



**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 II

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. II. – К.: НАУ, 2015. – 78 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

СЕКЦІЯ ІІІ. СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ	7
Антух Владислав, Ильин Иван, Ильина Валентина ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ	7
Аттаулина Айгуль, Шарапов Линар КАЗАНЬ-АРЕНА – СПОРТИВНЫЙ СИМВОЛ РОССИИ.....	8
Велікян Луїза ПРОБЛЕМИ ДОПІНГУ У СПОРТІ	10
Виенко Давид, Толкачев Егор КОНТРОЛЬ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ	12
Виноградов Олександр ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ У БОКСІ.....	13
Головушкина Светлана ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	14
Гоменюк Катерина СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ Й ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	17
Горстка Вікторія, Ляшенко Ірина, Кучерук Марія ТИПИ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ ТА ЧИННИКИ, ЩО ЇХ ВИЗНАЧАЮТЬ	19
Грицаюк Валерія МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ ДІЄТИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ	20
Джафаров Гамбар МАЙКЛ ФЕЛПС КАК ФЕНОМЕН НАИВЫСШИХ МИРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ	22
Дмитришина Валентина РОЛЬ СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ.....	23
Драпий Анна НЕПОБЕДИМОСТЬ КАК ВЕДУЩАЯ ЛИЧНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА	24

Жосан Ольга, Редько Валентина	
ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	26
Забышная Наталия	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА	27
Іванов Віктор	
ВПЛИВ ДОПІНГОВИХ ПРЕПАРАТІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	29
Казимова Ляман	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ В БІГОВИХ ДИСЦИПЛІНАХ	30
Карпин Марія	
СВІТОВІ РЕКОРДИ ТА УКРАЇНСЬКІ ДОСЯГНЕННЯ У ПЛАВАННІ	32
Кириченко Анна, Паламарчук Богдана	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	33
Копилов Павло	
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І РУХОВІ ЗДІБНОСТІ У ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ПОЛО.....	34
Маркряян Петрос, Алексанян Сусанна	
ПОКАЗАТЕЛИ МИРОВИХ РЕКОРДІВ В БЕГЕ НА ДЛИННІЕ ДИСТАНЦІИ	36
Мельник Оксана, Степаненко Дмитро	
УПРАВЛІННЯ ПРЕДЗМАГАЛЬНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ РЕГБІСТІВ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ СТАНУ ГОТОВНОСТІ.....	37
Михайленко Орест	
ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	39
Педосюк Владислав, Голод Іван, Пікалов Владислав	
СПОРТ ЯК ШЛЯХ ДО УСПІХУ	40
Подольнюк Сергій, Бондар Олег, Сулим Андрій	
ХАРАКТЕРИСТИКИ БІОМЕХАНІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ – СПРИНТЕРІВ.....	41
Романова Анна, Коберник Анастасія, Бережна Олена	
СПОРТ ЯК ЗАСІБ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	42
Рябоконеv Андрій	
ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ БОДІБЛІНГОМ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	44

Смоляр Ирина, Кремпець Яніна ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТАНЦЕ	45
Солдатенко Євгеній ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА КАК СИЛОВОГО ВИДА СПОРТА	46
Сорока Янінна, Макарчук Марина ДОСЛІДЖЕННЯ МОЗКОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПАРАШУТИСТА В ПЕРЕДСТАРТОВОМУ СТАНІ	48
Сухаревська Елеонора ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ	49
Талавера Марина СПОРТ ЯК ЗАСІБ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	51
Тимчик Костянтин СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	52
Ткачук Миколай, Піскуновський Дмитро АНАЛІЗ КІНЕМАТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІКИ ПОШТОВХУ ДВОХ ГИР У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ	54
Тюрдьо Елена «ЗАКРЫТОСТЬ» КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	55
Федаш Анна, Пилипенко Анна УРАХУВАННЯ БІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПРИ ФІЗИЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ	57
Шевченко Павло ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПАРНОЇ ЛІНІЙНОЇ РЕГРЕСІЇ ЯК ЗАСОБУ ОЦІНКИ ТЕХНІЧНИХ СКЛАДОВИХ У ВОЛЕЙБОЛІ	58
Шевченко Тетяна РОЛЬ СПОРТУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ	59
Шило Олексій НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РІЗНОБІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.....	60

СЕКЦІЯ ІV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....	63
Гриценко Дмитрій, Стеценко Олексій ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМУВАННІ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБУ	63
Козел Анастасія ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ СКОЛІОЗІ	64
Кривошеїна Олександра РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ І ЗАХОДИ ЩОДО АКТИВІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. МЕТОД ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ.....	65
Лавренюк Марія ЗАСТОСУВАННЯ НОРДИЧНОЇ ХОДЬБИ В ПРОГРАМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК 25-35 РОКІВ, ХВОРИХ НА ІНСУЛІНОЗАЛЕЖНУ ФОРМУ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ	66
Лежнюк Богданна ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІЇ ЗОРУ	68
Науменко Олег ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЗМУ	69
Панченко Богдан ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ БРОНХО-ЛЕГЕНЕВОЇ СИСТЕМИ.....	71
Танцюра Юлія ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ	72
Шостак Ольга ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ БОКСЕРІВ ІЗ ТРАВМАМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА.....	73
Щербина Анна КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА	75

СЕКЦІЯ ІІІ. СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ

Антух Владислав, Ильин Иван, Ильина Валентина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЫШЦЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПАРУСНОМУ СПОРТУ

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему, в ней могут преобладать статистические или динамические элементы. Она может быть связана с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы.

Цель работы – рассмотреть влияние физических упражнений во время подготовки к соревнованиям по парусному спорту.

Как известно, спортивная тренировка в парусном спорте увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества. Вместе с тем иногда, несмотря на регулярные тренировочные занятия, сила мышц начинает снижаться и спортсмен не может даже повторить свой прежний результат. Поэтому очень важно знать, какие изменения происходят в мышцах под влиянием физической нагрузки, какой двигательный режим спортсмену рекомендовать; должен ли спортсмен иметь полный покой (адинамию), перерыв в тренировочном процессе, или минимальный объем движений (гиподинамию), или наконец, проводить тренировки с постепенным уменьшением нагрузки.

