



VIVERE!  
VINCERE!  
CREARE!

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет  
Гуманітарний інститут

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

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

16-17 квітня 2015 р.

**ТОМ I**

Київ 2015

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

*Затверджено науково-методично редакційною радою  
Гуманітарного інституту Національного авіаційного  
університету (протокол № 7 від 6 квітня 2015 р.)*

**С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів:** Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. – Т. I. – К.: НАУ, 2015. – 82 с.

Містить тези доповідей учасників IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (16-17 квітня, 2015 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

**Редакційна колегія:**

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

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

Ясько Л.В. - доцент кафедри фізичного виховання Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

© Національний авіаційний університет, 2015

## ЗМІСТ

<b>СЕКЦІЯ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	7
Базченко Анна	
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА .....	7
Гончарова Наталья, Прокопенко Анастасія, Марховский Дмитрий	
РОЛЬ ПЕДАГОГА В УПРАВЛЕННІ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАННЯ .....	8
Громова Юлія	
МОТИВАЦІЯ - ЧТО НАМИ ДВИЖЕТ? .....	10
Жачко Жанна	
ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЯК ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
Іванова Олена	
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	14
Іщенко Олеся	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ.....	15
Качан Олексій, Писаренко Герман, Подолянко Сергій	
СОЦІАЛІЗАЦІЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	17
Кузьменко Ольга, Єфанова Анастасія	
ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА .....	18
Мамаєв Денис	
БОДІБЛІДІНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	19
Мионов Юрій	
БОКС КАК СРЕДСТВО ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАННЯ СТУДЕНТОВ.....	21
Найдін Владислав, Луцков Олександр	
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ .....	22
Осняков Андрій	
ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ОСОБИСТОЇ МОТИВОВАНОСТІ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИКЛАДАЦЬКОГО ФАКТОРУ .....	24

Очеретяна Віолетта, Павлова Тетяна, Долженко Людмила ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВНЗ .....	26
Петренко Ярослав КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ .....	27
Плахтина Марія, Ткачук Тетяна РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	29
Побережець Олеся, Мальч Катерина РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ ЖУРНАЛІСТИЦІ .....	31
Прядко Вікторія РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РОБОТІ АВІАДИСПЕТЧЕРА .....	32
Романчук Анастасія, Сушко Олександра ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ХАТХА-ЙОГИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	34
Світлична Анна ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....	35
Сенченко Дар'я, Білик Христина, Васюк Олександр СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ У СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНОГО ІНСТИТУТУ .....	36
Соколова Марина ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНІЯ В ВИСШИХ УЧЕБНИХ ЗАВЕДЕНІЯХ РАЗНИХ СТРАН.....	38
Сулейманова Севіль ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	39
Суховерхова Анастасія, Тесленко Ольга ВНЕДРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММИСТОВ .....	41
Тренева Марина, Новоселова Ольга ВЛИЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....	42
Федотов Михайло, Карцев Іван ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА .....	44

Харченко Анастасія ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА РОЗВИТОК ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ .....	45
Холодова Ольга ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА КОВЗАНАХ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС НА СТАН ДІТЕЙ 10–11 РОКІВ.....	46
Шніт Валерія ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ .....	48
<b>СЕКЦІЯ II. ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ І МАСОВИЙ СПОРТ.....</b>	<b>50</b>
Аршулик Тетяна, Савчук Христина ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ХАТХА ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я .....	50
Бабич Наталія ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ РІЗНОВИДІВ ТАНЦЮ .....	51
Бесараб Тетяна, Герасімов Олександр КРОССФІТ ЯК ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ.....	53
Блідар Анна, Нікіфорова Маргарита, Положенцев Артем ХАРАКТЕРИСТИКА БАЛЬНИХ ТАНЦІВ ЯК ЗАСОБУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .....	54
Грисюк Юрій, Націлевич Яна, Піскун Юлія ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОСТІ.....	55
Дорохова Наталія, Кісільова Анна ТРЕНУВАННЯ НА ТРАПЕЦІЇ ЯК СУЧАСНИЙ ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМОК У ФІТНЕСІ.....	57
Желяк Аліна ЙОГА ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ .....	58
Кадильникова Анастасія, Денисюк Інна ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ .....	59
Кисельова Ярослава ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ.....	61
Корабльов Деонісій ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ГАЛУЗЬ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	62

Кузьмина Елизавета, Нестерова Дана ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ .....	63
Кусая Оксана КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ .....	64
Макаревич Володимир ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	66
Манахов Микита, Пушкін Марко ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....	67
Мисюк Роман ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ .....	68
Остапенко Михаил, Кобец Артем, Харков Анатолий ЙОИНГ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....	69
Пастушок Катерина, Кулічова Наталія СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ.....	70
Rybak Katarzyna HISTORIA I ROZWÓJ TAŃCA KLASYCZNEGO ORAZ PODSTAWOWE ELEMENTY VALETU.....	72
Рыбальченко Кирилл ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	74
Стадник Катерина, Щербак Анастасія ХАРАКТЕРИСТИКА ДЖАЗ-ФАНКУ ЯК РІЗНОВИДУ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ.....	75
Феськова Олена МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	76
Філіпова Юлія ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ .....	78
Худицька Христина, Гринько Дмитро СУЧАСНИЙ СТАН ФІТНЕС–ІНДУСТРІЇ В м. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК .....	79

## СЕКЦІЯ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Базченко Анна

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

**Актуальність.** Одним із актуальних питань, що нині постали перед охороною здоров'я та фізичним вихованням в Україні, є проблема погіршення здоров'я населення, у тому числі й студентської молоді. Важливим чинником ситуації, що склалась, окрім незадовільного екологічного стану та панування малорухомого укладу життя, є низька питома вага фізичної культури та спорту в утвердженні здорового способу життя серед молоді. Так, фізичне виховання покликане зміцнити здоров'я студентів, сприяти збалансованому розвитку їх особистості, підготувати молодь до праці та захисту держави. Усвідомлення значної ролі рухової активності у розвитку особистості студента умотивує його приділяти більшу увагу своїй фізичній культурі. А від установки молоді на здоровий стиль життя, звісна річ, виграє й суспільство загалом.

**Мета та завдання.** Визначення значення фізичної культури та ролі фізичного виховання у формуванні особистості студентів.

**Результати дослідження.** Для розуміння значення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, було проаналізовано управління формулювання цілей та завдань цього предмету в офіційних програмно - нормативних документах. Встановлено, що у системі фізичного виховання студентської молоді відсутня конкретна, виражена в об'єктивних критеріях цільова установка, досягнення якої життєво важливе для молодої людини особисто та в її майбутній професійній діяльності. Така невизначена ситуація на державно-правовому рівні лише загострює проблему нівелювання значення фізичної культури у вищому навчальному закладі. Однак, покликаючись на дослідження М. Арвісто, проведене наприкінці минулого століття, та актуальне й досі, у студентів за будь-яких умов зберігається особиста мотивація покращувати власну фізичну культуру. Однак фізичне виховання виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання фізичне виховання сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття фізичним вихованням 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 фізичним вихованням, готовності до раціональної організації

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

**Висновки.** Згідно задач фізичного виховання у студентів формується ряд якостей особистості, такі як, наприклад, цілеспрямованість та витривалість. Так, бажання підняти свій престиж, досягнути власної мети переважає у більшості студентів, які займаються індивідуальними видами спорту. Це приводить до формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму, замкнутості. Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Гончарова Наталья, Прокопенко Анастасия, Марховский Дмитрий**  
*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,  
г. Киев, Украина*

## **РОЛЬ ПЕДАГОГА В УПРАВЛЕНИИ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Актуальность.** Педагог – ключевая фигура учебно-воспитательного процесса, человек, который по профессии должен открывать молодой генерации глубины наук, жизненную мудрость, передавать навыки деятельности. От него зависит развитие личности и прочность основ общества [2].

Анализ научно-методической литературы и передового опыта показывает, что одной из серьезных проблем современного образования является недостаточный уровень подготовленности преподавателя физической культуры для работы в условиях, которые требуют самостоятельного принятия оптимальных решений [3]. Поэтому формирование способности педагога к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью является неотъемлемым компонентом его деятельности и требует детального исследования.

**Цель.** Изучить и проанализировать деятельность педагога в управлении процессом физического воспитания.

**Результаты исследований.** Педагогический процесс можно представить как процесс управления. В общем виде, это будет проявляться в том, что педагог (субъект управления) на основе



определенной информации, влияет на занимающихся (объект управления), для того, чтобы в них произошли какие-то позитивные изменения, направлены на достижение поставленных целей и решения конкретных задач.

Научные выводы К.В. Локшина доказывают, что педагогу, который реализует себя, как полноценный субъект управления необходимы знания современных подходов к управлению, умение обучать объект управления, способность к оперативному решению сложных вопросов, кроме того, требует наличия способностей управлять собой и воздействовать на других, четкая личная цель [1].

Однако, если специалист имеет необходимые знания, умения, навыки и не имеет способностей управлять физкультурно-оздоровительной деятельностью, в связи с отсутствием внутреннего мотива, то нельзя говорить о полноценном выполнении ним профессиональных обязанностей.

Структура деятельности педагога, по управлению физкультурно-оздоровительным процессом, предусматривает ряд последовательных действий с обоснованием педагогических задач, планированием физкультурно-оздоровительного процесса, учетом индивидуальных особенностей учеников, их мотивов и интересов к данному виду деятельности, постоянный контроль эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, принятие управленческих решений для устранения недостатков в работе.

**Выводы.** Деятельность педагога постоянно требует решение педагогических задач, этот процесс должен сопровождаться адекватным для данной ситуации достижением педагогической цели. Построение механизмов достижения педагогической цели требует реализации педагогическим работником функции управления физкультурно-оздоровительным процессом, проявления его педагогического мастерства.

#### **Литература:**

1. Локшин К.В. Формирование управленческой готовности будущего менеджера физической культуры при обучении специальным дисциплинам: дисс....канд. пед. наук / К.В. Локшин. – Сургут, 2008. – 175 с.
2. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : навч. посібник / Г.М. Мешко. – К.: Академвидав, 2010. – 200 с.
3. Романова К.Е. Методическая система формирования и развития педагогического мастерства будущих учителей: автореф. дис.... д-ра пед. наук.: спец. 13.00.08 / Романова К.Е.; Шуйский гос. пед. ун-т. – Шуя, 2010. – 45с.

### **МОТИВАЦИЯ - ЧТО НАМИ ДВИЖЕТ?**

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность. Задача дисциплины «Физическая культура» – обеспечить студентов всеми знаниями о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Мотивация – это побуждение к действию; динамический процесс, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация – это то, что заставляет человека совершать определенные поступки, добиваться целей. Ничего нельзя достигнуть без мотивации, будь то удовлетворение личных потребностей или работа на благо общества. Значит, для мотивации в первую очередь необходим мотив. Это, в свою очередь, материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Для осознания мотива требуется внутренняя работа.

«Мотивация – это то чувство, с помощью которого человек может достигать нужного для него результата».

Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям. Есть несколько видов мотивации:

- внешняя мотивация – мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению

к субъекту обстоятельствами (одним словом все то, что мы увидели или услышали, и в нас зародилось желание совершенствования);

- внутренняя мотивация – мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности (если вам чего-то захотелось самому, у вас появилось внутреннее желание и оптимизм, которое греет душу изнутри, то этот смело можно назвать внутренней мотивацией).

- Положительная и отрицательная мотивация. Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной. Также различают:

- мотив саморазвития – стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Это важный мотив, который побуждает индивида много работать и развиваться. Как правило, для движения вперед всегда необходима определенная смелость. Человек часто держится за прошлое, за свои достижения, покой и стабильность. Страх риска и угроза потерять все сдерживают его на пути саморазвития;

- мотив достижения – стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности; оно проявляется в выборе сложных заданий и стремлении их выполнить. Успехи в любой деятельности зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения. Человек с высоким уровнем мотивации достижения, стремясь получить весомые результаты, настойчиво работает ради достижения поставленных целей.

Какими же мотивами руководствуются студенты нашего университета в занятиях физической культурой и спортом? Студенчество, в основной своей массе, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни и т. д. В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

В анкетировании, проводившемся в 2014 году в Ульяновском государственном техническом университете, приняло участие 170 человек (65 девушек и 105 юношей I-III курсов). Возраст 18-20 лет. У студентов в достаточной степени сформирована потребность в занятиях физической культурой (89,6 %), что исходит из желания поддерживать здоровье, хорошую физическую подготовку, спортивное телосложение, достижения высоких спортивных результатов. Большое количество студентов (44 % всех отвечавших и 72,6 %, занимающихся только на учебных занятиях), ответили, что приобщились к активным занятиям физической культурой и спортом непосредственно в университете. Занятия приносят

удовлетворение 82,6 % всех отвечавших студентов. Получили новые знания, умения и навыки в процессе занятий «Физической культурой» – 69,5 % отвечавших. Своей физической подготовленностью удовлетворены – 42,7 % всех отвечавших и 69,6 %, занимающихся только на учебных занятиях. Хотели бы заниматься дополнительно (в том числе представители специальной медицинской группы) – 58,6 %. Представители спортивных секций утверждают (64,2 %), что к активным занятиям избранным видом спорта их приобщили родители или друзья. В то же время они будут преданы своему виду спорта и в будущем. Однако студенты, занимающиеся только на учебных занятиях (62,8 %), в будущем предпочтут другой вид физкультурно-спортивной деятельности.

На вопрос «Чего, по вашему мнению, не хватает занятиям ФК в университете?» студенты ответили: обновления спортивного инвентаря (32,4 %); музыкального сопровождения не только в специализации «Ритмическая гимнастика» (30,4 %); при полном выполнении студентом программы по ФК, ставить зачет досрочно или «автоматом» (26,4 %); в качестве нестандартных мер поощрения (совместно со студенческим профкомом) предложили следующие варианты вне учебной оздоровительно-физкультурной деятельности (16,7 %): поход в бассейн, на каток, туристический поход и др.

Все вышеперечисленное, позволяет сделать следующие выводы: организация учебного процесса по «Физической культуре» в Ульяновском государственном техническом университете в достаточной степени решает задачи приобщения к активным занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи. Студенты мотивированы к занятиям не только на настоящее время, но и на будущее; позитивно относятся к занятиям; вносят предложения по улучшению учебного процесса.

*Науч. руководитель – Переверзева И.В., к.п.н., доцент кафедры  
«Физическое воспитание»*

**Жачко Жанна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЯК ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Актуальність.** Відомо що 55-75 % сьгоднішніх першокурсників мають відхилення у стані здоров'я, велика кількість студентів за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної групи з фізичного виховання. Найбільш поширеними захворюваннями є захворювання дихальної системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів зору та шлунково-кишкового тракту. Крім того ослаблений

організм студентів не може боротися з інфекціями і вірусами, що призводить до інфекційних захворювань та пропусків занять з хвороби. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 80 % хвороб людини виникають з причин пов'язаних з погіршенням екологічної ситуації. Але найбільше здоров'я людини залежить від умов і способу життя. Визначальним фактором у формуванні здорового способу життя молодих людей є використання засобів фізичного виховання.

**Мета:** обґрунтувати необхідність застосування фізичних навантажень як засобу збереження здоров'я студентської молоді.

**Результати дослідження.** Численними дослідженнями вже давно доведено взаємозв'язок між розумовою працею і фізичними навантаженнями. Це означає, що фізичні вправи потрібно розглядати не тільки як засіб розваги і відпочинку, але і як засіб збереження здоров'я та фізичної і розумової працездатності. Фізичні вправи мають істотний вплив на формування скелету – виправляються викривлення хребта, поліпшується постава. В процесі регулярних занять підвищуються обмінні процеси, зокрема обмін кальцію, вміст якого визначає міцність кісток. Систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на серцево-судинну, дихальну та центральну нервову системи організму.

Вченими доведено що під впливом тривалого емоційного стресу під час екзаменаційної сесії у більшості студентів значно змінюється інтенсивність кровонаповнення судин, електрокардіографічні і біохімічні показники, які приходять в норму протягом 2-3 діб після іспитів. Таким чином студенти 2 рази в рік переживають тривалий емоційний стрес, що є фактором ризику та може призвести до захворювань нервової системи, загострення серцево-судинних захворювань та зниження імунітету в цілому. При цьому встановлено, що участь у заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на розумову працездатність студентів в період сесії, скорочує терміни відновного періоду організму після екзаменаційного стресу.

Вибір засобів фізичного виховання залежить від індивідуальних потреб та мотивів людини. Так для хлопців з дефіцитом м'язової маси рекомендуються вправи силової спрямованості – заняття з гантелями, гирями, гумовими еспандерами для різних груп м'язів ніг, рук, тулуба. Для поліпшення фізичного стану у дівчат корисні спортивні ігри, теніс, волейбол, ритмічна гімнастика, танці. Крім розвитку основних фізичних якостей ці заняття дозволяють дівчатам підвищити рівень самооцінки та сприяють формуванню особистісних якостей, волі, самовладання, сміливості та рішучості. При цьому фігура стає стрункою і красивою, рухи набувають виразності і пластичності.

**Висновки.** Таким чином, за допомогою фізичних вправ можна уповільнити динаміку зростання захворюваності студентів, зупинити

прогресування деяких хвороб і скорегувати відхилення у фізичному розвитку.

*Наук. керівник - Гейченко С.П., ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Іванова Олена**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Уміння плавати є важливим руховим навиком, від ступеня оволодіння яким у багатьох випадках залежить життєздатність людини, її готовність до праці та оборони. Особливе значення має якісне і своєчасне навчання плаванню студентів екстремальних груп спеціальностей – авіа- та ракетобудування, теплоенергетика, енергомашинобудування та ін.

Досвід практичної роботи свідчить, що значна частина першокурсників не володіють навіть найпростішими навиками пересування у водному середовищі. Причина цього – низький рівень роботи спрямованої на масове навчання дітей і підлітків плаванню, а також відсутність басейнів. Поряд із цим необхідно враховувати, що уміння добре плавати, надавати першу медичну допомогу є обов'язковою умовою успішної професійної діяльності випускників ВНЗ технічного профілю.

Плавати, пірнати, долати водні перешкоди, надавати кваліфіковану допомогу потерпілому у воді є необхідною складовою частиною ППФП майбутніх працівників екстремальних груп спеціальностей, які нерідко виявляються в екстремальних умовах під впливом природних сил оточуючого середовища.

Фізична підготовка у плаванні спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, вдосконалення основних, рухових якостей, які визначають рівень спортивного результату. В цілому це сприяє створенню міцної функціональної бази для спортивної спеціалізації.

