізичні навантаження здатні зменшувати масу тіла [2]. Але для найбільш ефективного досягнення цієї мети, фізичні вправи слід використовувати в поєднанні з введенням корекцій до раціону харчування, в першу чергу пов'язаних з обмеженням вживання жиру. При виборі харчових продуктів треба враховувати обмеженість грошового бюджету студентів. З метою забезпечення нормального раціону достатню кількість біологічно цінних білків слід використовувати з їх дешевих джерел (субпродукти, знежирене молоко, нежирний кефір та ін.). Приймати їжу необхідно не рідше 3–4 разів у добу, бажано в один і той же час. Сніданок може бути

обов'язковим і щільним, під час обіду необхідна повноцінна гаряча їжа, яку можна замінити вживанням продуктів швидкого приготування (вермішель, картопляне пюре й різноманітні супи з пакетиків). На вечерю краще вживати легко засвоювані молочні, круп'яні чи овочеві страви. Також до засобів профілактики зайвої ваги слід віднести регулярні фізичні навантаження. Для цього, окрім вивчення дисципліни «Фізичне виховання» необхідно залучати студентів до активних занять поза межами навчального процесу.

**Висновки.** Головними чинниками запобігання зайвої ваги та профілактики її виникнення у студентів є рухливий спосіб життя, заняття різними видами спорту та збалансоване і корисне харчування. Для виконання цих вимог необхідно формувати у студентів засади здорового способу життя та підвищувати рівень мотивації до занять фізичним вихованням.

### **Література**

1. Електронне джерело: <http://gazeta.zn.ua/>
2. Електронне джерело: <http://www.medicinform.net>

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.фіз.вих., доц. кафедри фізичного виховання*

Наукове видання

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

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

**17-18 квітня 2014 р.**

***ТОМ I***

Підписано до друку 09.04.14. Зам. №09-04(2)/14.  
Формат 60x84/16. Обл. вид. арк. 4,3. Наклад 100 прим.  
Друк «НВФ «Славутич-Дельфін».  
пр-т Космонавта Комарова, 1.  
Тел./факс: 406-74-41