При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц также увеличиваются, но в меньшей степени. Происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Мышечные волокна располагаются более параллельно, по типу веретенообразных. Количество миофибрилл увеличивается, а саркоплазмы становится меньше.

При пониженной нагрузке мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, капилляры их суживаются, в результате чего мышечные волокна истощаются, двигательные бляшки становятся меньших размеров. Длительная гиподинамия приводит к значительному снижению силы мышц.

При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровоснабжение, открываются резервные капилляры. По наблюдениям П.З. Гудзя, под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличения их количества (гиперплазии). Утолщение мышечных волокон сопровождается увеличением в них ядер, миофибрилл. Увеличение числа

мышечных волокон происходит тремя путями: посредством расщепления гипертрофированных волокон на два–три и более тонких, выростания новых мышечных волокон из мышечных почек, а также формирования мышечных волокон из клеток сателлитов, которые превращаются в миоциты, а затем в мышечные трубочки.

Выводы. Таким образом, важное практическое значение при перетренированности имеет двигательный режим. Установлено, что гиподинамия действует отрицательно на мышцы. При постепенном же уменьшении нагрузок нежелательных явлений в мышцах не возникает. Широкое применение метода динамометрии позволило установить силу отдельных групп мышц у спортсменов и составить как бы топографическую карту.

Науч. руководитель – Орленко Н.А., к.п.н., доцент кафедры спортивной подготовки

Аттаулина Айгуль, Шарапов Линар

Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск, Россия

КАЗАНЬ-АРЕНА – СПОРТИВНЫЙ СИМВОЛ РОССИИ

Казань – один из самых динамично развивающихся городов в современной России. За прошедшие 10 лет она похорошела настолько, что большинство людей приезжавших сюда с разницей в 2-3 года, не перестают удивляться ее постоянному преобразению.

Казань-Арена стадион вместимостью 45 тысяч зрителей, центр притяжения спортивных форм высочайшего уровня: Универсиада 2013 Чемпионат мира по водным видам спорта 2015, Кубок конфедераций 2017, Чемпионат мира по футболу 2018 года. Настоящий город в городе.

В 2005 году после подготовки празднования тысячелетия города, которое дало мощный импульс развитию инфраструктуры, Казани потребовался новый вызов и он был получен спустя 3 года, когда столица республики Татарстан получил право проведения всемирной универсиады,

В 2009 году Казань получила статус третьей столицы России, а также благодаря многочисленным спортивным победам стала спортивной столицей нашей страны. Современному городу с богатой инфраструктурой нужен был новый символ, который бы оправдывал все эти звания, и показал амбиции Казани. Этим символом стал стадион Казань-Арена.

Строительство стадиона началось в 2010 году. 5 мая произведена закладка первого камня в основание ключевого объекта универсиады 2013 г. Предполагалось, что строительство стадиона, должно стать

козырем в борьбе за право проведения чемпионата мира по футболу в России. 2 декабря 2010 года Россия получила право на проведение чемпионата мира по футболу 2018г., а Казань-Арена стал первым стадионом, построенным к этому масштабному мероприятию.

Слова «первый» или «уникальные» употребляется постоянно, если речь заходит о стадионе Казань-Арена. Архитектурная концепция сооружения в форме водяной лилии была разработана компанией Populous. В послужном списке этого архитектурного бюро, это известный на весь мир стадионы Wembley и Emirates в Лондоне. Уникальность стадиона как строительному объекту обеспечивает пролеты ригеля длиной более 120 метров и светопроницаемые консоли крыши, которые опираются всего на 8 опорных точек, за счет этого решения, конструкция выглядит воздушный, не теряя при этом надежности.

Металлоконструкции уникальной крыши стадиона больше, чем в кровле Лондонского Wembley их общий вес составляет 12000 тонн.

Стадион Казань-Арена – это почти 100 тысяч кубометров бетона, столько бы ушло на 3 космодрома Байконур. Стадион Казань-Арена – это более 130 тысяч квадратных метров брусчатки, такого количества хватило бы для того, чтобы замостить 6 Красных площадей Московского Кремля. Общая площадь стадиона составляет 130 тысяч квадратных метров и сравнима с площадью Казанского Кремля, причем 70 тысяч квадратных метров это отапливаемые помещения.

Стадион Казань-Арена строили около 3 тысяч рабочих со всей страны. Спортивный объект был сдан в эксплуатацию в мае 2013 года, то есть спустя 3 года после закладки первого камня, так быстро подобные сооружения в России еще не строили.

На стадион Казань-Арена установлен самый большой в мире медиафасад, его площадь составляет 3700 квадратных метров. Медиаэкран позволяет выводить на фасад стадиона видео в формате Full HD ,это не просто гигантский информационный носитель, постоянно меняющимся изображением, это еще достопримечательность, на фоне которых, каждый может сделать множество памятных фото, кроме того он позволяет демонстрировать жителям города уникальные спортивные мероприятия в режиме прямых трансляций.

В конце 2013 года на территории Казань-Арена состоялось еще одно масштабное событие – эстафета олимпийского огня, а феврале 2014 на медиафасаде в прямом эфире была показана церемония открытия 22 зимних олимпийских игр в Сочи. Медиафасад стадиона – это еще одна причина почему Казань-Арена является центром спортивных мировых событий.

Первыми оценить красоту нового стадиона смогли те, кто посетил церемонию открытия и закрытия всемирной летней универсиады в Казани

6 17 июля 2013 г. Специально для этих мероприятий, в чаше арены возвели огромную многофункциональную конструкцию. Цель была только одна сделать так, чтобы два теплых июльских дня 2013 года запомнились десяткам тысяч людей на всю жизнь.

С ноября 2013 г. на стадионе Казань-Арена ведутся работы по укладке натурального травяного газона, нет никаких сомнений, что помимо футбольного клуба «Рубин», частым гостем на стадионе станет и сборная России по футболу, а в 2015 году Казань-Арена примет чемпионат мира по водным видам спорта. В чаше стадиона разместятся 2 бассейна, временные трибуны и весь мир и еще раз может оценить красоту и уникальность стадиона Казань-Арена, вместе с этим будет облагораживаться набережная реки Казанка. На территории, прилегающей к стадиону, будут также располагаться детский городок, торговые павильоны, картинговые треки, волейбольные площадки, теннисные корты, поля для мини-футбола, мини-гольфа, а также открытые бассейны, уличные кафе и многое другое.