У процесі фізичної підготовки плавців використовуються вправи, які поділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі. Змагальні вправи – це пропливання основної чи суміжної дистанції відповідно до правил змагань. Спеціально-підготовчі – це пропливання відрізків дистанцій основним і додатковим способами, плавання за допомогою тільки ніг або тільки рук, плавання із різними обтяженнями, робота на силових тренажерах з імітацією рухів, характерних для плавання, виконання стартів і поворотів. До допоміжних належать вправи, які виконують у залі і сприяють розвитку гнучкості у плечовому, гомілкостопному суглобах, підвищенню максимальної і вибухової сили, витривалості м'язів, які несуть основне навантаження під час плавання, а також вправи, які сприяють підвищенню аеробних можливостей плавців

(кросовий біг, біг на лижах та ін.).

Загально-підготовчі вправи розвивають рухові якості без урахування специфіки плавання і можуть включати елементи спортивної гімнастики, спортивних ігор тощо.

Змагальні, спеціально-підготовчі, допоміжні, загально-підготовчі вправи використовуються у рамках двох основних методів – дистанційного та інтервального і можуть виконуватися як у рівномірному, так і в перемінному режимах.

**Висновки.** З урахуванням вищевикладеного плавання є важливим засобом фізичного виховання студентів, оволодіння ними життєво необхідними навиками, розвитку необхідних психо-фізичних якостей.

#### **Література:**

1. Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / В.А. Баранов, Н.Л. Петрова. – М.: Человек, 2013. – 148 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001. – 400 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. вузов / А.Д. Викулов. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. –367 с.

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

**Ищенко Олеся**

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

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ**

**Актуальність.** Постійне динамічне спостереження за показниками фізичної підготовленості є засобом контролю за ефективністю процесу фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах та внесення відповідних коректив у навчальні програми та педагогічну діяльність самих вчителів фізичної культури. Контрольні вправи дають можливість викладачеві визначити учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості та індивідуалізувати процес фізичного виховання.

**Мета досліджень** – визначити особливості фізичної підготовленості підлітків різного віку та статі.

**Результати досліджень.** Основні фізичні здібності удосконалюються в міру росту і розвитку організму. Виділяють сенситивні періоди для кожної з них. Процеси росту і розвитку у підлітків характеризуються нерівномірністю і хвилеподібністю, що є пристосуванням, виробленим еволюцією. Розвиток організму дитини знаходиться в прямій залежності від активності скелетної мускулатури: гіподинамія та гіпердинамія, що гальмує цей процес. Певний обсяг м'язового навантаження необхідний підлітку для оптимального фізичного та інтелектуального розвитку.

В ході досліджень були використані тестові завдання, що мають високий ступінь надійності та інформативності. Вивчено рівень розвитку таких рухових якостей учнів, як гнучкість, швидкісно-силові, швидкісні, координаційні та силові здібності. Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися 6 контрольних вправ: біг 30 м, біг 60 м, біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи, піднімання тулуба в сід за 60 с.

Середньостатистичні значення показників фізичної підготовленості школярів свідчать про гетерохронність розвитку рухових здібностей у підлітків, що зумовлено різними темпами їх фізичного розвитку. Результати досліджень свідчать про покращання рівня розвитку швидкоти і спритності, як у хлопців, так і у дівчат у період навчання в 6-9 класах, нерівномірний розвиток гнучкості та підвищення рівня розвитку вибухової сили у хлопців на фоні її зниження у дівчат. За нормативами навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня (2013) більшість учнів 6-9 класів, як серед хлопців, так і серед дівчат, за результатами рухових тестів на прояв силової витривалості та гнучкості мають середній рівень компетентності, в тестах на прояв швидкісних здібностей домінують достатній та високий рівні компетентності, а в тестах на прояв спритності – високий рівень компетентності.

**Висновки.** Постійний контроль за рівнем фізичної підготовленості підлітків надає можливість вчителю фізичної культури побачити недоліки в фізичній підготовленості учнів і по можливості індивідуально планувати фізичні навантаження, реально оцінювати рівень досягнень і систематично їх корегувати.

#### **Список літератури:**

1. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников / С.А. Баранцев. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І.В. Лисак; НУФВСУ. – Київ, 2013. – 242 с.
3. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М.Б. Пальчук; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 20 с.

*Наук. керівник – Круцевич Т.Ю., д.н.ФВіС, зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання*



**Качан Олексій, Писаренко Герман, Подолянко Сергій**  
*Донбаський державний педагогічний університет, м. Славянськ, Україна*  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

## **СОЦІАЛІЗАЦІЯ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальність.** Сучасна система фізичного виховання учнівської молоді ще не в повному обсязі забезпечує досягнення психофізичної готовності до професійної діяльності та потребує подальшого аналізу й удосконалення. Тому актуальним стає обґрунтування теоретичних положень та впровадження інноваційних технологічних підходів у забезпечення професійної спрямованості фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ).

**Метою** даної роботи є обґрунтування доцільності використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності та сучасних інформаційних технологій для забезпечення процесу соціалізації учнів ПТНЗ.

**Результати досліджень.** Рішення складних соціальних завдань в сучасних умовах можливо лише при глибокому осмисленні кожною молодою людиною цілей і суті соціально-економічних перетворень, критичному засвоєнні вже накопиченого досвіду і усвідомленій готовності до творчої перетворювальної діяльності. Соціально-виховний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності в даному контексті є надзвичайно важливим.

Ми вважаємо, що використання сучасних інноваційних технологій у сфері фізичного виховання позитивно впливає на формування соціально значущих професійних якостей (сила, витривалість, швидка реакція, глазомір, точність рухів, пам'ять, уміння розподіляти і швидко переключати увагу)

Упровадження інноваційних технологій у практику професійної підготовки кваліфікованого робітника передбачає створення відповідних організаційно-педагогічних умов, які б забезпечували:

- фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, передумови для успішного оволодіння виробничо-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями;
- підтримку психофізичної та розумової працездатності, що забезпечує успішність в оволодінні фахом, а у перспективі – високо ефективну діяльність з обраної професії;
- раціональну організацію дозвілля учнів, коли елементи фізичної культури запроваджуються у побут поступовим залученням до фізкультурно-спортивної діяльності;
- підвищення моральної, інтелектуальної, естетичної, фізичної і

фахової культури підростаючого покоління.

**Висновки.** На підставі викладеного вище необхідно зазначити, що використання інноваційних технологій в процесі фізкультурно-спортивної діяльності сприятиме:

- удосконаленню соціально значущих та професійних рухових умінь і навичок (координація та ступінь свободи рухів, оптимальна амплітуда рухів, орієнтація у просторі, дисциплінованість, організованість, стриманість, толерантність тощо);
- підвищенню фізичної культури, загальної фізичної працездатності та рухової активності (правильна постава, нормалізація виги тіла, відчуття темпу і ритму тощо);
- покращенню психоемоційного і морфофункціонального стану (зняття стресів, підвищення показників психосоматичного здоров'я, мотивація до систематичних занять різноманітними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності тощо).

#### **Література:**

1. Капська А.Й. Соціальна робота: навч. посіб. / А.Й. Капська. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 328 с.

2. Качан О.А. Нетрадиційні форми і методи проведення занять з фізичної культури, як засіб навчально-виховного процесу підлітків: навч. посібник / О.А. Качан – Донецьк, 2010. – С. 13-15.

*Наук. керівник – Пристинський В.А., к.п.н., доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації*

**Кузьменко Ольга, Єфанова Анастасія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА**

**Актуальність.** Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, крім того, – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Саме тому, здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього, а збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності. Відомо, що на стан здоров'я людини позитивно впливають помірні фізичні навантаження. Однією з форм організації фізичних навантажень є аеробіка. Заняття з аеробіки входять до складу навчальних програм з фізичного виховання багатьох вищих навчальних закладів.

**Мета:** визначити вплив занять аеробікою на організм студентів.

**Результати досліджень.** При м'язовій активності зростає потреба організму у кисні, підвищується його об'єм у легенях. Під час занять

аеробікою збільшується вентиляція легень, поступово виробляється звичка правильного дихання під час руху. При збільшенні легеневої вентиляції тканини організму краще забезпечуються киснем, у них продуктивніше протікають окислювально-відновні процеси.

Заняття аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. Людина, що займається аеробними вправами тренує серцевий м'яз. Серце, приймаючи участь у забезпеченні киснем усіх органів та тканин організму, працює злагоджено і більш економічно. Важливе значення має вплив тренувального процесу і на м'язи. Під час виконання вправ активізуються майже всі скелетні м'язи, у них розширюється капілярна сітка, пришвидшується кровообіг. Також під час аеробної роботи покращується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під час аеробних вправ у якості енергетичного ресурсу використовуються жири у клітинах. Але тільки щонайсуворіша дієта і правильний режим дня, часті й інтенсивні тренування допоможуть людині схуднути та підтримувати себе у гарній фізичній формі. Цей вид фізичних вправ більшою мірою спрямовано на підтримку доброго самопочуття людини, її життєвого тону.

**Висновки.** Заняття аеробікою сприяють поліпшенню здоров'я, загального стану організму та доброго самопочуття, підвищенню працездатності людини. Саме тому аеробіка інтенсивно розвивається і отримує дедалі більшої популярності серед студентів різного рівня фізичної підготовки. Головне завдання аеробіки – оздоровлення організму. Саме тому заняття можуть бути рекомендовані всім, хто хоче підтримати своє тіло у відмінній формі, бути бадьорим, життєрадісним і здоровим.

#### **Література:**

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / Під заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.

*Наук. керівник – Скидан І.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Мамасв Денис**

*Спортивний клуб «Fitness First», м. Ганновер, Німеччина*

## **БОДІБЛІНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

В спортивних клубах і фітнес-центрах Німеччини в теперішній час популярними є програми розвитку силових якостей дівчат та жінок. Особливо це актуально для студентського контингенту, навчальна діяльність яких характеризується гіподинамією, що негативно впливає на стан здоров'я.

Особливості жіночого організму вимагають особливих методичних підходів – загальний обсяг силових вправ і обсяг вправ із подоланням граничних і майже граничних обтяжень у фізичній підготовці дівчат повинен бути на 20-30 % меншим, ніж у юнаків, аналогічно фізично підготовлених. Динаміка зростання обсягу й інтенсивності силових навантажень має бути більш плавною, ніж у юнаків, а інтервали відпочинку між підходами і серіями – тривалішими.

Пропонуємо програми підготовчо-оздоровчого спрямування різного ступеня складності із бодібілдингу для дівчат.

Шестикратна «Міс-Олімпія» К. Еверсон вважає свою програму першим кроком в бодібілдингу. Її основні принципи – постійність, наполегливість, поступове підвищення навантаження, правильна техніка. До тижневого циклу входять три заняття силового характеру плюс два аеробні заняття у вільні дні – біг, плавання, велосипед або швидка ходьба. Починається тренування зі стретчингу, тривалість заняття одна година.

1. Підйом тулуба в сід із положення лежачи, руки за головою  $2 \times 20-40$  (кількість підходів і вправ у них).

2. Жим штанги в положенні лежачи на похилій лаві головою вгору, хват ширше плечей  $2-3 \times 18-20$ .

3. Жим гантелей в положенні сидячи одночасно або поперемінно  $2-3 \times 8-12$ .

4. Підйом штанги на біцепс стоячи  $2 \times 10$ .

5. Присідання зі штангою на плечах  $3 \times 15-20$ .

6. Підйом навшпиньки, вага на плечах  $3 \times 15$ .

7. Підйом ніг лежачи горизонтально  $2 \times 15-20$ .

8. Повторення вправи 1.

Програма розрахована на три місяці. Її мета – корекція маси тіла дівчат. Особливістю запропонованої програми є обов'язкове застосування стретчингу і аеробних вправ. При цьому мають дотримуватись дві умови: аеробний тренінг виконується безперервно упродовж 10-15 хвилин; інтенсивність навантаження повинна забезпечувати ЧСС не менше  $130 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

#### **Література:**

1. *Вейдер С.* Голливудський фітнесс-клас / С. Вейдер. – Ростов н/Д: Фенікс, 2007. – 320 с.

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

3. *Richardson S.O.* Overtraining athletes: personal journeys in sport / S.O. Richardson, M.B. Andersen, T. Morris. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – XVIII, 206 p.

**Миронов Юрий**

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

## **БОКС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Бокс как вид спорта в современной форме появился в Англии в начале XVIII века, подобные состязания по кулачному бою проводились Древней Греции и Риме. В 688 г. до н.э. этот вид спорта стал дисциплиной античных Олимпийских игр, победителем которых был великий философ Пифагор. Кулачный бой как спортивная дисциплина возродился с публикацией маркизом Куинберри свода боксёрских правил в 1867 году. В 1904 году бокс был представлен олимпийской дисциплиной при проведении Олимпийских игр в Сент-Луизе.

Соревновательный кулачный бой и бокс подразумевает хорошую спортивную форму и проведение постоянных тренировок общефизических и специальных навыков, но чёткой теории проведения подобных тренировок не существовало до принятия свода правил Куинберри. С течением времени тренировочные методы видоизменялись и совершенствовались, выводя подготовку спортивных качеств соревнующихся на новый уровень. Как ни странно, непосредственная постановка защиты и удара занимает в тренировочных программах далеко не самое приоритетное место. Важнее для боксёра на риге являются показатели силы и выносливости, которые на практике подразделяются на несколько комплексных проявлений: скоростной силы и силовой выносливости. Таким образом, тренировочные программы должны задаваться целью развить в спортсмене в первую очередь данные качества.

Одной из наиболее наглядных и знаменитых на сегодняшний день является круговая тренировка боксёра советской школы, которая является предшественником большинства тренировочных техник и программ в соревновательных секциях на территории СНГ. Данная тренировка подразумевает смесь кардио- и силовых нагрузок высокой интенсивности и небольшой нагрузки на единицу времени. Она состоит из пробежки по кругу с периодическим выполнением определённых упражнений: кувьрки, прыжки через козла и скамью, быстрые сеты упражнений со штангой. Такой вид тренинга задействует основные мышечные группы боксёра(плечевой пояс, туловище, ноги), однако не задаёт им критической нагрузки. Таким образом, развивается силовая выносливость — возможность на протяжении значимого промежутка времени активно задействовать мышцы без их ощутимого утомления. Позаимствованные из классической физ. культуры упражнения со штангой позволяют

развить скоростную силу, возможность делать «взрывные» телодвижения для уверенных быстрых ударов.

Можно заметить, что боксёрские тренировки предоставляют уникальный способ улучшить общефизическую подготовленность студентов. Более того, для снаряжение для подобных занятий можно найти в любом спортивном зале. Пусть от круговых тренировок человек не получает интенсивного роста мышечной массы (скорее, наоборот) и увеличения силового порога, но такие тренировки отличаются небольшой травмоопасностью и resultируют увеличением выносливости, ускорением выполнения кислородного запроса и улучшением общего самочувствия. Кроме того, подобные тренировки развивают волевые качества, уверенность в себе и самодисциплину.

С учётом сказанного, бокс как популярный вид единоборств является эффективным средством развития физических качеств и двигательных навыков студентов и может быть рекомендован в целях самостоятельного физического воспитания.

*Науч. руководитель – Усачев Ю.А., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания*

***Найдін Владислав, Луцков Олександр***

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ**

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт як органічна частина фізичної культури є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їх досягнень в певних видах фізичних вправ. В той же час спорт є часткою міжнародного спілкування, дає можливість демонстрації досягнень суспільства у цій сфері діяльності, сприяє утвердженню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві.

Упродовж вікової історії на території сучасної України, залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В добу палеоліту виник рід як форма колективного

співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль тут відіграло фізичне виховання. В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню міцного покоління захисників Батьківщини.

Крім інших соціальних функцій в першу чергу виконувала функцію військово-фізичної підготовки. Із самого раннього віку виховання юнаків орієнтувалось на виховання у них тих морально-психічних та фізичних якостей, які були необхідні військовій справі. Домінуючу роль в системі фізичної культури відіграє національний ідеал духовної і тілесної досконалості, уособленням якого став образ козака-звитяжця, захисника рідної землі.

Суттєву роль у загальнонаціональному поширенні народної фізичної культури відігравав український фольклор. Народна пісня, легенда, дума формували національну систему виховання, результатом якої виступає легендарна, гармонійно розвинута особистість козака. Це у свою чергу, приводить до того, що елементи народної культури, і фізичної зокрема, поступово впроваджувались у професійну культуру, освіту.

За часів козацької доби в Україні були поширені школи, які організовувались при кожній православній церкві. Особливо насичено, цікаво проходили свята переходу учнів з одного класу в наступний. Цікаво, що свята переходу від букваря до часослова, а від часослова до псалтиря, завжди супроводжувались дитячими забавами та рухливими іграми. Фізичне вдосконалення підростаючого покоління було цілорічним, так як величезна кількість народних рухливих ігор дітвори поділялась на весняні, літні і зимові.

**Висновки.** Фізичне виховання в Україні має тисячолітню історію та характеризується залежністю від багатьох політичних, економічних та географічних умов.

*Наук. керівник – Лукашова І.В., ст. викл. кафедри спортивної підготовки*

**Осняков Андрій**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ОСОБИСТОЇ МОТИВОВАНОСТІ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИКЛАДАЦЬКОГО ФАКТОРУ**

**Актуальність.** У сучасних соціально-економічних умовах розвитку України постійно зростають вимоги до якості підготовки фахівців у системі вищої освіти. Випускники вищих навчальних закладів сьогодні повинні не тільки володіти професійними знаннями та вміннями, бути готовими до постійного підвищення кваліфікації, але і вести здоровий спосіб життя, бути фізично і психологічно підготовленими, соціально активними. На сьогоднішній день лише лунають заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинних, інфекційних та інших хронічних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду». Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособовому спілкуванні. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

**Мета:** виявлення психологічно-педагогічних умов для успішного формування мотиваційного ставлення студентів до занять фізичним вихованням і спортом.

**Результати досліджень.** Основним негативним фактором фізичного виховання у вищих навчальних закладах є нормативний підхід, коли в побудові навчального процесу на перше місце ставлять не інтереси студента, а його зовнішні показники, що характеризуються контрольними нормативами чергової навчальної програми. Нажаль, в особистій сфері полімотивованості у студентів до занять фізичною культурою переважає адміністративний чинник. Оскільки заняття фізичною культурою є обов'язковими у вищих навчальних закладах України, тому для отримання контрольних результатів введена система залків, один з яких з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Своєчасна здача заліку з даної дисципліни, уникнення конфлікту з викладачем і адміністрацією навчального закладу є основною причиною, що спонукає студентів займатися фізичним вихованням. Ще в роботах К. Д. Ушинського ми бачимо, що «якщо педагогіка хоче виховати людину в усіх відношеннях, то вона повинна його вивчити в усіх відношеннях». Чим ближче поріг



мотивації до природних потреб організму, до закономірностей еволюційного розвитку самої природи, тим менше енергії і фізичних сил потрібно для отримання конкретних кінцевих результатів з високим коефіцієнтом зростання загальної та професійної грамотності, отримання радості і усвідомлення своєї значущості. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Необхідно формувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури на базі аргументованого переконання. Мотив є основним чинником, що спонукає людину до діяльності, він формується на основі потреб. Щоб сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення молоді до фізичної культури, перш за все, необхідно привернути увагу до цієї діяльності і переконати в її важливості для неї особисто. Допоміжними важелями у цьому можуть бути:

1. Здійснення структурних змін у методології проведення практичних занять з «фізичної культури» та внесення змін у типові навчальні плани МОН.
2. Поступовий відхід від академічної програми «фізичного виховання» у бік рекреаційного спорту, як це прийнято у провідних західних ВНЗ.
3. Створення належного матеріально-технічного забезпечення ВНЗ.
4. Залучення фахівців з нових популярних оздоровчих методик, фітнес, степ аеробіка, велнес, воркаут тощо.
5. Відміна заліків, модульних робіт як предмету оцінювання «знань» студентів, орієнтація на кращі європейські традиції, а саме відміну будь-якого оцінювання студентів при заняттях спортом (виключенням може бути оцінювання студентів профільних ВНЗ у професійному спорті). Але, слід зазначити, що дотримання цього положення можливо за умови активної агітаційної діяльності, яка спонукатиме молодь до активних самостійних занять.
6. Основною метою курсу повинна бути націленість на укріплення здоров'я та можливу корекцію фігури молоді людини.
7. Необхідність створення вільного графіку відвідання занять студентами з рекреаційного спорту.