Стадион Казань-Арена – это центр притяжения жителей и гостей города на долгие годы, место, куда захочется вернуться снова и снова.

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

Велікян Луїза

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМИ ДОПІНГУ У СПОРТІ

Актуальність. Останні роки спортивної практики характеризуються впровадженням величезної кількості фармакологічних препаратів, що нерідко приймаються за панацею в досягненні успіху. На жаль, таблетками або шприцами з ліками відзначаються спроби відтіснити на другий план або навіть повністю підмінити цілеспрямований і наполегливий тренувальний процес як дітей і юнаків, так і висококваліфікованих професіоналів [3, с. 4]. Саме тому, серед проблем сучасного спорту все більшого значення починає набувати проблема допінгу. Вирішення цієї проблеми пов'язане з багатьма питаннями: як удосконалити систему допінг-контролю, які препарати заборонити до використання, які заходи вживати до порушників заборони. Ця проблема є надзвичайно складною, оскільки включає в себе взаємопов'язані медичні, юридичні, політичні, моральні, організаційні, соціальні та педагогічні аспекти.

Мета: визначення та обґрунтування медико-біологічних, психологічних та соціальних проблем допінгу у спорті.

Результати досліджень. Незважаючи на те, що офіційною ідеологією міжнародного спортивного руху є чесна, бездопінгова боротьба, «чистим» спорт не був ніколи. Практично немає олімпійських видів спорту, у яких не були б зареєстровані випадки вживання заборонених препаратів. Наразі збільшилася кількість випадків використання анаболічних стероїдів не спортсменами з метою поліпшення зовнішнього вигляду, і тільки іноді для підвищення працездатності. Автори відмічають, що індустрія спеціалізованих харчових добавок для схуднення, всіляких «чарівних зіль» для омолодження і відновлення сил, підвищення ефективності тренувань у бодібілдингу, фітнесі, екстремальних видах спорту, що є популярними у молодіжному середовищі, стають величезним ринком для різноманітного допінгу [1, с. 177]. Мільйони споживачів, які є натхненними ідеєю швидкого перетворення, ризикують своїм здоров'ям. Спорт є частиною суспільства, що відображує процеси, які відбуваються в житті людей. Проблема застосування різних видів допінгу спортсменами тісно пов'язана з проблемою зловживання наркотичними речовинами (наркоманією), яка набула останнім часом широкого поширення, особливо серед молоді [2, с.23]. Соціальні робітники та психологи впевнені, що модель «допінгової поведінки», коли людина вирішує свої спортивні проблеми за допомогою шприців і таблеток є неприпустимою у спорті.

Висновки. Сьогодні в Україні є необхідність й об'єктивні передумови розробки і прийняття загальної концепції антидопінгового контролю. Вона має узагальнити значну кількість отриманих даних та слугувати основою для розробки ефективних заходів за рахунок удосконалення законодавчої і нормативно-правової бази та інфраструктури антидопінгової політики, що мають бути приведеними у відповідність до сучасних міжнародних стандартів.

Література:

1. Барабанова В.Б. Допинг в спорте как социальная проблема / В.Б. Барабанова // Успехи современного естествознания. – 2010. – №11. – С. 176-178.
2. Грецов А.Г. Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами / А.Г. Грецов. – СПб.: ФГУ СПб НИИФК. – 2009. – 48 с.
3. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – №10(118). – С. 3-8.

*Наук. керівник – Старостіна К.В., викладач кафедри
спортивної підготовки*

Виенко Давид, Толкачев Егор
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина

**КОНТРОЛЬ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В
СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ**

Актуальность. На сегодняшний день всё большее количество людей используют физические упражнения с целью укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, развития двигательных качеств и т.д. Известно, что для достижения максимального эффекта в процессе спортивных тренировок необходимо использовать контроль как способ оценки функционального состояния занимающихся и уровня проявления их физических качеств.

Цель: определение методов контроля силовых способностей в спортивной практике.

Результаты исследований: При постоянных занятиях физическими упражнениями и спортом необходимо систематически следить за функциональным состоянием организма и динамикой развития физических качеств. О функциональных возможностях организма судят по результатам функциональных проб (проба Штанге, проба Генчи, проба Серкина, проба Шафранского и т.д.); для оценки уровня развития двигательных качеств используют измерительные приспособления и тестовые упражнения. Для измерения уровня проявления силовых способностей в современной спортивной практике и научных исследованиях используют тензометрические динамометры, технические приспособления и контрольные упражнения (упражнения со штангой, метание предметов, прыжки и т.д.). при этом подбор методов тестирования зависит от того, какой вид силовых способностей оценивается. Так, *максимальную силу* проще всего оценить в статическом режиме с помощью специальных динамометров и динамографов. Но следует помнить, что эти показатели не дают полной информации касательно силовых качеств человека. Поэтому в спортивной практике для измерения силы ног используют приседания со штангой на плечах, для измерения силы мышц рук – сгибание в локтевых суставах в положении стоя, руки со штангой вниз и т.д.

Величину *скоростной силы* определяют временем, которое затратит человек на выполнение контрольного задания. Достаточно точную информацию касательно скоростной силы мышц ног дают показатели прыжков с ноги на ногу, или прыжков на одной ноге на дистанции от 20 до 60 м. Учитывается время преодоления соответствующей дистанции. *Взрывную силу* в научных исследованиях измеряют с помощью динамографов.

В процессе контроля необходимо обеспечить стандартизацию работы мышц, исходных положений, углов сгибания суставов, психологических

установок и мотивации. Повторные измерения следует проводить в состоянии оптимальной дееспособности организма, в одно и то же время суток и в адекватных условиях.

Выводы. Контроль силовых способностей необходим для большей эффективности занятий физическими упражнениями, а также достижения более высоких результатов в скоростно-силовых видах спорта. Многообразии тестовых физических упражнений и функциональных проб позволяет более точно оценить физическое состояние занимающихся и правильно спланировать нагрузку, что способствует избеганию травм и состояния перетренированности.

Науч. руководитель – Тарнавская Т.В., ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Виноградов Олександр

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ У БОКСІ

Актуальність. В останні роки популярність спорту серед населення нашої країни значно зростає. Крім традиційно популярних футболу, волейболу та хокею, все більшу любов серед молодих людей отримує бокс. Через його специфічність і, найчастіше, банальну безграмотність серед шанувальників, існує ствердження, що цей вид спорту є найнебезпечнішим та негуманним. На наш погляд, це питання потребує детального розгляду.

Мета: дати характеристику травматизму в боксі та порівняти результати з іншими видами спорту.

Результати досліджень. Аналізуючи літературні джерела встановлено, що найбільш травматичними видами спорту є регбі та хокей, де 25 % гравців отримують важкі травми. За цим показником бокс займає третє місце. Встановлено, що на кожних 1000 спортсменів у регбі травми отримують 188, у хокеї – 159, у боксі – 127, далі йдуть бойові мистецтва – 102, футбол – 93, баскетбол – 76, боротьба – 65 та інші.

Отже, можна стверджувати, що бокс не самий небезпечний вид спорту, як прийнято вважати. А за кількістю летальних результатів бокс займає місце у 2-му десятку (попередю навіть легка атлетика). Але було б нечесним не відзначити, що все одно в середньому гине 20 боксерів на рік. Більшість летальних результатів, а також травм припадає на азіатські регіони. Кілька років тому WBC направив комісію в Індонезію, яку тепер виключено із числа членів WBC. У Південно-Азіатських регіонах бійці часто б'ються тільки заради нокауту, нехтуючи захистом. Також проти досвідчених суперників ставлять новачків. Від цього залежить видовищність бою і відповідно заробіток. Також, велику роль відіграє (і

це відбувається скрізь) ослаблення організму через примусове скидання ваги. Живий приклад цьому – олімпійський чемпіон Олександр Лебзяк, котрий визнає, що до того, як він перейшов у категорію до 81 кг, виступав у категорії до 75 кг і його часто "не вистачало" на фінальний бій через інтенсивне скидання ваги перед змаганнями.

Травми в боксі поділяються на легкі (без втрати спортивної працездатності), середні (через які на короткий період припиняються заняття спортом) і важкі (які потребують стаціонарного чи тривалого амбулаторного лікування). Із зареєстрованих травм легкі складають 87 %, середні 12 %, і відповідно, важкі 1 %. Згідно із статистикою, 64 % всіх травм залежить від невідповідності боксерів і 17 – від недоліків методики та організації проведення тренувань (грубо кажучи від тренера). З усіх травм 65 % припадає на пошкодження рук (кисті, пальці, рідше плечові і ліктьові суглоби), 18 % припадає на травми обличчя (розсічення брів, пошкодження носа і перенісся, пошкодження вušних раковин). Показники любительського боксу значно відрізняються від показників «профі» в кращу сторону.

Особливо небезпечні ушкодження центральної нервової системи. Як показує практика, одноразовий нокаут не викликає будь-яких залишкових явищ в організмі. З іншого боку, багаторазові сильні удари в голову можуть викликати серйозний розлад нервової системи. Приклад цьому легендарний Моххамед Алі (Кассіус Клей), який страждає від хвороби Паркінсона.

Висновки. Слід зазначити, що незважаючи на наявність травматизму у боксі, заняття цим видом спорту сприяють розвитку усіх рухових якостей та психофізіологічних здібностей спортсменів. Також бокс знімає стрес, а набуті навички з самозахисту дозволяють людині відчувати себе більш впевнено і спокійно. Також слід зазначити, що профілактиці травм у боксі, приділяється все більше уваги.

Наук. керівник – Коротя В.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Головущкина Светлана

*Ульяновский государственный педагогический университет
им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия*

ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Одним из факторов, определяющих результативность соревновательной деятельности в пулевой стрельбе, является умение спортсмена успешно управлять психо-эмоциональным состоянием в процессе подготовки и непосредственно в ходе соревновательной деятельности. Способность сформировать психологический настрой,

достичь управляемого уровня психического состояния с учетом специфики соревновательной деятельности в стрелковом спорте обеспечивает возможность эффективной реализации атлетом накопленного в тренировочном процессе двигательного потенциала [1-3, 6, 7].

Цель исследования: выявить уровень нервно-психической напряженности предстартовой деятельности спортсменов, представителей различных видов спорта.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методических данных по проблеме исследования, психологическое тестирование, педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены массовых разрядов (возраст 14-15 лет) представители различных видов спорта: пулевая стрельба – 22 чел.; плавание – 15 чел., рукопашный бой – 17 чел., легкая атлетика – 17 чел., (база исследования – НОУ ДПО УСДЮСТШ ДОСААФ России, ФГКОУ Ульяновское гвардейское суворовское военное училище МО РФ). С целью выявления уровня нервно-психического напряжения использовался опросник Т.А. Немчина [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Специфика двигательной деятельности в спортивной пулевой стрельбе определяется необходимостью интегративного проявления психофизических качеств. Результативность стрельбы зависит от качества прицеливания, здесь важны зрительно-моторная координация, статическая устойчивость. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий [1, 5, 6]. При работе стрелка над выстрелом задействована психическая, личностная сфера спортсмена. Концентрация и устойчивость внимания, двигательная память, формируемые волевые установки способствуют организации согласованной мышечной и интеллектуальной деятельности, обеспечивают точность наведения оружия в цель, удержание его в заданном положении, правильный нажим на спусковой крючок, рациональный ритм введения стрельбы [6, 7]. Действия стрелка характеризуются монотонностью, требуют значительного статического напряжения мышц ног, туловища и рук, что вызвано необходимостью удержания рациональной стойки при выполнении серии соревновательных упражнений. В то же время, пулевая стрельба предъявляет большие требования к спортсмену как к личности. Стрелок должен обладать настойчивостью, решительностью, выдержкой, эмоциональной устойчивостью для успешного преодоления негативных явлений соревновательной деятельности [1, 2, 4, 7]. Таким образом, психологическая составляющая процесса подготовки и выступления в соревнованиях спортсменов-стрелков, способность преодолеть высокий

уровень нервно-психического напряжения является определяющим фактором соревновательной успешности в данном виде спорта.