**Висновки:** Таким чином, фізична виховання перетворюється в активний фактор, якщо воно набуває для молоді особисту цінність. При цьому професійна культура і широка ерудиція викладача забезпечує високу ефективність педагогічних впливів, які розширюють емоційний досвід студентської молоді, розвивають фізичні і психічні якості, формують у студентів емоційну чуйність, ціннісні орієнтації фізичного виховання.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Очеретяна Віолетта, Павлова Тетяна, Долженко Людмила**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,  
Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВНЗ**

**Актуальність.** Гра – це свідома діяльність, спрямована на досягнення умовної мети завдяки використанню активних дій – біга, стрибків, метання, подолання протидії партнера та т.і. Завдяки рухливим іграм студентська молодь набуває нових навичок та знань. Рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей та мають оздоровчий ефект, що є, безумовно, актуальним для гармонійного розвитку сучасної молоді.

**Мета дослідження:** вивчити та проаналізувати особливості використання рухливих ігор в навчальному процесі зі студентами основного навчального відділення ВНЗ.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури, численні педагогічні спостереження показують, що найважливіший результат гри - це радість і емоційний підйом. Макаренко О.С. говорив, що «гра привчає людину до тих фізичних і психологічних умов, які необхідні для роботи». Завдяки великому різновиду свого змісту рухливі ігри всебічно впливають на організм людини та на формування їх характеру, сприяють вирішенню найважливіших педагогічних та спеціальних задач фізичного виховання – вихованню навичок правильної осанки, удосконаленню навичок основних рухів. В основі рухливих ігор лежать фізичні вправи, в ході яких учасники долають різні перешкоди, прагнуть досягти певної, заздалегідь поставленої мети. Вони є дієвим засобом фізичного виховання, активного відпочинку, покращення здоров'я. Рухливі ігри сприяють вихованню волі, наполегливості в подоланні труднощів, привчають до взаємодопомоги, чесності і правдивості, що є основою подальшої професійної діяльності у будь якій сфері життя молодої людини. В процесі рухливої гри вирішуються три основні завдання: *виховне, освітнє та оздоровчо-гігієнічне*. Рухливі ігри бувають: індивідуальні, командні та масові, тому підходять для проведення занять з будь-якою кількістю студентів. Вони відрізняються великою емоційністю, тому сприяють розвиненню зацікавленості в заняттях рухливою активністю та поліпшенню настрою, але треба уважно підходити до вибору гри, дотримуватись загальноприйнятих норм управління та правил проведення [1, 2]. Підбираючи рухливі ігри і вправи до них, з метою використання їх для виховання рухових якостей, треба керуватися тим, що основний компонент дії розглядається з позиції рухової установки, де якісні характеристики обраних ігор і вправ знаходяться в ізольованій

відповідності з характером рухових якостей. Тому при доборі рухливих ігор для проведення занять зі студентами треба враховувати специфіку якісної спрямованості рухливих ігор у вигляді деяких правил, які дозволять точніше визначити відповідність ігор, спрямованих на виховання рухових якостей (наприклад – витривалість «Стрибок за стрибком», бистрота «Хто швидше», спритність «Влуч в кошик»).

**Висновки.** Використання рухливих ігор, під час проведення учбово-тренувальних занять зі студентами, сприяє розвитку загальних фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості. Введення в процес навчання рухливих ігор робить його більш цікавим та емоційним, що сприяє більш ефективному процесу підготовки майбутніх фахівців.

#### **Література:**

1. Ушакова Е.В. Подвижные игры / Е.В. Ушакова.– Белгород: БелГУ, 2011.
2. Шебеко В.И. Творчество двигательной активности / В.И. Шебеко, Н.Н. Ермак. - М.: Просвещение, 2000. – 165 с.

**Петренко Ярослав**

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

### **КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Головна мета контролю підпорядкована загальній меті – забезпеченню високого теоретичного і наукового рівня навчально-виховної роботи. Із самої сутності контролю випливає, що він виконує насамперед перевірочну функцію. Будучи спрямованою на усі ланки і сторони навчального процесу, перевірка дає можливість постійно вивчати і знати дійсний стан навчально-виховної роботи, критично порівнювати її зміст, стиль і методи з тими завданнями та вимогами, які пред'являються до вищого навчального закладу в галузі підготовки кадрів, потребами виробництва, ринку, сучасним розвитком науки і т.д. Дані про позитивні сторони і недоліки навчальної роботи, отримані в результаті контролю, дозволяють вживати своєчасних заходів щодо вдосконалення всього навчального процесу або його окремих сторін, щодо поліпшення роботи факультетів, кафедр, деяких викладачів і студентів.

Матеріали контролю дають можливість систематично накопичувати, аналізувати та узагальнювати досвід навчально-виховної роботи і робити його надбанням усього колективу кафедри. Контроль за успішністю студентів забезпечує зворотний зв'язок, інформуючи про рівень фізичної підготовки, дає конкретний матеріал для прийняття належних заходів з метою поліпшення процесу навчання. Контроль здійснює стимулюючу

дію на студентів, сприяє вихованню сумлінного ставлення до праці, розвиває самокритичність, самостійність, гнучку реакцію на труднощі і недоліки, спонукає до пошуку нових досконалих прийомів і методів роботи, до поглиблення і розширення знань.

Метою тестування є стимулювання і спрямованість подальшого розвитку фізичної культури для забезпечення здоров'я нації. Різні системи контролю можуть мати кілька різних цілей використання в практиці фізичного виховання: для оцінки індивідуального рівня фізичної підготовленості студентів; для проведення масових обстежень студентів з метою визначення їх рівня фізичної підготовленості; для аналізу динаміки розвитку фізичних здібностей у ході навчального процесу; для виявлення ефективності застосування чинних програм з фізичного виховання; для здійснення спортивного відбору в збірні команди університету; для вивчення результатів діяльності викладачів фізичного виховання; для визначення відповідності фізичної підготовленості певним вимогам.

Велике практичне значення для студентів, які займаються фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить ефективнішою роботу викладача, позитивно впливає на зростання рівня фізичної підготовленості. Людина, як саморегулююча система, при виконанні рухової діяльності, відчуває результат її дії і може порівнювати реакції свого організму з зовнішніми параметрами навантаження, оцінюючи їхню адекватність або неадекватність власним функціональним можливостям.

Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, переносимістю тренувальних і змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження та аналіз стану організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки і ін.), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів, функціональні проби. З найбільш доступних застосовуються: ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному і вертикальному положеннях), а також проба Руф'є, в якому основну інформацію отримують за даними виміру ЧСС. Динаміка обох проб дозволяє судити про рівень фізичної працездатності й ефективності оздоровчо-тренувальної роботи. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми і перевтоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну та інші стани. Найкращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень, результати тренувань і змагань, деякі об'єктивні і

суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами.

Студент, який займається фізичною культурою індивідуально, повинен відображати в щоденнику самоконтролю інформацію про характер виконаної м'язової роботи і про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників). Те ж можна сказати і про результати проведення найпростіших функціональних проб. У щоденнику в першу чергу повинні отримати віддзеркалення суб'єктивні дані про переносимість виконуваних фізичних навантажень: ступінь втоми після роботи, бажання, з яким вона виконується, почуття задоволення після неї. Поява негативних оцінок суб'єктивних даних самоконтролю говорить про надмірності фізичних навантажень, неправильному розподілі їх в тижневому мікроциклі, неоптимальному співвідношенні обсягу й інтенсивності навантажень. Самоконтроль студентів, які індивідуально займаються фізичною культурою, дозволяє більш точно оцінити їхній фізичний стан і правильно підібрати оздоровчотренувальне навантаження для найбільшої ефективності занять.

Обов'язковою складовою частиною навчальної робочої програми з фізичного виховання для студентів I курсу Національного авіаційного університету є теоретико-методичний матеріал, що формує зміст модульних контрольних робіт.

*Наук. керівник – Семененко В.П., к.н.ФВіС, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання*

**Плахтина Марія, Ткачук Тетяна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

**Актуальність.** Лідерство як соціально-психологічне явище виникає і реалізується тільки в суспільному середовищі. Лідер (від англ. leader – ведучий) – авторитетний, тобто той, хто має певну владу над оточуючими. Лідерство існує скрізь – у великих і малих організаціях, у бізнесі і релігії, в університетах, у неформальних організаціях і вуличних ватагах. Лідерство – це відносини домінування і підкорення, впливу й наслідування в системі міжособистісних і групових відносин. Саме в студентські роки лідерство набуває найбільшого розквіту, адже кожен студент хоче мати авторитет серед викладачів чи одногрупників. На наш погляд, на формування лідерських якостей в значній мірі здатні впливати заняття різними видами рухової активності.

**Мета:** дослідити вплив сучасних фітнес-технологій на розвиток лідерських якостей студентів.

**Результати досліджень.** Аналізуючи літературні джерела, нами встановлено, що засоби фізичного виховання мають значний вплив на розвиток лідерських якостей людини. Відомо, що заняття спортом та різними видами рухової активності розвивають силу духу, витримку та власний характер. Недарма для сучасної молоді досить популярним є фітнес. Фітнес – це найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань. Це відповідь людини на зростання темпів життя. Саме за допомогою сучасних фітнес-технологій кожен студент може розвинути свій інтелект, комунікабельність, впевненість у собі, витривалість, що властиво лише для справжнього лідера. Фітнес передбачає накопичення досвіду, знань і бажання розвиватися «нескінченно прагнучи до недосяжного ідеалу». Існуючі на сьогодні фітнес-програми поєднують в собі різні спеціалізовані заняття, які здатні розвивати перелічені вище риси. Так, *бойові мистецтва* – карате, айкідо, дзюдо, бокс і звичайно, популярні зараз уроки тай-бо, де поєднуються енергійна музика і різні техніки бойових мистецтв. За допомогою цих занять можна розвинути витримку, концентрацію уваги та спритність. Заняття *йогою* допомагають розслабитися та знайти духовну і тілесну рівновагу, що є невід’ємною характеристикою лідерства.

Якщо фітнес-клуб обладнаний басейном, то існують програми *аква-фітнесу*, що розвивають комунікабельність та інтелект.

Для підвищення ефективності впливу фітнесу на розвиток організму студентів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фітнес-програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей студентів; визначають результативні форми організації діяльності студентів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес студентів до фітнесу.

**Висновки.** Щоб бути авторитетом для оточуючих, потрібно бути цілеспрямованим та впевненим у собі. Частина успіху також залежить і від зовнішнього вигляду. Саме заняття з фітнесу допоможуть досягти усіх якостей лідера. Ставайте лідером – і нехай ваше життя зміниться на краще!

#### **Література:**

1. <http://megasite.in.ua/3966-liderski-yakosti-yak-vihovati-h-u-sobi.html>
2. Ольшанский Д.В. Основы политической психологии / Д.В. Ольшанский. – Екатеринбург: Деловая книга, 2001. – 477 с.
3. Гелей С.Д. Політологія: навч. посіб. / С.Д. Гелей, С.М. Ругар. – К.: Знання, 2007.– 309 с.

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

**Побережець Олеся, Мальч Катерина**  
*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*  
**РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВІЙСЬКОВІЙ**  
**ЖУРНАЛІСТИЦІ**

**Актуальність.** Професія військового журналіста висуває високі вимоги до психофізіологічних якостей людини. Звісно, у ній є багато відгалужень і проявів, проте кожен із них потребує певної фізичної витримки та підготовки. Як відомо, заняття фізичними вправами підвищують рівень фізичної підготовки, заспокоюють і укріплюють нервову систему, знімають напругу, створюють бадьорість, сприяють підвищенню розумової і фізичної працездатності, що позитивно впливає на професійну діяльність людини. Особливо це є важливим для діяльності військового журналіста.

**Мета:** визначити роль засобів фізичного виховання у професійній діяльності військового журналіста.

**Результати досліджень.** На даний момент, у такий важкий для України час, не аби яке місце у житті людей займає воєнна журналістика, аби донести ситуацію на сході країни. Саме цей вид журналістики потребує найбільшої фізичної підготовки. По-перше, приступаючи до початку виконання своїх обов'язків, військовому журналісту необхідно пройти певні курси з фізичної підготовки. Крім цього, журналіст має бути у гарній фізичній, розумовій та духовній формі ще до курсів. До програми військової підготовки входять: фізична підготовка, опанування зброї, стрільба та надання першої медичної допомоги. Спершу – тактичні навчання. Для журналістів влаштовують показовий бій із перестрілкою. Медійникам пояснюють, що варто робити при обстрілі. Далі – практичні заняття зі зброєю. Спершу навчають збирати та розбирати автомат Калашникова. Це необхідно уміти в бойових умовах. Згодом – стрільбище. Якщо ж куля не оминула – поради першої медичної допомоги. Журналістам пояснюють, що робити для зупинки кровотечі і як накладати жгут. За словами Міноборони інструктаж має допомогти журналістам у роботі в гарячих точках, тому що більшість медійників гине там саме через відсутність елементарних армійських знань і навичок. Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки журналістів, полягає в наступному:

➤ Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок;

➤ Поповнити базу фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних унікальних та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів;

➤ Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей та рухових якостей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

➤ Підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

➤ Сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки журналістів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

**Висновки.** Таким чином, для вирішення основних задач, що висуваються до професійних якостей військового журналіста, необхідно мати високу фізичну підготовку. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності журналістів найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження.

#### **Література:**

1. Орієтнова програма дисципліни «Фізична культура», 2012.

2. Матеріали до засідання Державної ради Російської Федерації з питання «Про підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя росіян». – М., 2012.

*Наук. керівник – Скидан І.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Прядко Вікторія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РОБОТІ АВІАДИСПЕТЧЕРА**

**Актуальність.** Як відомо, робота авіадиспетчера характеризується високою психофізіологічною напруженістю. Багато працівників забезпечення польотів вважають, що ця робота найскладніша у всій авіації. Саме тому авіадиспетчери потребують хорошої фізичної підготовки. Завдяки фізичному здоров'ю, представники цієї професії можуть виконувати свої обов'язки на високому професійному рівні.

**Мета:** розглянути основні аспекти фізичної підготовки авіадиспетчерів.

**Результати досліджень.** Метою фізичної підготовки спеціалістів управління повітряним рухом є формування психологічної готовності до складних ситуацій, високої психофізичної надійності організму і



забезпечення якнайдовшої працездатності. При цьому, головними завданнями фізичної та психологічної підготовки для диспетчерів є:

1. Формування та покращення основних фізичних якостей: витривалості, швидкості реакції, сили, спритності.

2. Розвиток емоційної стійкості, уваги, готовності організму до перевантажень та ненормованого графіка.

3. Формування координації рухів, здатних змінювати структуру діяльності залежно від інформації, що надійшла.

4. Удосконалення вестибулярної стійкості, просторового орієнтування.

Звичайно, зазначені якості в рівній мірі є важливими в роботі авіадиспетчера, низький рівень хоча б однієї з них може призвести до невірних наслідків. Саме тому авіаційним робітникам необхідно підтримувати фізичну форму.

Також слід зазначити, що авіадиспетчерам необхідно регулярно проходити обов'язкові медичні огляди, де перевіряється загальний стан здоров'я працівників. Якщо якісь показники не відповідають нормі, то робітник не має права працювати. Диспетчери повинні раз на декілька років оновлювати свій медичний сертифікат. Без сумнівів, що робітник, який займається спортом не матиме особливих складностей під час подібних оглядів, а людина, яка веде нездоровий спосіб життя може зіткнутися з серйозними проблемами.

**Висновки.** Отже, фізичне здоров'я є дуже важливим аспектом у професіональному житті авіадиспетчера. Враховуючи, наскільки управління повітряним рухом є відповідальною роботою, то стан здоров'я диспетчера має бути ідеальним, а професійні обов'язки зазначеної діяльності вимагають від фахівців високого рівня фізичної підготовки.

#### **Література:**

1. Попов Ф.И. Успешность первоначального летного обучения в зависимости от уровня развития физических, психических качеств / Ф.И. Попов, А.И. Маракушин // Сб. науч.-метод. трудов Междунар. научн.-метод. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2004. – С. 221-226.

2. Макаров Р.Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовке летного и курсантского состава гражданской авиации: учебное пособие / Р.Н. Макаров. – М.: Воздушный транспорт, 1988. – 344 с.

*Наук. керівник – Данільченко Ю.В., викл. кафедри фізичного виховання*

**Романчук Анастасія, Сушко Олександра**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ХАТХА-ЙОГИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Актуальність.** На даний момент у ВНЗ на кафедрах фізичного виховання використовуються різні методи поліпшення й зміцнення здоров'я студентів, найбільш поширеними з яких є: легка атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, фітнес. Однак, на наш погляд, необхідно враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні потреби студентів в процесі корекційної оздоровчої роботи з молоддю. Одним із найбільш ефективних сучасних методів оздоровлення студентів, де поєднуються вправи на актуалізацію, диференціацію і управління соматичними та психічними структурами людини, є впровадження елементів Хатха-йоги.

**Мета:** проаналізувати основні засоби Хатха-йоги для оцінки перспектив їх застосування у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

**Результати досліджень.** У працях Д.Еберта, В.Райха, А.Сафронова, Р.Мінвалесва та інших вчених виявлено позитивний вплив елементів Хатха-йоги на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну і опорно рухового апарату. Переходячи до розгляду практики Хатха-йоги необхідно виділити її найбільш характерні елементи, такі як: «асани» - фізичні вправи і «пранаями» - дихальні вправи. Асани – це вправи, які впливають на фізіологічні процеси в організмі шляхом перерозподілу в тілі людини стиснень, натягів і напружень. Послідовність входу і виходу в асану може бути спеціально обумовлена, проте незмінним залишається вимога статичного перебування в позі протягом певного проміжку часу, який в середньому не перевищує 3 хвилин. Виконувати асани краще через 3 години після прийому їжі, коли шлунок незаповнений. Наприкінці кожної практики потрібно 10-15 хвилин виконувати Шавасану – асану-розслаблення. Дихальні вправи – пранаями – навчають контролювати емоції та управляти диханням. Концентрація уваги, яка сприяє заспокоєнню й направленню енергії в конструктивні напрямки, допомагає людині вдосконалюватись не лише фізично, але й духовно. Дослідження аспектів Хатха-йоги показали, що завдяки цим заняттям досягається загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури і корекція хребта. Крім того, заняття Хатха-йогою не вимагають великих

матеріальних затрат, що є дуже важливим фактором для широкого впровадження запропонованих методів в життя.