Данный вывод подтверждается эмпирическими данными, полученными в ходе проведенного нами педагогического эксперимента с целью классификации различных видов спортивной деятельности по уровню нервно-психической напряженности. Результаты тестирования уровня нервно-психической напряженности, непосредственно перед значимыми для юных спортсменов соревнованиями, свидетельствуют о том, что у большей части юных спортсменов, занимающихся плаванием, легкой атлетикой, рукопашным боем выявлен слабый уровень нервно-психического напряжения. Так, у пловцов данный показатель составил 73,3 %; у бойцов рукопашного боя и легкоатлетов, соответственно, 76,5 % и 64,7 % ($p > 0,05$). При этом, всего лишь 30,3 % стрелков не имеют выраженного нервно-психического напряжения. Умеренное нервно-психическое напряжение испытывают 26,7 % спортсменов-пловцов, 23,5 % бойцов рукопашного боя и 35,3 % легкоатлетов, большая часть стрелков – 59,1 % ($p < 0,05$). Чрезмерное нервно-психическое напряжение, выявлено только лишь у 9,1 % испытуемых из группы стрелков. Спортсмены-стрелки отмечают возникающий физический дискомфорт, усиленное сердцебиение и потоотделение, снижение точности движений, нарушение координации, тремор, повышенную восприимчивость к внешним раздражителям. В ходе подготовки к выступлению в соревнованиях они отмечают снижение психологического тонуса, эмоционального настроения и др.

Полученный эмпирический материал, конечно, не позволяет в полной мере раскрыть особенности взаимосвязи соревновательной деятельности в рассматриваемых видах спорта и степени нервно-психического напряжения, испытываемого спортсменом в процессе стремления достичь высокого соревновательного результата. Но, даже по результатам проведенного нами исследования, можно сделать **вывод** о том, что пулевая стрельба, является одним из видов спорта, который, при внешне кажущихся «камерных» условиях проведения соревнований, отсутствием внешне и явно выраженной состязательности, характеризуется высоким уровнем нервно-психического напряжения.

Таким образом, уже на этапе спортивной специализации юным спортсменам-стрелкам необходимо усвоить методы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания; самоорганизации и мобилизации волевых усилий. В процессе тренировочной, соревновательной деятельности спортсмен должен формировать индивидуальный опыт регуляции психического состояния, отбирать наиболее эффективные методические приемы достижения необходимого состояния психической готовности к предстоящему

соревнованию, «формирования буфера стрессоустойчивости и психологической защиты».

Литература:

1. Вайнштейн Л.М. Путь на Олимп / Л.М. Вайнштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 357 с.
2. Головушкина С.Е. Особенности регуляции психических состояний в пулевой стрельбе / Современные фитнес-технологии в физическом воспитании студентов: Материалы III Межд. научно-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. / Под общ. ред. В.В. Билецкой. – Т. II. – Киев: НАУ, 2014. – С. 46-49.
3. Костюнина Л.И. Оптимизация спортивной подготовки на основе комплексного психофизического воздействия / Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы IV межд. научно-практ. конф., Орел, 20-22 апреля 2011 / Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. Орел: ФГОУ ВПО «Госунiversитет – УНПК», 2011. – С.333-340.
4. Кретти Браينت Дж. Психология в современном спорте. / Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
6. Стрелковый спорт и методика преподавания: учеб. / Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – 144 с.
7. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

Науч. руководитель – Костюнина Л. И., д.п.н., профессор, зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания

Гоменюк Катерина

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

СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ Й ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ У ФІГУРНМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Актуальність: Фігурне катання на ковзанах – це складно координаційний вид спорту. У ньому гармонійно поєднуються елементи швидкісного бігу на ковзанах, художньої гімнастики, акробатики, хореографії. Сучасне фігурне катання на ковзанах відзначається тривалим за часом впливом ациклічних ритмів роботи. У цій статті представлені сучасні методи контролю за фізичною та функціональною

підготовленістю дітей у фігурному катанні на ковзанах на початковому етапі підготовки.

Мета роботи: Аналіз стану сучасних методів контролю фізичної та функціональної підготовленості дітей, які займаються фігурним катанням на ковзанах.

До розв'язання висвітлених у праці завдань були вжиті відповідні методи оцінки фізичного розвитку (зріст, вага, масово-зростовий індекс) і методу оцінки фізичної підготовленості за допомогою загального тесту з визначення спеціальної фізичної підготовленості для фігурного катання (біг на місці, високо піднімаючи стегно, протягом 5 с (оцінка правильності виконання вправи),стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, ходіння по жердині, «ластівка, перехід у пістолетик», нахил вперед (торкнутися руками підлоги), проба Ромберга)

Результати роботи. Дослідження показали що зі збільшенням віку від 6-8 років у дітей, які займаються фігурним катанням на ковзанах і у дітей, які не займаються лінійно зростають параметри фізичного розвитку. Звідти йде перевага у дітей, які займаються фігурним катанням над тими дітьми, які не займаються. Те ж саме фактично відбувається також з фізичною та функціональною підготовленістю дітей.

Представлені результати дозволяють зробити висновки про позитивний вплив систематичних занять з фігурного катання на ковзанах у дітей 6-8 років.

Моделювання за допомогою порівняння результатів дозволило зробити висновок, що з усіх показників моторних та координаційних здібностей, найбільший вплив на сумарний результат дослідженої фізичної підготовленості мали: біг на місці протягом 5 с (28 %), стрибок у довжину (20 %) та висоту (15 %) з місця та «ластівка, перехід у пістолетик» (34 %).

Таким чином, діти, які займаються у віці 6-8 років фігурним катанням мають перевагу над дітьми, які не займаються у таких якостях як: швидкісних, вестибулярній усталеності та координаційних здібностях.

Висновки. 1. Зі зростанням віку від 6 до 8 років у дітей, які займаються та у дітей які не займаються фігурним катанням на ковзанах параметри розвитку фізичної та функціональної підготовленості розвиваються лінійно. 2. У дітей, які займаються фігурним катанням з віком зростають такі показники, як швидкість, вестибулярна усталеність, координаційні здібності. 3. Біг на місці за 5 с, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, «ластівка, перехід у пістолетик» - найбільш інформативні показники фізичної підготовленості дітей у фігурному катанні на початковому етапі підготовки.

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

Горстка Вікторія, Ляшенко Ірина, Кучерук Марія
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ТИПИ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ ТА
ЧИННИКИ, ЩО ЇХ ВИЗНАЧАЮТЬ

Актуальність. Відомо, що змагальна діяльність у спорті є екстремальним фактором для організму спортсменів. При цьому структуру екстремальної ситуації утворюють як внутрішні стани, так і зовнішні умови. Реагування на екстремальну ситуацію характеризує передстартовий стан спортсменів, який зумовлюється індивідуально-типологічним типом їх нервової системи.

Мета: проаналізувати типи передстартових станів спортсменів та чинники, що їх визначають.

Результати дослідження. Рівень психічної напруженості спортсмена визначається балансом процесів збудження і гальмування. За ступенем переважного прояву цих процесів можна розрізнити чотири стани змагальної готовності спортсмена: недостатнє збудження, оптимальне збудження, перезбудження, гальмування внаслідок перезбудження. *Стан недостатнього збудження* проявляється в деякій млявості, недостатній зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутньому поєдинку. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий, доброзичливий до оточуючих, навіть до супротивників. Однак він, нездатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю і неадекватністю. У стані *оптимального збудження* спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, противника, одержувати задоволення від своїх рухів і дій, відчувати впевненість у своїй підготовленості та досягненні запланованого результату. У стані *перезбудження* спортсмен надмірно збуджений, надмірно активний, дратівливий, часто втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточуючих. У випадку *гальмування внаслідок перезбудження* має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Зовні демонстрована пасивність є результатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися і ін. Настає апатія, психічна та фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, боязні не показати планований результат, але не може їх позбутися.

Інтерпретація психічних станів повинна проводитися за умови чіткого визначення факторів, які їх спричинюють. Багато дослідників відзначають вплив значущості майбутньої діяльності на емоційний стан людини. Але, при цьому визначено, що на емоційні стани спортсменів перед змаганням впливають не лише чинники, пов'язані із самим змаганням, але й обставини особистого життя, сторонні думки, переживання, різні життєві

проблеми. Р. М. Найдиффер (2007) відзначає, що подібних потенційних джерел тривожності й занепокоєння в спортсменів – незліченна кількість, усіх їх, звичайно, неможливо врахувати та запобігти їхній негативній дії на психіку. Більше того, важко вивчити дію цих чинників, оскільки велика вірогідність їх попадання в “середні” значення, оскільки в одних спортсменів вони можуть бути більш виражені, а в інших – бути відсутніми.

Висновок: Передстартовий психічний стан спортсменів визначає сукупність як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, які в різних за умовами змагальних ситуаціях мають значний чи несуттєвий вплив на передстартову готовність. На наш погляд, однозначно встановити провідну роль певного чинника в практичних умовах майже неможливо, проте розуміння механізмів виникнення та формування чинників, що перешкоджають успішній діяльності спортсменів, дасть змогу тренерам передбачати можливі негативні наслідки, які впливають на готовність спортсменів до змагальної діяльності, та проводити відповідну коригувальну роботу.

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

Грицаюк Валерія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ ДІЄТИ ПРІ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

Актуальність. На сьогоднішній день вегетаріанська та веганська дієти стають все більш популярними, але й досі серед людей існує помилкова думка щодо несумісності вегетаріанства та спорту.

Мета: розглянути можливість використання вегетаріанської дієти при інтенсивних заняттях спортом.

Результати досліджень. Вегетаріанство – спосіб харчування, при якому людина не вживає продуктів, отриманих шляхом вчинення насильства – м'яса, птиці, риби та морепродуктів. Веганство – спосіб життя, що характеризується повною відмовою від продуктів, які стали результатом насильства по відношенню до тварин. Вегетаріанці /вегани обґрунтовують свій вибір різними причинами: етичними, релігійними, екологічними, економічними, а також наміром покращити стан здоров'я.

Американська Асоціація Дієтологів (найбільша в США асоціація експертів харчування, в яку входять понад 72 000 зареєстрованих дієтологів, а також лікарів, науковців, фармацевтів), проаналізувавши близько 200 рецензованих наукових робіт у своєму дослідженні та у дослідженні спільно з канадською організацією «Дієтологи Канади»

рекомендують правильно сплановане вегетаріанське харчування як здорове і доцільне для будь-якого періоду життя людини, включаючи вагітність, період годування груддю, дитячий і пубертатний період та при будь-якому рівні інтенсивності фізичних навантажень.

Рівень споживання білка при дотриманні вегетаріанства, хоча і є трохи меншим, ніж при споживанні м'яса, проте може повністю задовольнити всі дієтичні потреби людей, включаючи атлетів та важкоатлетів. Наукові праці співробітників Гарвардського університету, а також дослідження, проведені в США, Великобританії, Канаді, Австралії, Новій Зеландії та європейських країнах підтвердили, що дотримання вегетаріанства може забезпечувати достатній рівень цього енергетичного субстрату.

Досить часто помилково стверджується, що вегетаріанська дієта не містить достатньої кількості незамінних амінокислот, що входять до складу білків і не синтезуються організмом людини. Наукові дослідження спростували вищезгадані гіпотези та показали, що нестрогі вегетаріанці можуть повністю забезпечити себе всіма вісьмома незамінними амінокислотами, споживаючи яйця чи молочні продукти, а строгі вегетаріанці (вегани) – споживаючи сою, конопляне насіння, насіння чіа, зерна щириці, гречку та кіноа.

Прикладами спортсменів-вегетаріанців та веганів є: Майк Тайсон (боксер, абсолютний чемпіон у важкій вазі), Мухаммед Алі (боксер, тричі чемпіон світу у важкій вазі), Карл Льюїс (легкоатлет, 9 золотих Олімпійських медалей), Мартіна Навратілова (тенісистка, 9-ти кратна переможниця Вімблдського турніру, «Перша ракетка» світу 1978-1987), Роберт Періш та БілВолтон (баскетболісти, чемпіони NBA), Олексій Воевода (двохкратний Олімпійський чемпіон з бобслею, трьохкратний чемпіон світу з армрестлінгу). Як бачимо, дотримання вегетаріанського харчування зовсім не заважає цим атлетам досягати високих успіхів у спорті.