**Висновки.** Таким чином, враховуючи позитивний вплив Хатха-йоги на організм людини, цей вид занять може бути рекомендовано до внесення в програму фізичного виховання у ВНЗ.

**Література:**

1. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие: [для вузов] / Э.И. Сакун. – Москва: Дашков и Ко, 2008. – 205 с.

2. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги. – М.: Прометей, 1990. – 230 с.

*Наук.кер. – Данільченко Ю.В., викл. кафедри фізичного виховання*

**Світлична Анна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Соціально-економічні зміни останнього десятиліття негативно вплинули на стан здоров'я населення нашої країни. У зв'язку з цим постійно підвищується відсоток захворюваності серед студентів вищих навчальних закладів, знижується їх рухова активність, погіршується працездатність та успішність. Це викликає необхідність пошуку ефективних засобів, що сприятимуть вирішенню зазначених проблем. Відомо, що настільний теніс є популярним видом рухової активності серед різних груп населення, у тому числі і серед студентської молоді. Вправи з настільного тенісу дозволяють удосконалювати функціональний стан організму людини, підвищувати рівень розвитку рухових якостей та вирішувати завдання фізичного виховання.

**Метою** дослідження є визначення впливу занять настільним тенісом на фізичний та психофізіологічний стан студентів.

**Результати досліджень.** В ході дослідження було проведено аналіз тематичних статей та дисертацій науковців. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що за період навчання у студентів відбувається зниження показників рівня здоров'я, обумовленого рядом факторів: періодом адаптації до навчання у ВНЗ; прогресуючою гіподинамією, як наслідком впливу значних навчальних навантажень студентів; малорухливим способом життя; порушенням режиму харчування і режиму дня; нерационально складеним розкладом навчальних занять; трудовою зайнятістю у позанавчальний час; шкідливими звичками; відсутністю знань з валеології. Все це сприяє зниженню показників фізичного стану організму студентів. Результатами досліджень встановлено, що під час тренувань з настільного тенісу на заняттях

фізичним вихованням у студентів ВНЗ поліпшується стан серцево-судинної системи та покращуються психофізичні здібності; скорочується час зорової моторної реакції студентів; поліпшується здатність «почуття часу» та відтворення заданого динамічного зусилля; знижується кількість помилок при виконанні тесту статистичної рівноваги; поліпшуються показники переключення та розподілу уваги. Найбільший приріст психофізичних здібностей у студентів експериментальної групи спостерігався у показниках просторово-часової чутливості (оцінка часового інтервалу «7 с» (58,6 %), показниках переключення і розподілу уваги (56,2 %) та просторово-динамічної чутливості (здібність до відтворення заданого динамічного зусилля (51,1 %) ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури дозволяє вносити корекцію до процесу формування рухових здібностей студентів. Тому в змісті фізкультурно-оздоровчих методик для студентів ВНЗ необхідне впровадження в обов'язкову програму фізичного виховання такого виду спорту, як настільний теніс, який сприяє поліпшенню фізичного стану, психофізичних та рухових здібностей, що в свою чергу допомагає адаптуванню студента до розумового перевантаження впродовж дня, а також протистоянню стомленню.

#### **Література:**

1. Бурень Н.В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури та спорту: автореф. ... кандидата наук з ФВіС / Н.В. Бурень. – Харків – 2010. – 24 с.

2. Дорошенко С.А. Настольный теннис: учеб. пособ. / С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер – Красноярск, КГТУ, 2000. – 120 с.

*Наук.кер. – Білецька В.В., к.н. ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Сенченко Дар'я, Білик Христина, Васюк Олександр**  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

### **СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ У СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНОГО ІНСТИТУТУ**

В останні десятиріччя культ фізичного виховання, спорту та здорового способу життя набув популярності у студентської молоді. Найбільш пріоритетним напрямленням у фізичній культурі для сучасної молоді є фітнес. Він приваблює різноманітним видами та індивідуальними фітнес-програмами. Але одним з найпопулярніших видів, який в останній час вибирають не тільки дівчата, а й хлопці є оздоровча аеробіка.

Систематичні заняття аеробікою покращують серцево-судинну систему, чи життєву ємкість легень, та м'язовий тонус. Структура мотивів студентської молоді полягає у зміцненні здоров'я, удосконаленні форм тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок. Саме це спонукало дослідити мотиваційні фактори при виборі занять з аеробіки.

На базі кафедри спортивної підготовки Національного авіаційного університету проводилося опитування в якому прийняло участь 40 студенток, які займаються на спеціалізації з аеробіки.

Висновки проведеного опитування показали, що 30% студенток мають індиферентне ставлення до занять аеробікою. Це означає, що респонденти сприймають фізичну активність, як соціально необхідний елемент, в той же час не надаючи заняттям з аеробіки особистісного сенсу. 56,67% позитивно ставляться до занять з аеробіки, та намагаються приділять час фізичній культурі поза академічними заняттями. 13,33% активно займаються аеробікою і намагаються оволодіти теоретичними знаннями у галузі аеробіки, та здобути спортивні успіхи у чітко визначеному виді спорту, з усвідомленням ролі і місця фізичного виховання у гармонійному і всебічному розвитку здібностей та якостей.

Виходячи із висновків опитування пріоритетним для студенток являється не тільки навчання, але власне здоров'я. Саме тому у вільний час вони займаються фізичною культурою. Дівчата, які приймали участь в опитуванні ставляться позитивно до занять з аеробіки та намагаються удосконалити свій фізичний стан. Головні мотиви у опитуваних були у зниженні маси тіла, інтересу до обраної спеціалізації, отриманні позитивної оцінки з фізичного виховання. 13,33% студенток професійно займаються різновидами аеробіки.

#### **Література:**

1. Идеальная фигура / Пер. с итал. ред. Д.Джани. – М.: Знание, 1990. – 191с.
2. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова. – Санкт Петербург 2006. – 122 с.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.

*Наук. керівник – Семененко В.П., к.н.ФВіС, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання*

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РАЗНЫХ СТРАН**

**Актуальность.** В наше время особую актуальность приобретает вопрос о профессионализме на основе высокой работоспособности, базирующейся на всестороннем физическом развитии. Это является одной из причин включения физического воспитания в образовательные программы высших учебных заведений.

**Цель.** Проанализировать структуру физического воспитания в высших учебных заведениях разных стран.

**Результаты исследования.** Организация спортивной деятельности в вузах многих стран отражает органическое объединение усилий государства и институтов. В странах, где правительство не вмешивается в студенческие дела, спортивная активность выражается в свободной и автономной инициативе самих вузов и за счёт креативных подходов часто является оправданным и результативным. Ярким примером такой модели является США.

В последние десятилетия в странах Европейского Союза существует устойчивая тенденция к улучшению показателей здоровья. В Чехии спортивная деятельность среди студентов широко распространена, развит также туризм. Однако физическое воспитание является обязательной дисциплиной только в государственных чешских вузах, но не во всех. Как правило, физическое воспитание является обязательным предметом только на первых двух курсах, причем студенты сами выбирают вид спорта, которым хотели бы заниматься.

Физическое воспитание в вузах Германии - необязательный предмет, однако существуют бесплатные секции в которых студенты занимаются по желанию.

В странах бывшего СССР, включая Украину, на фоне снижения показателей здоровья студенческой молодёжи дисциплина «Физическое воспитание», являясь обязательной в учебной программу ВУЗов, не имеет достаточного авторитета у многих украинских студентов. При этом занятия, в основном, посещаются только ради зачета. Не случайно, в МОН периодически поднимался вопрос об исключении этой дисциплины из государственного стандарта высшего образования. На наш взгляд, студентам следует понимать, что занятия физкультурой могут принести существенную пользу, особенно на фоне всеобщей гиподинамии, повышающегося количества заболеваний, неправильного питания. Факты подтверждают необходимость неотложности принятия мер, улучшающих физический статус молодежи и понимания, что здоровье каждый зарабатывает сам, за него надо бороться ради полноценной жизни.

Известно, что объем общей учебной занятости в европейских вузах составляет 30 часов в неделю, а в украинских вузах – 54, что вызывает сокращение свободного времени, необходимого студентам для восстановления своего психофизического состояния. На наш взгляд, для более полного восстановления необходимо использовать в свободное время лёгкие спортивные игры и упражнения.

**Выводы.** Несмотря на сложную политическую и экономическую ситуацию в Украине, молодым людям необходимо находить время для спорта. Из-за слабой физической подготовки молодых кадров происходит большая часть производственного брака и аварий, а недостатки должной закалки приводят к тому, что из трудового процесса ежедневно по болезни выбывает тысячи человек. Таким образом, здоровье – самый большой источник оптимизма, долголетия и красоты, а также оплот украинского народа.

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

**Сулейманова Севіль**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Актуальність.** Фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз. У зв'язку з гострим станом проблеми зниження здоров'я підростаючого покоління, сидячого образу життя та високого проценту ожиріння, у фізкультурному світі особливої актуальності набуває розробка оздоровчих технологій для молоді, призначених для формування, збереження та зміцнення їх здоров'я. Зокрема це активно практикується у вищих навчальних закладах. Одне із головних завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі – це переконати студентів, що фізична культура стає головним фактором, що забезпечує не тільки здоров'я і працездатність людей, а й успішність їх трудової діяльності, тривалість їх соціальної активності.

**Мета:** проаналізувати практичні прояви фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.

**Результати досліджень.** Нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі фізичної культури. Це зумовило появу в теорії та практиці такого терміну, як «фітнес технології». Фітнес-технології – це, насамперед, технології, які забезпечують результативність занять фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, сформованих в певний алгоритм дій в інтересах підвищення

ефективності оздоровчого процесу. Він забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Фітнес-програми, як форми рухової активності, що спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять можуть мати оздоровчо-кондиційні завдання, а також бути спрямованими на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

З метою виявлення інтересу до різних засобів та методик фітнесу нами було проведено анкетування серед студентів I курсу Національного авіаційного університету. Всього опитано 80 осіб. Так, на питання: «Які сучасні види фітнесу Ви хотіли б застосовувати на заняттях фізичним вихованням у Вищих навчальних закладах?», 28 % респондентів висловили бажання займатися танцювальною аеробікою, 15 % відмічають аквааеробіку, ще 15 % – тай-бо, 13 % – пілатес, 29 % – фітбол.

**Висновки.** На підставі проведеного аналізу результатів анкетування студентів нашого університету, і вивчення даних науково-методичної літератури, можна зробити висновок, що фітнес-технології викликають підвищений інтерес, тому їх застосування на заняттях може стимулювати інтерес до занять фізичним вихованням. У період модернізації освіти України необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку. Слід зазначити, що фітнес-технології пронизують і оновлюють зміст усіх видів фізичної культури (фізкультурну освіту, фізкультурну рекреацію, фізкультурну реабілітацію, спорт), і, в той же час, вони інтегрують найбільш ефективно з них для оздоровлення людини.

#### **Література:**

1. Григорьев В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.

2. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посіб. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: Надтир'я, 1995. – 200 с.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н. ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*



**Суховерхова Анастасия, Тесленко Ольга**  
*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*  
**ВНЕДРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В  
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММИСТОВ**

**Актуальность.** Средством полноценного развития человека является оптимальный уровень двигательной активности. Недостаточный уровень двигательной активности является одной из проблем современной жизни и негативно отражается на состоянии здоровья человека. Особенно это важно среди людей, ведущих сидячий образ жизни, что связано с их профессиональной деятельностью. К одной из таких профессий относится деятельность программистов.

**Цель:** проанализировать двигательную деятельность необходимую для специалистов в области IT-технологий.

**Результаты исследований.** В ходе анализа литературы мы выделили несколько наиболее распространённых среди IT-специалистов заболеваний, а так же те, риск на которые значительно повышен «благодаря» сидячему образу жизни: ожирение (в сидячем положении обмен веществ и кровообращение замедляются); заболевания опорно-двигательного аппарата (ослабляются и атрофируются мышцы); сердечно-сосудистые патологии (без нагрузок сердце теряет силу и выносливость); нервные и психические заболевания (как следствие постоянных стрессовых ситуаций); значительное ухудшение зрения, синдром сухого глаза, астиопия (как следствие постоянного влияния компьютера)

Так что же мы можем рекомендовать всем специалистам данной профессии, нынешним студентам и тем, кто еще только собирается связать свою жизнь с данной сферой деятельности? Работодатели многих известных IT-компаний очень тщательно относятся к здоровью своего персонала. Например, среди рабочего дня внедряется специально отведённое время-перерыв. В течение этого времени специалисты могут немного отдохнуть от компьютера и посвятить время двигательной активности: от лёгких физических упражнений до игры в пинг-понг. Проанализировав специальную литературу, можно выделить и рекомендовать небольшой комплекс упражнений для профилактики всех заболеваний «сидячего образа жизни»: бег трусцой на месте; наклоны в стороны/вперёд стоя; повороты туловища назад, не отрывая ступней от пола; подтягивание согнутых в колене ног к животу (стоя); сгибание туловища, лежа животом на скамеечке (табурете); приседания; поддержание деятельности зрительного анализатора (зарядка для глаз).

На наш взгляд, данные упражнения позволят не только повысить уровень двигательной активности программистов, но и идеально подходят для их выполнения в рабочем помещении.

**Выводы.** Известно, что человек создан для того, чтобы двигаться. Наиболее эффективным способом не подвергнуться пагубному влиянию постоянного сидячего образа жизни являются именно физические упражнения. Они помогают лучше спать, контролировать вес, улучшать сопротивления организма для борьбы с инфекциями, снизить риск заболеваний, а также позволяют вашему мозгу работать лучше и быстрее. Мы считаем, что современным программистам нужно раз и навсегда выучить правило: меньше сидеть, больше двигаться, жить дольше.

*Науч. руководитель – Ясько Л.В., к.н.ФВиС, доцент кафедры физического воспитания*

**Тренева Марина, Новоселова Ольга**  
*Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия*

### **ВЛИЯНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Актуальность.** В современном мире, в условиях социально-экономических и политических преобразований общества, формирование физического и духовного здоровья человека является приоритетной задачей современного образования. Представление о значимости здорового образа жизни формируется у студентов вузов на основе последовательного, преемственного развитие медико-биологических знаний и умений.

**Цель.** Определение роли последовательного, систематического изучения медико-биологических основ спортивной деятельности и физической культуры в формировании представлений о здоровом образе жизни у студентов.

**Результаты исследований.** С целью выявления роли медико-биологических знаний в формировании представлений о здоровом образе жизни было проведено анкетирование и тестирование физической подготовленности студентов Уральского государственной университета физической культуры. В эксперименте участвовали студенты 2 курса специальности «Адаптивная физическая культура», занимающиеся физической культурой в рамках учебного плана. Исследование проводилось в два этапа: до начала изучения курса спортивной биохимии, спортивной физиологии и после окончания изучения данных дисциплин.

Оценка физического развития студентов показала, что физическое развитие находится в рамках средних значений. Показатели физической подготовленности при тестировании на велоэргометре в начале семестра показали средние и ниже среднего значения для данного контингента (18-

19 лет). Проведенное на первом этапе исследования анкетирование показало, что при хорошей осведомленности студентов о положительном влиянии физической культуры, реальная двигательная активность большинства опрошенных ограничивалась занятиями, проводимыми в рамках учебного плана. На втором этапе исследования было проведено повторное тестирование. По результатам опросов было выявлено, что интегральный показатель готовности к физической культуре и здоровому образу жизни вырос по сравнению с первым этапом исследования на 10 %. Двигательная активность опрашиваемых существенно не увеличилась, однако большая часть (76 %) заявили о готовности заниматься физической культурой вне рамок учебного плана с учетом знаний, полученных при изучении дисциплин медико-биологического цикла.

Таким образом, проведенное исследование не исчерпывает всех проблем подготовки специалистов по физической культуре к формированию здорового образа жизни. Требуют дальнейшей разработки вопросы, связанные с изучением роли конкретных дисциплин медико-биологического цикла в формировании культуры здоровья.

**Выводы.** Формирование представлений о здоровом образе жизни и об оздоровительной физической культуре возможно только с учетом знания медико-биологических закономерностей развития двигательных качеств, повышения работоспособности, утомления и восстановления, а интеграция организованной и самостоятельной двигательной активности является существенным фактором повышения адаптивных возможностей и работоспособности студентов.

Таким образом, основу здоровьесберегающей грамотности специалистов в области физической культуры составляет использование эффективных образовательных средств формирования, укрепления, развития физического, духовного здоровья человека в рамках преподаваемых медико-биологических дисциплин

#### **Литература:**

1 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – С. 200–201.

2 Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – С-Пб.: 1997. – 416 с.

*Науч. руководитель — Львовская Е.И., д.м.н., профессор, зав. кафедрой биохимии*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА**

**Актуальність.** На теперішньому етапі розвитку людства ми переконуємось, що все більше виникає необхідність у фізичному вдосконаленні і культурному рівні. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими. Від багатьох загрожуючих людині хвороб організм захищає себе сам – про це потурбувалася природа. Але резерви нашого організму не безмежні, і саме заняття фізичною культурою допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи – здоров'я. Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується в різних фахових позиціях. Низка авторів доводить, що фізична працездатність людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності.

**Мета** – визначити вплив фізичного виховання на здоров'я людини.

**Результати дослідження.** Академік В.В. Парин наголошував на належності рухової активності до числа основних факторів, які визначають рівень обмінних процесів організму й стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної системи. Чим інтенсивніша рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повільніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал.

За даними Беккера, у даний час тільки 20 % населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших – 80 % добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я.

Узагальнення даних опитування, дає можливість стверджувати, що люди не достатньо залучені до занять фізичною культурою. Існує дуже високий відсоток людей, які сумніваються в користі занять фізичними вправами. Саме це підкреслює необхідність кращої організації пропаганди фізичної культури. Може виникнути питання: «А коли ж слід починати заняття фізичними вправами?» Відповідь спеціалістів на це питання однозначна – від народження до глибокої старості.