Висновки. З огляду на дослідження науковців та приклади спортсменів – вегетаріанську дієту можна вважати здоровою і раціональною. Аби гарно себе почувати, успішно займатися спортом та нарощувати м'язи не обов'язково їсти м'ясо, достатньо просто замінити його іншими продуктами з високим вмістом білку.

Література:

1. www.ncbi.nlm.nih.gov (Position of the American Dietetic Association);
2. www.vita.org.ru (Знаменитые спортсмены – веганы, вегетарианцы).

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

Джафаров Гамбар

*Азербайджанская Государственная академия физической культуры
и спорта, г. Баку, Азербайджан*

МАЙКЛ ФЕЛПС КАК ФЕНОМЕН НАИВЫСШИХ МИРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

Актуальность. Определяющей функцией спорта является соревновательная функция. При этом высокая заинтересованность общества к соревнованиям объясняется бурным ростом спортивных результатов, обеспечиваемых предельными возможностями человеческого организма. Так, в спорте высших достижений существует проблема поиска одаренных людей, которые по своим природным способностям способны достичь максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта. Одним из таких чрезвычайно одаренных и титулованных спортсменов современности является Майкл Фелпс.

Цель: ознакомить с достижениями выдающегося спортсмена современности – Майкла Фелпса.

Результаты исследований. Майкл Фред Фелпс – выдающийся американский пловец, единственный в истории спорта 22-кратный призер олимпийских игр, 18-кратный олимпийский чемпион, 8-ми кратный олимпийский чемпион на одной олимпиаде и 26-кратный чемпион мира. Считается одним из лучших спортсменов всех времен.

Майкл Фелпс наиболее предпочтительно себя чувствует в плавании вольным стилем и баттерфляем, несколько слабее выглядит в плавании на спине и брассом. Также успешно выступает в комплексном плавании. На Олимпиаде в Сиднее 15-летний Фелпс стал самым молодым олимпийским пловцом из США за последние 68 лет. Он не выиграл ни одной медали, лучшим результатом было пятое место на дистанции 200 м баттерфляем. На Олимпиаде в Афинах 19-летний Фелпс выиграл 8 медалей, из которых 6 были золотыми и 2 бронзовыми, установив при этом 3 олимпийских и 1 мировой рекорд. Кроме этого, 8 медалей на 1 Олимпиаде – повторение рекорда знаменитого советского гимнаста Александра Дитяткина, который установил свое достижение на Олимпиаде в Москве. На Олимпиаде в Пекине Фелпс выиграл все дистанции, на которых стартовал, и завоевал 8 золотых наград, что сделало его 14-кратным олимпийским чемпионом и рекордсменом по количеству выигранных золотых медалей на одной Олимпиаде. Предыдущее достижение принадлежало Марку Спитцу – 7 золотых медалей на одной Олимпиаде, которое он установил на Олимпиаде в Мюнхене в 1972 году. Таким образом, обойдя финского легкоатлета Пааво Нурми, советскую (украинский) гимнастку Ларису Латынину, американского легкоатлета Карла Льюиса и своего коллегу по амплу американца Марка Спитца, у которых было по 9 золотых медалей, он стал самым титулованным спортсменом в истории Олимпийских игр.

На Олимпийских Играх в Лондоне в 2012 году Фелпс завоевал 6 медалей, из которых 4 были золотыми и 2 были серебряными. Кроме того стал 18-кратным олимпийским чемпионом и рекордсменом по количеству выигранных медалей – 22 медали, обойдя по этому показателю Ларису Латынину (18 медалей) и остальные атлетов во всех видах спорта.

Выводы. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что уровень спортивных достижений Майкла Фелпса позволяет считать его одним из самых титулованных рекордсменов мира. Согласно представлений теории спортивной подготовки, для достижения такого уровня спортивных результатов необходимо уделять особое внимание качеству отбора талантливых спортсменов и постоянно совершенствовать методику спортивных тренировок.

Дмитришина Валентина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

РОЛЬ СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

На сьогоднішній день спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та розвиток рухових якостей, в поєднанні з іншими засобами виховання він сприяє всебічному розвитку людини [1, с. 41]. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві[2, с. 19-21].

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

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє: 1) формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла; 2) розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; 3) розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли; 4) розвитку мислення,

оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач [3, с. 584].

Очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу удосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, своє вміння керувати рухами і руховими діями. Але фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще Пер де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини.

Таким чином, ми бачимо, що спорт є важливою складовою людського життя, він надихає, створює гармонію та загартовує.

Література:

1. Грибан Г. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Г. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 19-21.

2. Базилевич В. Інтелектуальна діяльність в контексті глобалізаційних процесів / В. Базилевич // Вища школа. – К. – 2008. – № 2. – С. 26-33.

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

Драпий Анна

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

НЕПОБЕДИМОСТЬ КАК ВЕДУЩАЯ ЛИЧНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА

Актуальность. «Непобедимость» является ведущим качеством личности, подтверждением чего является то, что спортсмены-чемпионы ставят перед собой максимальные задачи и в жизни вне спорта, где, как правило, добиваются успеха.

Цель. Исследовать основополагающие факторы формирования «непобедимости» как ведущей личностной характеристики высококвалифицированного спортсмена.