На відміну від багатьох лікувальних засобів, призначених курсами, за кожним із яких слідує перерва, заняття фізичними вправами не слід переривати. Існує думка, що в молодому віці, поки людина здорова і бадьора, а нездужання не причиняють їй серйозного занепокоєння, тренування не обов'язкове. Це невірна, і навіть шкідлива точка зору. При активних заняттях фізичними вправами процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Фізичні вправи активізують також регенеративні

процеси в бронхах, легеневій тканині, дихальних м'язах. Вони попереджають ряд ускладнень, котрі можуть розвиватися в легенях, а також вторинні деформації грудної клітини.

**Висновок.** Фізична культура здійснює оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим, так як на сьогоднішній день число людей із різними захворюваннями постійно зростає.

*Наук. керівник – Білецька В.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Харченко Анастасія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА РОЗВИТОК ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Однією з потреб всебічного розвитку особистості є необхідний рівень фізичної підготовленості, як результат впливу засобів фізичного виховання та регулярних занять спортом. Поряд з цим гармонійне виховання людей у сучасному суспільстві спрямовано і на формування якостей особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

**Мета:** визначити вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів.

**Результати досліджень:** В ході аналізу спеціальної літератури встановлено, що рухова активність, яка лежить в основі занять оздоровчим фітнесом сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки рухова діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку здібностей до орієнтації, через те, що більшість видів рухової активності вимагають високого рівня здатності до адекватної зміни поведінки в залежності від умов діяльності, які регулярно змінюються;
- розвитку мислення, оскільки фізична діяльність є творчою – в процесі тренувань необхідно аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

Відомо, що разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається й духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Отже можна зробити **висновок**, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на розвиток якостей особистості студентів. На наш погляд, це є однією з причин включення занять з оздоровчого фітнесу до навчальної програми з фізичного виховання багатьох вищих навчальних закладів. Розвиток якостей особистості приводить до формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її.

#### **Література:**

1. Батіщева М.Р. Курс «Оздоровчий фітнес» у системі підготовки спеціалістів в області рекреації та реабілітації / М.Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. / редкол.: Т.І. Сущенко та ін. – К.-Запоріжжя, 2002. – Вип. 23. – С.306 – 310.

2. Батіщева М.Р. Формування у студентів вищих фізкультурних навчальних закладів готовності до проведення уроків і позаурочних занять з оздоровчої гімнастики і фітнесу / М.Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. / редкол.: Т.І. Сущенко та ін. – К.-Запоріжжя, 2002. – Вип.25. – С.342–345.

*Наук. керівник - Касацька Т.Є., ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Холодова Ольга**

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

### **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА КОВЗАНАХ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС НА СТАН ДІТЕЙ 10–11 РОКІВ**

**Актуальність.** Стан здоров'я населення сучасної України має тенденції до погіршення. Це обумовлено посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших факторів [1]. Встановлено, що однією з причин різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. У сучасних умовах одним з ефективних і доступних засобів профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності, проведення дозвілля школярів є заняття фізичними вправами [2]. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності на 11-13 %. В результаті залишається актуальним пошук науково обґрунтованих методик оздоровчої фізичної культури. Особливо це важливо у дітей 10-11 років, коли закладається звичка до занять руховою активністю, одним з видів якої є оздоровчі заняття на ковзанах.

**Мета.** Оцінити вплив занять ковзанярським спортом на фізичну підготовленість і стан фізичного здоров'я дітей 10-11 років.

**Результати досліджень.** У ході експерименту порівнювалися результати до і після шести місяців занять ковзанярським спортом. Діти тренувалися за програмою, що передбачена для груп початкової підготовки ДЮСШ 1-го року навчання.

В результаті відбулись істотні зміни в фізичному здоров'ї дітей. Якщо до початку занять до низького рівня було віднесено 92 % дітей і до середнього – 8 %, то через півроку значно знизилася кількість школярів, які мають низький рівень – їх стало 42 %, з'явилися діти з рівнем здоров'я нижче середнього – 33 %, підвищилося також кількість дітей з середнім рівнем – 25 %.

Під впливом занять бігом на ковзанах покращилися значення показників фізичної підготовленості у всіх тестах. При цьому достовірним був приріст результатів у тесті «човниковий біг» 4x9 м, «нахили вперед з положення сидячи» ( $p < 0,05$ ); виявлена тенденція до поліпшення результатів у тестах «підйом тулуба в сід з положення лежачи за 60 с», біг 30 м, стрибку в довжину з місця ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Оздоровчий ефект, який був досягнутий в результаті кумулятивної адаптації організму дітей 10-11 років за 6-ти місячний курс занять катанням на ковзанах проявився в підвищенні рівня їх фізичного здоров'я. 50% школярів перейшли на більш високий рівень фізичного стану, інші школярі підвищили оцінку в умовних балах, наблизившись до вищого рівня. Результати наших досліджень показали, що заняття на ковзанах найбільш ефективні для дітей 10-11 річного віку, які мають низький рівень фізичного стану. Були розроблені практичні рекомендації щодо застосування оздоровчих занять катанням на ковзанах у системі позаурочних занять з дітьми 10-11 років.

Подальші дослідження будуть присвячені вдосконаленню методики оздоровчого катання на ковзанах з метою зміцнення здоров'я, підвищення опірності дитячого організму, який росте і розвивається, до різких перепадів температурних режимів довкілля та профілактики частих респіраторних захворювань в залежності від адаптаційних можливостей організму школярів середнього віку.

#### **Література:**

1. Комкор А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А.Г. Комкор, Е.В. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 5–8.
2. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 367 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Відомо, що фізкультура і спорт в цілому, благотворно впливають на фізичний стан людини. З цієї причини державою впроваджено обов'язкове фізичне виховання у ВНЗ. На наш погляд, є досить актуальним донести сучасному поколінню важливість занять спортом. Слід зазначити, що в числі найбільш перспективних видів спорту комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс. Цей вид спорту є широко доступним і популярним серед населення багатьох країн та входить до складу дисципліни «Фізичне виховання» у багатьох ВНЗ.

**Метою** дослідження є вивчення впливу занять настільним тенісом на функціональний стан студентів.

**Результати досліджень.** Відомо, що настільний теніс виробляє відмінну реакцію і стимулює роботу мозку. У США вже запущена експериментальна програма з лікування пацієнтів, схильних до хвороби Альцгеймера, за допомогою регулярних занять настільним тенісом. Настільний теніс є популярним видом спорту, яким займаються студенти при відвідуванні дисципліни «Фізичне виховання» під час навчання у ВНЗ. Цей вид спорту різнобічно впливає на організм тих, що займаються, оскільки відрізняється швидкими різноманітними та спритними діями гравців і включає різні форми рухової діяльності – удари, стрибки, ривки і пересування. Лікарі-хірурги і лікарі-офтальмологи рекомендують займатися настільним тенісом, тому що ця гра визначає не тільки загальне зміцнення організму, але і сприяє поліпшенню функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, зміцненню м'язового корсету, а також позитивно впливає на зоровий аналізатор (стеження за польотом м'яча – прекрасна гімнастика для очей). При заняттях тенісом, завдяки дихальним рухам відбувається постійна вентиляція легенів, показником якої є хвилинний об'єм дихання (ХОД) – кількість повітря, що проходить через легені за 1 хвилину. У спокої ХОД дорівнює 5-8 л, а при фізичному навантаженні збільшується і досягає 150-180 л. Зазвичай у спокої людина споживає 200-300 мл кисню в хвилину. Під час гри в теніс споживання кисню зростає до 2-3 л/хв. І це закономірно. При збільшенні навантажень зростає і швидкість кровотоку. Так, у спокої за 1 хвилину через серце проходить 4-5 л крові. А ось при грі в теніс воно здатне перекачувати до 35 л крові на хвилину. На циркуляцію крові впливає і частота серцевих скорочень (ЧСС). У спокої ЧСС коливається від 50 до 80 уд/хв, при навантаженні значно зростає. Так, у тенісистів при розминці ЧСС становить 120-140 уд/хв, після подачі з виходом до сітки і короткого розіграшу очка – 150-170 уд/хв. Наведені приклади показують, що



навантаження у тенісистів-спортсменів під час змагань та тренувальних занять досить велике. Воно супроводжується і високими пульсовими показниками. Заняття тенісом не тільки зміцнюють дихальну, серцево-судинну і м'язову системи, але і дозволяють стати справжнім атлетом.

**Висновки.** Теніс не тільки дозволяє цікаво, різноманітно, захоплююче провести дозвілля, але й допомагає зміцнити здоров'я. Використання занять з настільного тенісу в рамках дисципліни «Фізичне виховання» покращує фізичну підготовленість студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

**Література:**

1. Олдржих Машка. Початкова школа тенісу / Олдржих Машка, Володимир Шафаржік; під ред. Олдржих Машка. – М.: Олімп-Бізнес, 1988. – 75 с.

2. Захаров Г.С. Настільний теніс: Теоретичні основи / Г.С. Захаров. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. вид-во, 1990. – 192 с.

*Наук. керівник – Білецька В.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

## СЕКЦІЯ ІІ. ФІТНЕС, РЕКРЕАЦІЯ І МАСОВИЙ СПОРТ

Аршулик Тетяна, Савчук Христина

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ХАТХА ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

**Актуальність.** На сьогодні більшість студентів потребують використання фізичних вправ через те, що ведуть малорухливий образ життя, багато часу працюючи з підручниками та за комп'ютером. При цьому значна кількість молодих людей мусять відмовитися від інтенсивних занять фізичним вихованням та спортом через наявні вади здоров'я або внаслідок отриманих травм. Завадити цим проблемам може використання засобів Хатха йоги, які є ефективними та доступними для різних верств населення.

**Мета:** ознайомлення з основними принципами і засобами Хатха йоги.

**Результати дослідження.** Хатха йогою називається гімнастична технологія комплексного вдосконалення тіла і свідомості. Так само як психічна складова впливає на наше фізичне здоров'я, Хатха йога, що здебільшого має справу із психікою, є ліками, що можуть допомогти від низки найбільш поширених хвороб. Серед багатьох відомих людству технологій інтегрального вдосконалення, Хатха йога є однією з найефективніших. Йога допомагає розслабитися, що є досить важливо, так як сучасне життя – це стрес. Тож йога – гарна нагода об'єднати корисне з приємним: чудовий настрій та чудову фізичну форму.

Основними засобами Хатха йоги є фізичні вправи, що пов'язані з правильним диханням. За працюю Іллі Журавльова «Повітря-життя», неправильне дихання призводить до кисневого голодування і застійних явищ, стресів і напруження, що призводить до погіршення здоров'я. Від способу дихання залежить і довголіття. Крім того, правильне дихання активно впливає на стан розуму і настрої: під час повільного і глибокого дихання людина починає заспокоюватися і розслаблятися, і разом з цим приходять спокій і впевненість. За допомогою спеціальних дихальних технік йоги можна відновити правильне дихання. Звичайно, цей процес може зайняти якийсь час, але результати, перевершують всі очікування.

Та перед усім Хатха йога - це рух. Одиницею руху в йогої є асана. Асани - пози або положення тіла в просторі, які плавно перетікаючи одна в іншу, зливаються в послідовності їх виконання. Асани побудовані таким чином, щоб надавати максимально сприятливий ефект на органи і системи людського тіла.

За працюю М. Баранова «Практика Хатха йоги», підібрано комплекс вправ(асан), що рекомендовані для виконання на заняттях з фізичного

виховання: адвасана, ардха-шалабхасана, аштанга-намасана, марджаріасана, меру-вакрасана, пранамасана, утханасана, шашанкасана, ека-прада-пранамасана.

Слід зазначити, що під час занять йогою важливо не тільки правильно виконувати вправи, а й виконувати їх регулярно, в залежності від того яких результатів ви бажаєте досягти.

**Висновки.** За допомогою техніки Хатха йоги є можливість вдосконалювати всі м'язи тіла, корегувати фігуру. Використання Хатха йоги не обмежене віком, і для кожного періоду життя розроблені техніки, які вирішують завдання, характерні саме для даного віку. Хатха йога - це унікальна система, яка вирішує насущні проблеми людства, яка веде до розвитку і гармонізації всіх аспектів людської психіки і тіла.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Бабич Наталія, Могжинська Анастасія, Мочанова Марія**  
*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*  
**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ РІЗНОВИДІВ ТАНЦЮ**

**Актуальність.** У всі часи люди танцювали. Танець – це мистецтво здатне передати думки, почуття, емоції людини, це набір жестів і рухів, які часом можуть сказати навіть більше ніж слова. Танець надзвичайно позитивно впливає на організм людини, з його допомогою можна поліпшити фігуру, скинути зайву вагу, придбати необхідний заряд енергії та бадьорості. На сьогодні існує багато різновидів танців, деякі з них є не досить популярними у нашій країні, тому, на наш погляд, потребують детального розгляду.

**Мета:** розглянути та популяризувати танець живота та ірландський степ.

**Результати досліджень.** Танець живота (Belly Dance) прийшов до нас із стародавнього Сходу. Відомо, що жінкам не можна було танцювати в публічних закладах, тому цей танець спочатку був чоловічим – його виконували молоді танцюристи в кав'ярнях, переодягнені в жіночий одяг. Але з тих пір погляди суспільства змінились і сьогодні Belly Dance вважається жіночим танцем, хоча можна зустріти і чоловіків, що займаються ним. Танцівницям Belly Dance притаманні легкі ваблячі посмішки, грайливий погляд, обов'язково плавними хвилями рухи живота та плавні рухи рук і стегон. У танці використовуються яскраві і легкі костюми, тканини яких заворожують вже самі по собі, також пояси з монетками і дзвінки браслети. Танець живота – це красиве видовище. Невід'ємною частиною танцю є ритмічна музика. Belly Dance вважається танцем любові, що здатен передати всю гаму жіночих емоцій. Для жінки в

сьогоднішньому світі танець живота – це спосіб самовираження, він може допомогти позбавитися від комплексів і підвищити свою самооцінку. Заняття танцем допомагають виразити свою індивідуальність, підкреслити красу і жіночність, висловити свій глибокий внутрішній світ і звичайно продемонструвати красу свого тіла з «нових ракурсів». Танець вчить тонко відчувати ритм музики і своє тіло. Благотворний вплив надає танець і на фізичний стан. Заняття танцем допомагають підтягти м'язи живота, зробити рухи і ходу плавними, а тіло гнучким. Здавна цей танець навіть використовувався для лікування гінекологічних захворювань. Сьогодні Belly Dance також нерідко рекомендується при проблемах у жінок в цій області і при безплідді. Їм також можна займатися перед пологами, але під наглядом професіонала і лікаря. Так що позитивний вплив танцю живота на організм і емоційний стан незаперечно! При цьому, зовсім необов'язково для заняття цим видом танцю мати відмінну фігуру з плоским животиком. Навпаки вітається наявність підшкірного жиру в області живота. Таким чином танцювати Belly Dance можуть всі жінки, незалежно від віку і фігури, головне мати бажання танцювати і самовдосконалюватися.

Ще один популярний нині танець – ірландський степ. На відміну від танцю живота, цей танець славиться чіткими строгими рухами. Ірландський степ з'явився на початку XX століття. Ірландський степ ділиться на два види залежно від виду взуття – це танці в жорсткій взутті (hard shoe dances) і танці в м'якому взутті (soft shoe dances). У танці все увагу майже приділяється ногам, руки притискаються до тіла, долоні стискаються в кулаки, увагу гранично зосереджено, також необхідно постійно пам'ятати про рівну спину та підтягнутий живіт. У танці необхідно контролювати рухи і такт ніг, не опускаючи очей. У силу цієї обставини дуже добре розвивається увага і самоконтроль. Якщо заняття проводити регулярно, то можна помітити явні поліпшення в ході і координації рухів. При постійних заняттях випрямляється спина, нормалізується кровообіг і зміцнюються м'язи ніг і тіла. Ірландський степ рекомендують для профілактики варикозного розширення вен.

**Висновки.** Танець живота і ірландський степ – це два самобутніх видів танцю, які можуть істотно поліпшити здоров'я, сприйняття світу і ставлення до життя.

*Наук. керівник – Тимошкін В.М., доцент кафедри фізичного виховання*

**Бесараб Тетяна, Герасімов Олександр**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **КРОССФІТ ЯК ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ**

**Актуальність.** Сучасний світ задає людині стрімкий темп життя. Одним з показників, що дає змогу відповідати такому темпу та позитивно впливає на здоров'я людини є високий рівень фізичної підготовки. У наш час існує багато методик розвитку фізичних якостей, до яких відносяться і силові здібності. Однією з методик розвитку силових здібностей людини є Кроссфіт.

**Мета:** охарактеризувати кроссфіт як форму організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини.

**Результати досліджень.** Кроссфіт – це високоінтенсивні фізичні навантаження спрямовані на розвиток серцево-судинної системи, що можуть мати і кардіо-силове навантаження. Вправи кроссфіту можуть виконуватися в змішаному режимі – безперервним методом з максимальною потужністю. У таких типах тренувань основним завданням є виконати зазначену програму за певний або мінімальний час, при цьому звести на мінімум відпочинок між підходами або не відпочиваючи до кінця навантаження. Кроссфіт спочатку було розроблено як програму загальної фізичної підготовки для представників поліцейських академій, спеціальних військових підрозділів, чемпіонів із бойових мистецтв та сотень інших елітних, професійних спортсменів зі всього світу. Основне правило кроссфіт – відсутність спеціалізації і максимум різноманітності вправ та методик їх виконання. В кроссфіт кожен день організм отримує нове навантаження, при якому в різній послідовності задіяні різні групи м'язів. При цьому обов'язково необхідно чергувати як типи навантажень так і послідовність їх отримання. Комплекси вправ в кроссфіт комбінуються на базових рухах з різних видів спорту, таких як: гирьовий спорт, важка атлетика, спортивна гімнастика, веслування (на спеціальному тренажері), легка атлетика. Вправи і комплекси можна підібрати самостійно або за допомогою тренера для людини будь-якого рівня фізичної підготовленості та підлаштувати під особистий розпорядок життя. У класичних схемах побудови тренувань дотримуються наступних схем: 3 + 1 – тобто 3 дні поспіль тренування + 1 день відпочинок, і далі цикл повторюється; 5 + 2 – схема, підлаштована під тижневий робочий цикл (5 днів тренувань + 2 дні відпочинку). Також можна зупинитися на 4-х денному тижневому мікроциклі, плануючи тренування в ті дні, які зручно, наприклад: понеділок, серeda, п'ятниця, субота. Використовується

три типи навантаження: кардіонавантаження (М), гімнастичні вправи (G), вправи важкої атлетики (W), які чергуються між собою в різних варіаціях. Є стандартна схема чергування навантажень різних типів тренувань: 1-й день – М, 2-й день – GW, 3-й день – MG, 4-й день – відпочинок, 5-й день – G, 6-й день – WM, 7-й день – GWM, 8-й день – відпочинок, 9-й день – W, 10-й день – MG, 11-й день – WMG, 12-й день – відпочинок. Цю схему розроблено для загального орієнтування в чергуванні типів навантажень. Але за своєю суттю сучасний кроссфіт вже далеко відійшов від традиційних схем складання тренувальних програм, у багатьох залах виконується власна програма, загальними залишаються лише принципи різноманітності навантажень.

**Висновки.** Отже, за допомогою фізичних навантажень, що використовуються у кроссфіт, існує можливість ефективно розвивати силові здібності людини, та, поруч з тим, в короткі терміни досягати високого рівня функціональних можливостей, що є особливо важливим під час виконання бойових завдань, виступу на рингу, на стадіонах, в спортивних залах та в щоденному житті.

#### **Література:**

1. <http://wodcat.com/about-crossfit>
2. <http://crossfitrivne.com/trenuvannya/krosffit-ce/>

*Наук. керівник – Рассипленков С.Ю., ст викладач кафедри фізичного виховання*

### **Блідар Анна, Нікіфорова Маргарита, Положенцев Артем** *Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна* **ХАРАКТЕРИСТИКА БАЛЬНИХ ТАНЦІВ ЯК ЗАСОБУ** **РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Актуальність:** На сьогоднішній день, з причини низького рівня здоров'я населення, існує необхідність розширення засобів фізичного виховання, що використовуються задля профілактики різних видів захворювань. Серед видів рухової активності, що здобули високу популярність серед населення є бальні танці – різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Спортивні бальні танці визнаються Міжнародним олімпійським комітетом у якості кандидата в олімпійські види спорту. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги й задоволення і широко використовують в сценічному мистецтві: в театрі, кіно, на телебаченні.

**Мета:** визначення впливу занять бальними танцями на функціональний стан та психічний розвиток тих, що займаються.

**Результати досліджень.** Поняття «бальні танці» і «спортивні бальні танці» мають певні розходження. Бальні танці – це група парних танців, які виконуються в спеціальних приміщеннях та мають розважальну спрямованість. Спортивні бальні танці мають змагальну спрямованість та поділяються на 2 програми: європейську і латиноамериканську. У європейську програму входять: повільний вальс (“Slow Waltz”), танго (“Tango”), віденський вальс (“Vienne Waltz”), повільний фокстрот (“Slow Foxtrot”), квікстеп (швидкий фокстрот, “Quickstep”). У латиноамериканську програму входять: самба (“Samba”), ча-ча-ча (“Cha-cha-cha”), румба (“Rumba”), пасодобль (“Pasodoble”), джайв (“Jive”).

Бальний танець, будучи складною синтетичною діяльністю, впливає на розвиток різних сторін психіки людини. Відвідування танцювальних занять створює сприятливі умови не тільки для фізичного, а й розумового, морального та естетичного виховання, розкриває творчі задатки особи. Заняття бальними танцями, як видом фізичної активності, позитивно впливають на різноманітні психічні процеси, фізичний розвиток, позитивно відбиваються на формуванні різнобічної особистості. Навчання бальними танцями гармонійно розвиває всі м'язи людини на відміну від інших видів спорту, що мають спеціальну спрямованість та розвивають певні групи м'язів. Так, в процесі занять бальними танцями зміцнюється кардіо-судинна та респіраторна системи організму. Розвиваючи дихальну систему, заняття танцями сприяють профілактиці та лікуванню багатьох, навіть хронічних захворювань, таких як астматичні напади або хронічні бронхіти, тонзиліти та їм подібні. Завдяки правильному диханню нормалізуються фізіологічні процеси організму людини, покращується обмін речовин. Крім того, всього за півгодини, бального танцю людина здатна втратити – 200 ккал, що особливо важливо для прагнучих позбавитись від зайвої ваги тіла.

**Висновки.** Отже, заняття бальними танцями позитивно впливають на організм людини та можуть бути рекомендовані для її гармонійного розвитку.

*Наук. керівник – Рассипленков С.Ю., ст викладач кафедри фізичного виховання*

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

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОСТІ**

Основною причиною передчасного старіння і порушення нормальної функціональної діяльності організму поряд із нераціональною організацією режиму харчування є недостатня рухова активність.

Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до змін серцево-судинної системи, яка в похилому віці є одним з найбільш слабких ланок організму. До факторів які впливають на здоров'я людини відносять рухова активність, наявність або відсутність шкідливих звичок, характер харчування (переїдання, недоїдання, нормальне харчування і т.п.), загартовування, режим праці і відпочинку, гігієну, стрес, здоровий сон, зовнішнє середовище, хобі, суспільну роботу.

Фізичні вправи є біологічним стимулятором позитивних реакцій, що в першу чергу здійснюють загальну неспецифічну дію на організм. Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлекторну діяльність, удосконалюють наявні і сприяють утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корковими центрами головного мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами. Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів – збудження і гальмування, збільшують їх рухливість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної.

Вивчення факторів, які впливають на здоров'я людини, показують, що 50 % складають фактори, які характеризують спосіб життя людини, 20 % – гігієнічні, 20 % – спадковість і тільки 10 % залежить від стану медицини. Відповідно спосіб життя займає провідне місце в детермінації здоров'я і змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

Моніторинг 7000 дорослих людей протягом 5,5 років показав, що на тривалість життя і стан здоров'я позитивно впливають наступні речі: регулярне 3-х разове харчування, щоденний сніданок, регулярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7-8 годин), відмова від паління, підтримання оптимальної маси тіла, невживання або обмеження вживання алкоголю, додаткове споживання вітамінів А, Е, С, і бета-каротину, зниження чутливості до стресів, заняття суспільною діяльністю.

При систематичних заняттях фізичними вправами значно змінюється морфологічна характеристика дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, покращується ефективність функції дихання. В літературі останніх років широко обговорюється питання про рівні рухової активності, які необхідні для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди. Відомо, що доросла людина повинна щоденно витратити на м'язову роботу 1200 – 1300 ккал, що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, попереджує від детренованості.



**Висновок.** Фізична активність, зайняття фізкультурою, спортом у старшому і похилому віці позитивно впливають на організм як в цілому, так і на окремі його системи (серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову та ін.), дають можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищити власну працездатність «відтягнути» старість і безпомічність.

*Наук. керівник – Лукашова І.В., ст. викладач кафедри спортивної підготовки*

**Дорохова Наталія, Кісільова Анна**  
*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*  
**ТРЕНУВАННЯ НА ТРАПЕЦІЙ ЯК СУЧАСНИЙ ІННОВАЦІЙНИЙ  
НАПРЯМОК У ФІТНЕСІ**

**Актуальність.** На сьогоднішній день існує необхідність пошуку стимулу для занять різними видами рухової активності. На наш погляд, додаткового стимулу може надати і перспектива повисіти вниз головою. Таку можливість надають заняття фітнесом на трапеції. Розгойдування з боку в бік, висячи вниз головою – мабуть, одні з найвеселіших спортивних вправ, які представляють професійну програму занять на трапеції. Для їх виконання необхідна певна фізична форма, можливість добре переносити навантаження на серце і гарна розтяжка.

**Мета:** ознайомити з засадами інноваційного виду фітнесу – заняттях на трапеції.

**Результати досліджень.** Методика виконання фізичних вправ на трапеції з'явилася в результаті змішування стилів компанії спортивного одягу "Рібок" і знаменитого цирку "Du Soleil". Точніше з'явилася вона після соціологічного опитування, проведеного серед жінок 25 країн. Виявилося, що майже всі вони розуміють користь фітнесу, але регулярно тренування відвідувала тільки кожна четверта. І причина зовсім не в лінії, просто спортивні заходи виглядають нецікавими – стандартні нахили і віджимання розганяють жир, але наганяють нудьгу. Завдяки Jukari Fit to Fly фітнес перетворився на захоплюючу гру. Для виконання всіх вправ вигадано спеціальне обладнання – прикріплена до стелі трапеція FlySet. Вона здатна витримати вагу до 150 кг. Творець програми Джошуа Майкл пояснює: «Трафит об'єднує в собі повітряну акробатику і фітнес. Програма спрямована на зміцнення м'язів, зокрема, м'язів плечового пояса, рук і верхньої частини черевного преса». Заняття починається з 20-хвилинної розминки на підлозі. Потім слідує 20-хвилинна розминка в повітрі з використанням важкої палиці з алюмінію і заліза вагою 5,5 кг. Далі – вправи в повітрі на трапеції. За словами Майкла, балка активізує м'язи спини і передпліч. «Багато хто приходить на заняття не тому, що хоче

стати стрункішим, а тому що бачить, як весело воно проходить. Не всі усвідомлюють, як сильно задіяні м'язи верхньої частини тіла в повсякденному житті. Для виконання простих щоденних справ необхідно бути сильним. На наших заняттях ми не тільки зміцнюємо своє тіло, але і від душі веселимося. При цьому одне просте підтягування або розгойдування на трапеції вимагає великих зусиль та розвитку м'язів черевного преса під час розгойдування на трапеції».

У другій половині занять відвідувачам надається можливість від душі попустувати. Актриса Вероніка Мендоза з Каліфорнії каже, що заняття вимагає певної фізичної підготовки: «Це дуже важко насамперед для рук. Але коли я працюю, я веселюся немов дитина. Мені здається, що я на гойдалках. Однак я відчуваю, що виразно треную своє тіло. Тому я так люблю ці заняття. Я наче опиняюся на дитячому майданчику».

**Висновки.** Фітнес стає різновидом циркової гімнастики. На сьогоднішній день методика виконання вправ на трапеції швидко набуває обертів та прихильників.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Желяк Аліна**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ЙОГА ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

**Актуальність.** Стрес — неспецифічна реакція нервової системи та організму в цілому у відповідь на дію дуже сильного подразника зовні, що перевищує норму та викликає відповідну реакцію. Стрес негативно впливає на здоров'я людини, приводить до різних захворювань. Засобами лікування стресу є налагодження режиму роботи та відпочинку, правильне харчування, заняття фізичною активністю. До одного із видів популярної на сьогоднішній день рухової активності відносять йогу.

**Мета.** Розглянути заняття йогою, як засіб подолання стресу.

**Результат.** Йога – це психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних метод, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану. Вчені з Бостонського медичного університету прийшли до висновку, що йога може бути ефективним засобом у лікуванні захворювань, що пов'язані зі стресом, таких як: тривожність, депресія, високий кров'яний тиск і хвороби серця. Засоби йоги можуть бути використані для профілактики і лікування цих захворювань спільно з традиційними методами. За словами вчених, стрес імовірно викликає дисбаланс у вегетативній нервовій системі. Завдання йоги - відновити цей

баланс. Встановлено, що антидепресивних гормонів під час заняття йогою виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові в 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття йогою нейтралізується викид шкідливого для серця і судин адреналіну [2]. Професор Кріс Стрітер стверджував, що йога допомагає пацієнтам почувати себе краще значно полегшуючи симптоми багатьох захворювань [1].

Покращення здоров'я з допомогою виконання поз (асан) йоги відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей.

**Висновки.** Йога – це не тільки одна з шести ортодоксальних шкіл (даршанів) філософії індуїзму, це також один із видів фізичного і психологічного тренування, що дозволяє використовувати деякі асани для нормалізації психологічного стану. Захоплені йогою люди поступово змінюють свій спосіб життя на краще, отримують позитивні емоції, позбавляються від тривожності та зацикленості на негативних думках. Для цього достатньо лише робити просту гімнастику, доступну навіть початківцям.

*Наук. керівник – Тимошкін В.М., доцент кафедри фізичного виховання*

**Кадильникова Анастасія, Денисюк Інна**

*Національний авіаційний університет, г. Київ, Україна*

## **ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Актуальность.** В последнее время занятия спортивными и боевыми единоборствами в нашей стране обрели широкую популярность как среди мужского, так и среди женского населения. При этом занимающиеся в подавляющем большинстве преследуют цель оздоровления и овладения навыками самообороны. Боевые искусства Востока - это чрезвычайно полифункциональная и многоликая система. Практически каждый человек, а в особенности молодой, может удовлетворить посредством занятий боевыми искусствами некоторые потребности своей жизни, восстановить или дополнить ценностный срез, который сегодня у многих находится в хаотическом состоянии.

**Цель:** исследовать влияние занятий восточными единоборствами на организм занимающихся.

**Результаты исследований.** К восточным единоборствам относятся: дзюдо, айкидо, карате, тхэквондо. Восточные единоборства набирают в Украине всё большую популярность, что способствует открытию новых клубов. На данный момент в Украине открыто 350 клубов и 97секций, основана Федерация восточных единоборств. Заниматься восточными

единоборствами могут все, независимо от их начального физического уровня.

Результаты исследований показали, что занятия восточными единоборствами укрепляют здоровье, содействуют физическому развитию и совершенствованию, обучают жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также навыкам самообороны, развивают двигательные способности, быстроту реакции.

Динамические и статические упражнения каратэ положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка технических приёмов – уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благотворное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов. При регулярных занятиях каратэ повышается производительность сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце, сокращаясь может вытолкнуть больший объём крови. Также технические приёмы восточных единоборств обоснованы с позиции биомеханики, они по своей структуре отличаются от движений других видов спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося.

**Выводы.** Популярность восточных единоборств обусловлена тем, что они развивают физические качества, повышают функциональные возможности и формируют ценностные ориентации занимающихся. При этом ценностные ориентации характеризуются преобладанием духовных ценностей, тягой к саморазвитию, постоянному духовному и физическому совершенствованию. Таким образом, занятия восточными единоборствами имеют положительное влияние на организм занимающихся, способствуют гармоничному развитию и приобретению необходимых в жизни навыков.

#### **Использованная литература:**

1. <http://www.sport.lg.ua/edinoborstva/>
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2010N1/p18-24.htm>

*Науч. руководитель – Ясько Л.В., к.н.ФВиС, доцент кафедры физического воспитания*

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ

**Актуальність.** Більше мільярда жінок у всьому світі мають проблему зайвої ваги, велика кількість є і тих, хто просто незадоволений своєю фігурою та бажає в ній щось змінити. Корируючи свою фігуру, дехто робить це заради свого здоров'я, а хтось просто намагається слідувати моді. Одними з найпоширеніших засобів корекції фігури та поліпшення здоров'я є фізичні вправи. За статистикою найчастіше відвідують фітнес тренування жінки. Фітнес – це унікальна оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його масу і надовго закріпити досягнутий результат. Це саме те, що потрібно сучасній жінці.

**Мета:** проаналізувати види фітнесу та їх вплив на організм людини.

**Результати дослідження** На сьогоднішній день налічують близько 20 видів різних методів корекції фігури засобами фітнес технологій. Кожен з них має свою унікальну методику тренувань, розроблену виключно для жінок, враховуючи фізіологічні та психологічні особливості їх організму. За статистикою в нашій країні працює понад 1000 фітнес клубів для всіх і кожного. Фітнес відрізняється великою кількістю напрямків, таких як аквааеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, пілатес, шейпінг, стрейчинг та інші, тому можна з впевненістю сказати, що кожен зможе знайти щось цікаве для себе. За результатами статистичних опитувань студентів близько 27 % опитаних займаються тим чи іншим видом фітнесу. Серед них близько половини студентів причиною тренувань назвали корекцію фігури. З тих що займаються, танцювальну аеробіку відвідують 54 %; аквааеробіку – 14 %; стрейчинг та шейпінг – 18,4 %; інші види – 13,6 % опитаних.



Танцювальна аеробіка супроводжується музикою і одночасним зарядом бадьорості та позитиву, підходить активним і впевненим у собі жінкам. Аквааеробікою займаються у прохолодній воді, завдяки чому відбувається гідромасаж шкіри, звільнення від целюліту та зайвих

калорій. Стрейчинг та шейпінг – це вправи для розтягування зв'язок та м'язів, що позитивно впливають на стан всього організму. Пілатес супроводжується легкою та спокійною музикою, а вправи виконуються повільно, тому це ідеально підійде терплячим та старанним людям.

**Висновки.** Найефективнішими засобами корекції фігури є засоби фітнесу. Їх різновид дає змогу вибрати найоптимальніший та найзручніший спосіб досягнення мети з урахуванням потреб людини. Отже, фітнес – це легко, а головне цікаво!

#### **Література:**

1. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семинихин. – Москва: АСТ, 2014. – 288с.
2. Сучасна стратегія та інноваційні технології фізичного вдосконалення студентської молоді: наук. моногр. / За ред. Р.Т. Раєвського – Одеса: Наука и техника, 2010. – 512 с.

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

#### **Корабльов Деонісій**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

#### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ГАЛУЗЬ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ**

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – є самостійна і особлива галузь загальної культури. Вона спрямована, головним чином на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Так, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та її органи і системи – збільшується маса м'язової і кісткової тканини, зростає дихальний об'єм та життєва ємність легень. Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті та вдосконаленню уваги. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від однієї дії до іншої, краща розумова працездатність і стійкість до стресів. Відновлення загальної і розумової працездатності проходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною. Під час занять фізичними вправами та спортом розвиваються і такі якості: сила

волі, сміливість, самовладання, рішучість, упевненість у своїх силах, витримка, дисципліна, подолання негативних емоцій, нервово-стресових явищ. Особливо проявляються ці риси характеру на спортивних змаганнях, коли воля до перемоги колективу залежить індивідуально від кожного учасника команди. У спортивній боротьбі, як ніде розкриваються такі риси характеру, як розсудливість, порядність, чесність, доброзичливість, повага до суперника, чесна боротьба.

З розвитком суспільства зростає роль фізичної культури і спорту в підготовці до професійної праці і захисту Батьківщини. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи. Особливого значення набувають вони в наш час – коли розвивається науково-технічний прогрес, автоматизація, коли професійна діяльність вимагає розумового напруження, точних і швидких рухів та дій, координаційних здібностей та розвитку фізичних якостей.

**Висновки.** Фізична культура є одним із самих цінних надбань людства. Завдяки фізкультурі людина може розвивати свої як фізичні, так і духовні якості.

#### **Література:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Должиков И.И. Учитель работает по своей системе // Физическая культура в школе / И.И. Должиков. – М, 1993. – № 5. – С. 10.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.

*Наук.керівник – Білецька В.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Кузьмина Елизавета, Нестерова Дана**

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

### **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Актуальность.** Бальные танцы – группа парных танцев, имеющая развлекательную направленность. Спортивно-бальные танцы имеют соревновательную направленность. Они берут свое начало с Древней Европы, развиваясь и видоизменяясь в течение многих лет. В наше время спортивные танцы являются очень зрелищным видом состязаний и, развивая выдержку, выносливость и стремление к победе, пользуются большой популярностью.

**Цель:** исследовать влияние занятий бальными танцами на состояние здоровья и физического развития занимающихся.

**Результаты исследований:** Бальные танцы являются средством организации свободного времени и отвлечения занимающихся от негативного влияния повседневной жизни. Они развивают гибкость, координацию, выносливость, музыкальные способности, воспитывают дисциплину и командный дух, способствуют формированию грации и стиля.

Результатами многих исследований установлено, что занятия танцами имеют положительное влияние на физическое и биологическое развитие организма. Во время занятий чередуются направленность и интенсивность нагрузки, темп выполнения различных двигательных действий, что благотворно влияет на развитие координации, быстроты и специальной выносливости танцоров.

Спортивно-бальные танцы прекрасно развивают дыхательную систему. Благодаря правильному дыханию, нормализуются физиологические процессы организма, улучшается обмен веществ, что способствует излечению многих хронических заболеваний, таких как астматические приступы или хронические бронхиты, тонзиллиты. Как показывают результаты научных исследований, 70 % занимающихся, которые имеют заболевания дыхательной системы, улучшают своё состояние здоровья.

Положительно влияют танцы и на опорно-двигательный аппарат – вследствие занятий исправляется осанка у 95 % занимающихся. Наряду с этим, благодаря тонусу работающих мышц, сокращается количество подкожного жира и исчезает проблема целлюлита. Установлено, что 98 % занимающихся спортивно-бальными танцами улучшают свою фигуру.

**Выводы.** Занятия спортивно-бальными танцами – чудесное проведение свободного времени, они имеют как развлекательное, так и оздоровительное значение для детей и взрослых.

#### **Литература:**

1. <http://dream-and-dance.com/zdorovietancy.html>.
2. <http://diamant-dance.narod.ru/Dance/Article/01.html>.
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Бальные\\_танцы](https://ru.wikipedia.org/wiki/Бальные_танцы).

*Науч. руководитель – Ясько Л.В., к.н.ФВиС, доцент кафедры физического воспитания*

**Кусая Оксана**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Актуальність:** порушення структури харчування, несприятливе екологічне довкілля та соціальна напруженість негативно впливають на стан здоров'я населення і, в першу чергу, дітей та людей похилого віку.



Україна зараз є однією із «найстаріших» країн світу, де поширюється процес так званого прискороного старіння в результаті різкого зниження рівня основних життєво важливих функцій, прогресуючого зростання невластивих вікові патологічних ознак, смертності у дитячому і працездатному віці. Тому сьогодні досить серйозно постало питання щодо збереження генофонду української нації.

**Мета:** розглянути корисні властивості кисломолочних продуктів задля збереження здоров'я та довголіття людини.

**Результати досліджень:** Здавна вважалося, що кисломолочні продукти оздоровлюють організм. З розвитком мікробіології були науково обґрунтовані дієтичні, а з відкриттям антибіотиків і лікувальні властивості цих продуктів. Кисломолочні продукти – «їжа зростання». Вони є неперевершеним джерелом незамінних для організму будівельних матеріалів – повноцінного білку і кальцію. Надзвичайно важливим є те, що кальцій у складі молочнокислих продуктів знаходиться в оптимальному співвідношенні з фосфором і іншими макро- та мікроелементами, що сприяє максимальному засвоєнню кальцію з цих продуктів.

Один із перших росіян – лауреатів Нобелівської премії початку ХХ століття, Ілля Ілліч Мечников присвятив значну частину своїх досліджень боротьбі зі старінням і також вбачав головне зло для здоров'я людини в отруєнні її організму токсинами, які утворюються в результаті процесів гниття в товстому кишечнику під дією мікроорганізмів. Уникнути цього можна, регулярно вживаючи кисломолочні продукти. Шукаючи такий «ідеальний» продукт, Мечников звернув увагу на йогурт – національний напій болгарських зорян – пастухів. У своїй книзі «Етюди оптимізму» він радить постійно вживати болгарський йогурт, оскільки, за його спостереженнями ще наприкінці ХІХ століття, довгожителі гірських районів Болгарії саме завдяки цьому продуктові довго жили і зберігали працездатність до глибокої старості. Свіжі йогурти з живими культурами дарують здоров'я та довголіття. Крім того, йогуртові культури синтезують велику кількість вітамінів групи В, сприятливо впливають на обмін речовин і нервову систему, підвищують опірність організму інфекціям та утворенню пухлин. Регулярне вживання йогуртів, на думку швейцарських учених, настільки покращує загальний стан організму, що це сприятливо позначається навіть на стані шкіри та волосся. З огляду на всі ці якості йогурти з живими бактеріями включено до раціону космонавтів. Продовжуючи перелік переваг кисломолочних продуктів у боротьбі з процесами старіння, слід згадати й про оздоровчі якості кефіру. Окрім оздоровчого впливу на шлунково-кишковий тракт, кефір позитивно впливає й на інші системи організму. Наприклад, нещодавно виконані дослідження виявили імуностимулюючі властивості напою. Ось чому

кефір рекомендовано в лікувальному раціоні хворих на СНІД. Крім того, відзначено позитивний вплив кефіру на стан людей, що страждають від синдрому хронічної втоми. При порушенні сну, невротичних станах одним із неодмінних компонентів раціону споживання має стати кефір, оскільки, крім того, він заспокійливо діє на нервово-психічну сферу. Нежирний кефір виявляє й деякі сечогінні властивості, а тому корисний для людей із надмірною вагою та набряками, що виникають внаслідок захворювання нирок.

**Висновки:** кисломолочні продукти дуже корисні для здоров'я та довголіття людини.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Макаревич Володимир**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ**

На сьогодні питання використань фітнес-технологій у волейболі є досить актуальним, адже сучасний фітнес уособлює в собі корисні вправи для багатьох видів спорту, в тому числі і волейболу. Фітнес є досить популярним останнім часом видом фізичних навантажень, уявляє собою не просто певні види фізичних вправ, а цілу науку, спрямовану на формування механізмів рухової активності людини та вивчення її впливу на організм. Це і підкреслює актуальність використання фітнесу у волейболі.

Сучасний волейбол ставить високі вимоги до організації тактичних дій команди ефективно використовувати засоби для успішного завершення атакуючих дій. Специфіка гри дає змогу вирішувати головні задачі зв'язуючому гравцю, що виконує роль диспетчера гри. Тактика показує, що підготовка зв'язуючого гравця, що спрямована на формування цілого комплексу якостей, необхідних йому для диспетчерської функції є важливою проблемою. Саме тому застосування фітнес-технологій, що спрямовані на поліпшення фізичного розвитку та якості гри гравця на полі буде сприяти підвищенню якості змагальної діяльності.

Розглянувши користь сучасного фітнесу для волейболу слід зазначити, що волейбол є однією із форм організації рухової активності, що дозволяє розв'язати основні завдання фізичного виховання: укріплення здоров'я, формування рухових навичок та вмінь, розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості. Його відрізняє багатий і різноманітний рухливий зміст. А сучасний фітнес є символом гарної якості життя. Це певний спосіб життя, гордість своїми досягненнями та успіхами, усвідомлення

перемоги над собою, постійне самовдосконалення, вироблення стресостійкості, зміцнення імунної системи. Отже, можна з впевненістю сказати, що на сьогодні використання сучасних фітнес-технологій у волейболі є невід'ємною складовою для успіху у цьому виді спорту.

#### **Література:**

1. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / Фурманов А.Г. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

2. Лапытов И.К. Материалы курса «Физическая культура в профильном обучении» / И.К. Лапытов. – М.: Пед. ун-т «Первое сентября», 2006. – 60 с.

3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

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

### **Манахов Микита, Пушкін Марко**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

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

**Актуальність.** Заняття спортом зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують працездатність і стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. При цьому актуальним є вибір найбільш ефективного для здоров'я виду фізичної активності, адже здоров'я – це найголовніше, що необхідно в житті. До одного з пріоритетних видів фізичної активності можна віднести плавання.

**Мета:** обґрунтування позитивного впливу плавання на організм людини.

**Результати досліджень.** Плавання сприяє підвищенню потужності дихальних м'язів і збільшенню їх тонуусу, підсилює вентиляцію легенів та збільшує їх життєвий об'єм. У регулярно плаваючих людей зростає сила серцевого м'язу, збільшується потужність серця, що призводить до зменшення кількості серцевих скорочень у хвилину у стані спокою. Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах. Встановлено, що під час навантаження задіяні майже всі м'язові групи, незалежно від обраного стилю плавання. В результаті така робота сприяє формуванню гармонійної фігури. Характерно, що у воді зменшується статична напруга м'язів, знижується навантаження на хребет, що сприяє формуванню правильної постави. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості. Заняття плаванням мають позитивний вплив на стан центральної нервової системи – тонізують її,

рівноважують процеси збудження і гальмування, покращують кровопостачання мозку. Крім того, плавання є ефективним засобом загартування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, що робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям.

**Висновок:** Плавання чудово впливає на організм людини. На відміну від інших форм фізичного виховання, воно є найбільш ефективним для реабілітації після багатьох захворювань, через те, що заняття у воді відбуваються в умовах відносної невагомості, що робить навантаження на опорно-руховий апарат мінімальним.

### **Література:**

1. Мельникова О.А. Плавання. Теорія. Методика. Практика: навч. посіб. / О.А. Мельникова – 1999. – С. 355.
2. Булгакова Н.Ж. Pozнайомтеся – плавання. Перші кроки у спорті / Н.Ж. Булгакова. – 2002. – С. 159.

*Наук. керівник – Фотинюк В.Г., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання*

**Мисюк Роман**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ**

**Актуальність.** Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним видом циклічних вправ, а тому й самим масовим. За статистичними підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн. людей середнього й літнього віку нашої планети. Оздоровчий біг позитивно впливає на організм людини та має корисні властивості, які важко відтворити будь-якими іншими видами фізичного навантаження.

**Мета:** проаналізувати вплив бігу на функціональні можливості організму людини.

**Результати досліджень.** Тривалі спостереження показали, що при заняттях оздоровчим бігом відбувається збільшення функціональних резервів організму. У першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин – артеріол, венул, капілярів. Недостатність рухів у сучасної людини приводить до атрофії великої кількості капілярів і порушенню кровопостачання тканин. Правильно дозований біг сприяє розширенню капілярної сітки, відкриваючи не функціонуючі капіляри та сприяючи проростанню нових. У людини, що займається оздоровчим бігом, відбувається економізація серцевої діяльності. Це відбувається завдяки тренуванню міокарда, що

призводить до його гіпертрофії та збільшенню ударного об'єму крові. У результаті отримуємо зниження частоти серцевих скорочень у спокої та під час навантаження. При регулярних заняттях оздоровчим бігом у людей, котрі пробігають від 8 до 20 км спостерігалося зниження частоти серцевих скорочень у спокої з 58 ударів на хвилину до 45 ударів на хвилину. Що ж до досвідчених бігунів, які мають багаторічний досвід спортивних тренувань і великий обсяг бігових навантажень, їх ЧСС у спокої становить від 42 ударів на хвилину до 54 ударів на хвилину.

Під час бігу витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал. у годину. Чим більше вага бігуна, тим більше витрата енергії. Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла близька до ідеальної, а вміст жиру в 1,5 рази менше, ніж у тих, що не бігають. Група американських вчених спостерігали жінок, маса тіла яких була в середньому на 80 % більше норми. Протягом 2 місяців вони займалися оздоровчою ходьбою (по 2 години у день зі швидкістю 5 км/год) без обмеження харчового раціону. Після закінчення експерименту було відзначено зниження маси тіла в середньому на 7 кг.

**Висновок.** Отже регулярні пробіжки є корисними для здоров'я і можуть бути рекомендовані для поліпшення функціонального стану, профілактики захворювань, виступати засобом боротьби з зайвою масою тіла.

### **Література:**

1. Бурханов А.И. Физическое развитие школьников в процессе занятий плаванием / А.И. Бурханов // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 9. – С. 24 - 26.

*Наук. керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

## **Остапенко Михаил, Кобец Артем, Харьков Анатолий** *Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина* **ЙОИНГ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Актуальность.** В наше время появляются самые разные виды спорта, одним из них является йоинг. Соревнования по йоингу проводятся на национальном и международном уровне и включают 5 различных стилей и дисциплин, главной из которых является фристайл. Именно в фристайле игроки могут показать свою изобретательность в создании трюков, точности их выполнения, актерской игре.

**Цель:** изучить историю развития и охарактеризовать принцип действия йо-йо.

**Результаты исследований.** Первые упоминания о «Чертике на веревочке» появились V века до н.э. Йо-йо в древности было оружием, позднее уже игрушкой знати, а в наше время является спортивным снарядом, оборудованным по последнему слову технологий. В 1928 году произошел резкий скачек в развитии йо-йо, что связано с фамилией бизнесмена Дональда Ф. Дункана. Он купил патент на йо-йо и компанию по их производству, которая позднее будет перенесена в Висконсин, где производились изделия из натурального клена, используя более миллиона футов досок в год, а уже в 60х годах началось производство пластмассы. К несчастью компания Дункана вскоре обанкротилась, но все же вклад Дункана в развитие йо-йо неоценим. В наше время, йо-йо побывало дважды в космосе! Еще один факт: одна компания смогла создать йо-йо плеер. Принцип его работы заключается в том, что 10 бросков йо-йо может зарядить плеер на несколько часов работы.

Принцип действия йо-йо основан на законах гироскопа. Йо-йо состоит из двух идеально сбалансированных половинок, специально подобранной формы для разных видов трюков, скрепленных осью, на которой располагается подшипник. Около подшипника расположена система тормозов. При броске тормоза цепляют веревку, сильно раскручивая йо-йо. Хотя вернуть большинство йо-йо по старинке (подергиванием) уже не выйдет, нужно использовать специальный трюк – Bind. Мировой рекорд «Слипа» (так называют состояние йо-йо, пока она крутится) составляет 21 минуту 21 секунд и 25 миллисекунд.

**Выводы.** Занятия йо-йо позволяют завести новые знакомства, расширить свой кругозор, улучшить ловкость и наблюдательность, повысить эффективность бокового зрения и способность мозга моделировать ту или иную ситуацию, усовершенствовать двигательную реакцию и укрепить мышцы предплечья и кисти. Удачного времяпровождения!

*Науч. руководитель – Лукашова И.В., ст. преподаватель кафедры спортивной подготовки*

**Пастушок Катерина, Кулічова Наталія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ**

**Актуальність.** Розвиток нових видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури набуває неабиякої актуальності серед сучасної молоді різного віку. Особливу увагу привертають фізкультурно-оздоровчі заняття з музичним супроводом. Одним з найбільш популярних

видів оздоровчих занять, особливо серед жінок є аеробіка. Аеробіка – це система фізичних вправ аеробного характеру. Аеробне тренування приваблює широким арсеналом вправ та використовується як ефективний засіб зміцнення здоров'я і підвищення працездатності.

**Мета:** проаналізувати структуру тренувальних занять зі степ-аеробіки.

**Результати досліджень.** Степ-аеробіка – різновид аеробіки, що включає в себе комплекси різноманітних та високоінтенсивних фізичних вправ та танцювальних зв'язок, які передбачають сходження на спеціальну платформу – СТЕП, що в перекладі з англійської означає крок. Програма охоплює всі основні групи м'язів, особливо нижньої частини тіла. Заняття несуть в собі потрійний ефект: фізіологічний – підвищується працездатність серця і легень; біомеханічний – підвищується міцність кісток, пружність та еластичність м'язів, зв'язок та сухожиль (доведено, що одне заняття зі степ-аеробіки за біомеханічним впливом дорівнює п'ятикілометровій ходьбі); аеробний – під час заняття організм інтенсивно поглинає кисень, через те, що вправи не супроводжуються затримкою дихання (цей ефект дорівнює ефекту від бігу на 12 км).

Для досягнення позитивного ефекту від тренувань зі степ-аеробіки необхідно дотримуватись наступної структури занять:

1. Розминка. Роль розмики полягає в тому, щоб підготувати організм до основних навантажень заняття, забезпечити розігрів м'язів і тим самим попередити травматизм. Тривалість 10-15 хвилин. ЧСС під час розминки поступово підвищується, але не повинна переходити за межу 100-110 уд/хв. Використовуються насамперед попередній стрейчинг (розтягування) в повільному темпі, далі виконуються прості аеробні рухи, низькоамплітудні, потім поступово включаються в роботу усі частини тіла. Розминка закінчується статичним стретчингом.

2. Аеробна серія. Передбачає поступове збільшення ЧСС до цільового значення і її збереження тривалий час (120 уд/хв на початку серії і 160-180 уд/хв в кінці). Виконуються енергійні, ритмічні вправи, за допомогою яких в роботу включаються великі групи м'язів, підвищується ЧСС, збільшується ударний та хвилинний об'єм кровообігу, збільшується приток крові до працюючих м'язів, збільшується легенева вентиляція та хвилинний об'єм дихання. В кінці аеробної серії виконується перша аеробна розминка.

3. Партер. Передбачає виконання вправ для розвитку гнучкості і сили. Гнучкість краще розвивати за допомогою статичних зусиль – поступове розтягування до відчуття напруги в м'язах, потім затримка положення на 10-45 секунд і після цього розтягування з більшою амплітудою. Вправи для розвитку сили використовуються для того, щоб збільшити силу та витривалість тих м'язових груп, що не отримали достатнього навантаження в аеробній серії. Вправи необхідно чергувати і

розподіляти на м'язи симетрично. В цій частині заняття застосовуються вправи для черевного пресу з використанням ступу. ЧСС при цьому не має перевищувати 100-120 уд/хв. Тривалість 12-20 хвили.

4. Аеробна заминка. Передбачає зниження ЧСС до рівня нормальної побутової активності (70-90 уд/хв), забезпечення потрібного емоційного тону до кінця заняття. Виконуються вправи низької інтенсивності, повільний стретчинг, ходьба, легкоамплітудні танцювальні рухи, розтягування в положенні стоячи. Але головне – налагодження емоційного тону тих, що займаються. Тривалість заминки – 3-5 хвилин.

**Висновки.** Вправи зі степ-аеробіки позитивно впливають на функціональний стан людини. Для отримання максимального ефекту необхідно дотримуватись основних методичних вказівок.

#### **Література.**

1. [http://www.nashakrasa.com.ua/fitnes/SHCHo\\_take\\_step-aerobika\\_zanyattya\\_i\\_vpravi\\_step-aerobiki.html](http://www.nashakrasa.com.ua/fitnes/SHCHo_take_step-aerobika_zanyattya_i_vpravi_step-aerobiki.html)
2. <http://zavantag.com/docs/1322/index-44740.html?page=6>
3. <http://vihovateli.com.ua/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/6943-proekt-razvitie-step-aerobiki.html>

*Наук. керівник – Білецька В.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

#### **Rybak Katarzyna**

*Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia,  
Kierunek Wychowanie Fizyczne*

### **HISTORIA I ROZWÓJ TAŃCA KLASYCZNEGO ORAZ PODSTAWOWE ELEMENTY BALETU**

**Wstęp.** Танець є однією з найстарших мистецтв, нерозривно пов'язаних з життям людини.певні форми танця спостерігати можна також серед інших істот живої природи, головним чином птахів. Їх танці містять такі елементи танцювальні як кручення по колу або еліпсу, стрибки, ритмічне притупування або вибирання навколо власної осі.

Вроджена експансія рухів людини, будучи суттю танця, становить невіддільний елемент життя, як у фізичному так і в моторному. Рух людини підпорядкований ритму функцій тіла (дихання, биття серця), а ритм і рух є основними елементами танця<sup>1</sup>.

Можна також ствердити, що танець має свої джерела в людині, становить одночасно зовнішнє відображення її емоцій. Пов'язаний з життям людини нерозривно, супроводжуючи її при всіх важливих обставинах. Становить також вміст і сенс життя, джерело радості і



doznań, zarówno dla człowieka wykonującego taniec jak i dla jego obserwatorów. Szczególne miejsce taniec zajmuje w życiu osób zajmujących się różnymi jego formami na co dzień. Taniec we wszelkich swych formach pozwala uzewnętrznić emocje, dostarczając głębokich pozytywnych przeżyć.

**Celem pracy** jest analiza wpływu baletu na życie człowieka na tle historii i podstawowych zasad tańca klasycznego. Postawiony cel zakłada wybór i rozwiązanie następujących zadań: badanie historii i rozwoju tańca klasycznego oraz podstawowych elementów baletu; analiza wpływu baletu na stan fizyczny i psychiczny człowieka w oparciu o własne doświadczenia; analiza specyfiki rozwoju baletu we współczesnym świecie.

**Materiał i metody badań.** Niniejsza praca poświęcona została tematyce tańca – jego historii, rozwoju oraz znaczenia w życiu człowieka. Materiałami pomocnymi w pisaniu pracy były źródła literackie oraz osobiste doświadczenia autorki, zajmującej się tańcem klasycznym od wielu lat.

**Wyniki.** W rezultacie analizy źródeł literackich w pracy zaprezentowano historyczne początki tańca i jego rozwój na świecie, w Europie oraz w Polsce. Omówiono w niej historyczne przemiany tańca od zarania dziejów ludzkości aż do czasów współczesnych [1-3].

Analiza źródeł literackich pozwoliła określić zasady tańca klasycznego, jego kanony oraz choreografię. Przeanalizowany materiał poświęcony został podstawowym zasadom tańca klasycznego, zmianom zachodzącym w balecie oraz historii teatrów baletowych a także współczesnym elementom choreografii wpływającym na rozwój tańca. Istotny aspekt pracy stanowi zaprezentowanie tańca klasycznego jako elementu sztuki z uwzględnieniem choreografii i muzyki. Praca omawia m.in. znaczenie choreografii oraz muzyki w przedstawieniach teatralnych.

Analiza literatury wykazała ważną rolę tańca w życiu człowieka [1-3]. Prezentuje ona wpływ tańca na rozwój, zarówno psychiczny jak i fizyczny człowieka oraz kształtowanie odbioru wartości estetycznych. XX wiek przyniósł wiele zmian w teatrze, wynikających z coraz nowocześniejszych osiągnięć technicznych. Oświetlenie sceniczne podlegało systematycznej modyfikacji dzięki zastosowaniu skomplikowanych efektów świetlnych, gry kolorów, światła i cieni. Rozbudowane zaplecza teatrów pozwoliły na wprowadzenie ruchomych elementów sceny, co również uatrakcyjniło przedstawienia baletowe.

### **Bibliografia**

1. Baiocchi R., *Wielka księga baletu*, Olesiejuk, Poznań, 2009.
2. Kuźmińska O., *Taniec w teorii i praktyce*, AWF, Poznań, 2002.
3. Turska, *Krótki zarys historii tańca i baletu*, PWM, Kraków 1983, s. 11  
*Pryimakov O.O., doctor habilit., professor*

**Рыбальченко Кирилл**

*Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Актуальность.** Широко известно положительное влияние физических упражнений на физическое развитие человека. О положительном влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество подробных исследований установили качественную и долговременную связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем человека.

**Цель:** определение влияния физических нагрузок на психику человека.

**Результаты исследования.** Бета-эндорфин – это гормон, который отвечает за хорошее настроение и самочувствие. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42 %, а через 20 минут – уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышается способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого человек испытывает радость, проходят недомогания, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение. Средняя спортивная активность помогает человеку улучшить самооценку, понизить тревожность и уровень депрессии, помогает бороться с некоторыми вредными привычками, минимизировать влияние стресса.

**Выводы.** Таким образом, физкультура является природным транквилизатором. Для улучшения физического и психического состояния человека умеренные физические нагрузки просто необходимы.

*Науч. руководитель – Билецкая В.В., к.н. ФВиС, доцент кафедры физического воспитания*

**Стадник Катерина, Щербак Анастасія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ДЖАЗ-ФАНКУ ЯК РІЗНОВИДУ СУЧАСНИХ ТАНЦІВ**

**Актуальність:** Двадцять перше століття – час новітніх технологій та модернізації. Осучаснення світу відбувається у будь-яких сферах діяльності людини, не залишився осторонь і спортивний розвиток. Саме тому на сьогоднішній день існує безліч вправ та форм їх виконання, які є не тільки корисними та розвиваючими, але й цікавими для власного саморозвитку та реалізації амбіцій. Джаз-фанк – це новітній різновид запальних сучасних танців, що останніми роками набирає надзвичайної популярності серед дівчат та хлопців.

**Мета:** надати характеристику джаз-фанку як різновиду сучасних танців.

**Результати досліджень.** Джаз-фанк (jazz-funk) – це стиль танцю який з'явився в Україні зовсім недавно, і більшість людей вважають, що він обов'язково має бути пов'язаний з джазовою музикою, але ця думка є помилковою. Джаз – фанк виконується під фанк і RnB, дабстеп і поп – тобто динамічну музику. Цей стиль підходить для того щоб виразити і донести іншим свою особистість, ним можна показати експресію, м'якість або жорсткість і категоричність свого характеру, цей танець може бути різним, в залежності від людини, яка його виконує. Від інших стилів він відрізняється великою кількістю різних піруетів, роботою рук та корпусу, тілом необхідно показати гнучкість та еластичність свого руху, а закінчення має бути обов'язково чітким.

Джаз-фанк об'єднав в собі манери стрип-пластики, хіп-хопу, естрадної хореографії та бродвейського джазу. Він включає в себе всілякі хвилі, взяті з вуличних танців, рухи стегон – з балету. В джаз-фанку можна побачити скручування і свінги, різні піруети джазової техніки. Кожен з танцювальних стилів, що виконуються у джаз-фанку є досить вузькоспеціалізованим, в кожному є свої рухи, правила, техніка. Джаз-фанк зумів їх об'єднати, відкривши прекрасний простір для творчості, і додавши величезну кількість унікальних і цікавих елементів з витонченим переходом від одного до іншого. Окрім цього, для того, щоб танцювати джаз-фанк, потрібна хороша витривалість і відмінна фізична підготовка для виконання швидких та чітких рухів протягом досить тривалого часу. Навчання джаз-фанку – це самовдосконалення. Він допоможе виробити впевненість у собі, силу і витривалість, розвинути фантазію і креативне мислення.

При зайнятті танцями у стилі Джаз-фанк, було виявлено зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, гармонійний розвиток основних м'язових груп, розвиток рухових якостей, підвищення працездатності та

рухової активності, розвиток музикальності та почуття ритму. Крім того, заняття можуть бути засобом профілактики захворювань, поліпшення психічного стану та зняття стресів.

**Висновки:** Джаз-фанк як різновид сучасних танців, позитивно впливає на розвиток фізичного та психічного стану людини, що робить його популярним серед людей різної статі, віку та рівня фізичної підготовки.

**Література:**

1. <http://www.release-complex.com.ua/ru/pages/21/jazz-funk.html#1>,
2. <http://www.dance-lviv.com/jazz-funk.html>

*Наук. керівник – Білецька В.В., к.н.ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання*

**Феськова Олена**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

**МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ  
ФІТНЕСОМ**

**Актуальність.** Фітнес – це особливий вид спорту, який включає у собі різновид фізичних навантажень. Фітнес допомагає збільшити витривалість організму, розвинути пластику, надати підтягнутість і стрункість тілу людини. Але рутинне виконання важких вправ, необхідність уважного підрахунку калорій та часу, які відведено на тренування, здатні швидко набриднути. Саме тому світові виробники пропонують безліч інновацій, які роблять життя, а у даному випадку і тренування, простішим та цікавішим. На жаль, вони не набули масового поширення через те, що не завжди зрозумілі та доступні любителю.

**Мета:** дослідження матеріально-технічних інновацій у фітнесі.

**Результати досліджень.** Раніше калорії можна було рахувати у спеціальних програмах на комп'ютері, потім вони перекочували в смартфони разом з додатками, що відстежують сон і рухову активність. Але телефон не скрізь і не завжди можна взяти з собою. Тому у моду почали входити *трекери* – пристрої, які вимірюють активність людини протягом дня. Вони дозволяють контролювати активність при заняттях різними видами спорту, включаючи просунутий фітнес, біг по пересіченій місцевості, гірські лижі і сноубордінг, туризм, альпінізм.

Для тих, хто прагне контролювати вагу тіла у нагоді стане *фітнес-браслет* компанії «InBody», який крім звичайних параметрів фізичної активності, здатен вимірювати склад тіла і може повідомити частку жиру в тілі відносно м'язової тканини та порадити, що треба робити з цими показниками.

У компанії «Epson» годинники вміщують у собі три трекара, що дозволяють постійно контролювати частоту биття серця, показники

людини при активних заняттях спортом і аналізатор ударів для гольфістів. Останній кріпиться на ключці і пересилає інформацію в смартфон зі швидкістю приблизно 1000 кадрів в секунду. Ці дані включають в себе напрямок свінгу, швидкість удару, кут, темп, траєкторію головки ключки. Додаток при цьому порівнює удари з «ідеальними» і являє користувачу результати в 3D-виді.

Використовуються у фітнесі також комп'ютери, планшети і телефони. Вони містять довідкову інформацію про організацію тренування, журнали відвідування спортзалу, трекеери пробіжок і лічильники кроків і навіть спеціальні ігри - це тільки деякі з видів додатків, які створені для того, щоб допомогти сучасним користувачам залишатися підтягнутими і спортивними. Так, деякі програми («Workout Trainer» від «Skimble») пропонують бібліотеку вправ, що супроводжується покроковими аудіо- і відеоінструкціями, та допомагають правильно виконати ту чи іншу вправу. Інтерактивний інструмент налаштування дозволяє адаптувати вправи під кожного користувача з урахуванням відчуттів і режиму, створюючи персональні фітнес-програми. Для користувачів, яким цікаві силові навантаження і бодібілдинг існують додатки з JEFIT.com. Додаток забезпечує доступ до величезної бази занять, що включає тисячі видів вправ, відсортованих по групам м'язів. Кожне з них супроводжується детальним описом, планувальником занять, журналом виконаних вправ, інструментами відстеження прогресу, незліченними таймерами і опціями, які всі синхронізуються з профілем користувача. Додаток «Couch-to-5k» від active.com здатен допомогти малорухливим людям, а також тим, хто займається бігом нерегулярно, пробігати кілька кілометрів щодня з плином часу. Користувачі отримують тренувальний курс тривалістю від 20 до 30 хвилин три рази на тиждень протягом дев'яти тижнів, в ході якого витривалість під час бігу значно зростає. На вибір бігуна - чотири віртуальних тренера, а також аудіопідказки, які служать також для мотивації під час бігу. Наявність автоматично або вручну заповнюваного журналу тренувань призначене для відстеження прогресу.

Справжньою соцмережею для фанатів фітнесу є «Fitocracy». Вона використовує для мотивації своїх користувачів комбінацію ігрових технік і підбадьорювання від однодумців, що, безумовно, допомагає при тренуваннях.

**Висновки.** Інновації постійно слідують за людьми, полегшуючи життя і додаючи у нього різноманітності. Важливо слідкувати за розвитком технологій, тому що вони роблять тренування набагато приємнішими і доступнішими. На наш погляд, використання сучасних технологій дає можливість кожному почати усвідомлено вести здоровий спосіб життя і отримати бажані форми.

## **Література:**

1. <http://www.ferra.ru/>
2. <http://clinic.cpark.ru/>

*Наук. керівник – Скидан І. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання*

**Філіпова Юлія**

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна*

## **ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ**

**Актуальність.** При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, при вирішенні питань про дозування тренувальних навантажень важливе значення має правильний самоконтроль. Основним об'єктивним критерієм, що відображає реакцію організму на навантаження і ефективність тренування є частота серцевих скорочень (ЧСС) або пульс.

**Мета:** розглянути показник частоти серцевих скорочень як засіб контролю функціонального стану та регулювання фізичних навантажень при оздоровчих фізичних тренуваннях.

**Результати досліджень.** Для правильного визначення фізичних навантажень потрібно слідкувати за своїм самопочуттям. Основним критерієм дозування фізичних навантажень і контролю за тренуваністю є частота серцевих скорочень (ЧСС) або частота пульсу, відповідна певному віку. Можна скористатися формулою:  $220 - (\text{вік у роках}) =$  (максимальний віковий пульс). Індивідуальний віковий тренувальний пульс дорівнює  $(220 - \text{вік}) \times (\% \text{ від максимального вікового пульсу})$ .

При оздоровчих фізичних тренуваннях для безпеки і забезпечення тренувального ефекту слід на першому етапі тренувального курсу доводити частоту пульсу до 55-65 % від максимального вікового. На цій частоті пульсу слід продовжувати тренуватися від 4-х до 8-ми тижнів. При задовільному перенесенню фізичних навантажень можна переходити на наступний етап, рівний 65-75 % від максимального вікового пульсу. Нарешті, через 15-16 тижнів при достатньому перенесенню фізичних навантажень можна переходити на наступний етап, рівний 75-85 % від максимального вікового пульсу. Перехід з етапу на етап тренувального курсу залежить від статі, віку, стану здоров'я та індивідуальної реакції на навантаження. Наприклад: студент 19 років починає регулярні заняття на тренажері. Його максимальний віковий пульс:  $220 - 19 = 201$  уд/хв. На першому етапі слід доводити частоту пульсу до  $201 \times 0,65 = 100,5$  або 101. На наступному етапі слід доводити пульс до рівня  $201 \times 0,75 = 150,75$  або 151. Нарешті, на третьому етапі:  $201 \times 0,85 = 170,85$  або 171.

Не варто в перші дні тренувань підвищувати темпи бігу, тому що для розвитку витривалості велике значення має поступове збільшення загальної тривалості бігу. На перших етапах занять (2-3 місяці) тривалість бігу 1-4 км при ЧСС 120-135 уд/хв, наступні (2-3 місяці) довжина дистанції 3-5 км при ЧСС 140-150 уд/хв, у наступні (2-3 місяці) довжина дистанції 5-7 км при ЧСС 150-180 уд/хв. Фізичне навантаження необхідно контролювати. Відразу після бігу підраховують протягом 10 секунд частоту пульсу. Якщо пульс після бігу 25-28 ударів за 10 секунд - значить швидкість і тривалість бігу обрані правильно. Пульс 24 (за 10 секунд) говорить про недостатнє навантаження. Другий підрахунок пульсу проводиться через 3 хвилини після закінчення бігу. Величини 12-20 ударів за 10 секунд говорять про хороше відновленні і відповідної тривалості і швидкості бігу станом студента.

Для оцінки стану тренуваності серцево-судинної системи можна використовувати пробу Руф'є.

**Висновки.** Викладений матеріал надає змогу студентам самостійно здійснювати контроль за станом свого організму за показником частоти серцевих скорочень.

*Наук. керівник – Данильченко В.В., доцент кафедри фізичного виховання*

**Худицька Христина, Гринько Дмитро**

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

## **СУЧАСНИЙ СТАН ФІТНЕС–ІНДУСТРІЇ В м. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК**

Останніми роками користуються популярністю приватні спортивні клуби, фітнес клуби, тощо. Популярності вони набувають в зв'язку з тим, що проблема ожиріння стала широко розповсюдженою та актуальною для сучасного суспільства.

Актуальність теми підтверджена збільшенням кількості фітнес клубів у всіх регіонах країни, відповідно до кількості бажаючих ним займатись.

**Мета** – оцінити діяльність Івано-Франківських фітнес клубів: «FitCurves», «Альянс», «Анастасія».

Було проведено анонімне опитування серед відвідувачів фітнес клубів «FitCurves», «Альянс», «Анастасія», внаслідок якого було опитано 107 респондентів.

В результаті анкетування було досліджено соціально – демографічні характеристики, з'ясовано мету, ступінь задоволеності від занять відвідувачів, також відвідувачами було визначено оцінку надання послуг та професійний рівень фітнес інструкторів.

Провівши опитування серед відвідувачів фітнес клубу «FitCurves» було отримано відповіді від 54-х жінок віком від 17-64 років. Проаналізувавши відповіді ми дізнались, що більшість респондентів відвідують фітнес клуб з метою задоволення потреби у руховій активності, зменшення ваги та корекції форм свого тіла. 98,1 % жінок задоволені результатом відвідування фітнес клубу. 90,74 % жінок вказали, що послуга відповідає вартості. 3,70 % опитуваних дещо незадоволені роботою інструкторів фітнес клубу «FitCurves». Було висунуто пропозицію щодо занять з персональним фітнес – інструктором та збільшення кількості занять із «Зумби».

У спортивному клубі «Альянс» було отримано 28 анкет з відповідями. Відповіді дали жінки віком від 18-52 років. Метою їхніх занять є: задоволення потреби у руховій активності, зниження маси тіла та корекція фігури. 100 % жінок задоволені результатом, який вони отримують від відвідування фітнес клубу «Альянс». 89,3 % відвідувачок відповіли, що послуга відповідає ціні. 10,71 % вказали, що варто було б покращити роботу фітнес – тренерів.

У сімейному фітнес клубі «Анастасія» було отримано відповіді від 25 респондентів віком від 17-47 років. Більша частина відвідувачів займаються з метою вдосконалення фігури, зниження ваги, активного проведення часу. 100 % респондентів задоволені результатом від відвідування фітнес клубу. 92 % відвідувачів влаштовує ціна на надання послуг. В процесі проведення аналізу відповідей, негативних відгуків щодо діяльності клубу і професійності інструкторів вказано не було. Також відвідувачі висунули пропозицію щодо встановлення тренажерів та проведення акції «Покажи результат – отримай приз».

Після опрацювання анкет, відвідувачами усіх фітнес клубів було виявлено бажання щодо покращення графіку проведення занять та системи заохочення. Також було висунуто пропозиції щодо частіших проведення різноманітних акцій.

Виходячи з цього можна сказати, що з трьох досліджуваних фітнес клубів по наданню послуг, найкращий – сімейний фітнес клуб «Анастасія». На другому місці фітнес клуб «FitCurves» і на третьому – спортивний клуб «Альянс».

*Наук. керівник – Доценко Ю.О., ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання*



Наукове видання

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

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

**16-17 квітня 2015 р.**

***ТОМ I***

Підп. до друку 29.03.14. Формат 60x84/16. Папір офс.  
Обл.-вид. арк. 6.05.  
Тираж 100 пр. Замовлення № 29-03/13.

Друк «НВФ «Славутич-Дельфін».  
пр-т Космонавта Комарова, 1.  
Тел./факс: 406-74-41

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1198 від 16.01.2003