Результаты исследования. Можно предположить, что такое личностное образование, как «непобедимость», формируется в первые годы участия в официальных соревнованиях, в которых будущие

спортсмены-чемпионы практически всегда побеждают. Следует отметить, что такая формирующаяся в столь юные годы непобедимость, как черта личности спортсмена-чемпиона, находит свое отражение в созревающем одновременно его внешнем «образе», который оказывает на основную массу соперников сильное психологическое воздействие. В связи с этим правомерно говорить о психологическом преимуществе, которое имеет спортсмен-чемпион в ходе психологической борьбы с соперниками, всегда имеющей место, в частности, в исключительно значимой ситуации - соревнованиях. Не случайно соперники Бубки, Карпова, Каспарова и других спортсменов-чемпионов нередко упрекают их в том, что они пользуются этим своим преимуществом в целях подавления воли соперника. Ведь ранние победы играют лишь дополнительную, хотя и крайне практически важную роль, ускоряющую процесс формирования непобедимости как личностного образования. Изучение личных досье спортсменов-чемпионов, их прошлого, их первых и всех последующих шагов в спорте, а также структуры личности каждого из них и взаимосвязей различных личностных характеристик показывает, что самым прямым образом непобедимость связана с мотивационной сферой. Непобедимость напрямую связана с мотивацией. Для спортсмена-чемпиона победа является единственным мотивом.

Непобедимость как основная характеристика личности спортсмена формируется в следствии следующих факторов : неприязнь к сопернику - злоба и ненависть к сопернику, к его тренеру, к стране, которую тот представляет; демонстративность - вдохновение от атрибутов публичной деятельности: сцена, зрители, телевидение, реклама; чувство долга - любовь к тренеру, к близким и долг перед ними, преданность команде и Родине. А объединяет их всех одно - природная мотивация, и, в связи с этим, необходимость почти всегда прилагать немалые усилия.

Выводы. Фундаментом формирования непобедимости спортсмена являются его первые победы на соревнованиях, так как именно они становятся основным рычагом влияния на его уверенность в себе и своих силах. В дальнейшем вступает в ход мотивационная сфера личности спортсмена, которая формируется с таких элементов как неприязнь к сопернику, демонстративность, чувство долга и в результате создает устойчивую черту характера как «непобедимость».

Литература.

1. Победа как смысл жизни: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ru-psychology.livejournal.com/1903021.html>

2 Непобедимость: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/nepobedimost>

3. Супер качества спортсмена – чемпиона: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://wushu-sochi.ru/stati/43-super-kachestva-sportsmena-chempiona.html>

Науч. руководитель – Ковальчук В.И., ст. преподаватель кафедры психологии и педагогики

Жосан Ольга, Редько Валентина

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Актуальність. Розвиток нових напрямків спортивного туризму, проведення комбінованих туристичних подорожей з використанням природно-рекреаційних, історико-культурних ресурсів країни, не тільки створює умови для залучення до активних занять спортивним туризмом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного туризму. Незважаючи на те, що спортивний туризм в Україні розвинений недостатньо, існують його різновиди, що користуються високою популярністю. До них відносять водний туризм.

Мета: розглянути класифікацію та надати характеристику водних видів спортивного туризму.

Результати досліджень. До водних видів спортивного туризму відносять: дайвінг, кліфф-дайвінг, рафтінг, серфінг, віндсерфінг, каякінг, вітрильний спорт.

Дайвінг дуже популярний у всьому світі. При погляді на цифри стає ясно: поширення дайвінга порівнянно тільки з епідемією. Зараз у світі майже 20 мільйонів сертифікованих дайверів-аматорів, а 40 років тому їх було кілька сотень. Найпопулярніші дайверські місця лежать навколо Малайзії, Австралії, Філіппін, і звичайно, Єгипту.

Кліфф-дайвінг – стрибки у водоймище зі скель в природних умовах. Ці змагання проводяться в самих екзотичних куточках світу, але є надто небезпечними.

Рафтінг – захоплюючий сплав по гірських порожистих річках на рафті (надувному судні без каркаса), сплавному катамарані (надувному двухкорпусном судні з каркасом), каяку (зменшена копія жорсткої нерозбірними байдарки з поліетилену або вуглепластика) або іншому сплавному судні. Місць для рафтіngu дуже багато, майже будь-яка гірська річка придатна для цього.

Серфінг – катання на хвилі із застосуванням технічних засобів: дощок для серфінгу різного формату, або коротких ластів і спеціальних рукавичок (боді серфінг). Першими серферами були гавайці, а перші

дошки для серфінгу важили близько 70 кг. Більшість любителів серфінгу їдуть в ті країни, де завжди вітряна погода і ходять хвилі.

Віндсерфінг являє собою овальну дошку з вуглепластика з шорсткою поверхнею для стійкості й з плавниками-стабілізаторами на нижній площині, і невеликим вітрилом, що кріпиться до дошки. Власне віндсерфінг походить від серфінгу. При хорошому вітрі можна розвивати швидкість більш 10-12 м/с. Рекорд на сьогоднішній день – більше 70 км/год.

Каякінг є дуже популярним за кордоном, ділиться на слалом, родео і сплав. *Слалом* – основа каякінгу, який полягає в уміння маневрувати на каяку (човні), з цього виду проводяться олімпійські змагання, під час яких спортсмени змагаються на швидкість; *родео* (фрістайл) на бурхливій воді, завданням спортсмена є виконання найбільшого числа акробатичних фігур; *сплав* – частково туризм, коли можна просто приїхати на будь-яку річку і сплавлятися на втіху.

Вітрильний спорт – гонки на парусних яхтах. Розвиток вітрильного спорту, безсумнівно, отримав в тих країнах, де ним зручно займатися виходячи з їх географічного положення. Перші згадки в літописах про гонки на парусних яхтах датуються 1662 роком. Вже через сторіччя з'явилися перші яхт-клуби. Перший з них з'явився в Англії. Протягом часу поширилися яхт-клуби по території всієї Європи.

Висновки. Водні види спортивного туризму набувають популярності не тільки в усьому світі, але й в нашій країні. Найбільш сприятливі умови для водного туризму на території України існують для рафтіngu, каякінгу та вітрильного спорту.

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

Забышная Наталия

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА

Актуальность. Как часто приходится сталкиваться с проблемами, порой необъяснимыми в спортивной жизни. Спортсмена могут упрекнуть в том, что он не собрался, недооценил важность соревнования, расслабился или, наоборот, излишне зажался, слишком спокоен или чересчур агрессивен, впадает в депрессию и собирается покинуть спорт после неудач. А сколько внутренних сомнений, размышлений до и во время соревнований; каково атлету, когда он остается наедине со своей травмой; как воспринимают спорт дети, пришедшие в спортивную секцию; как тренеру вести себя с победившей и проигравшей командой,

да и вообще узнать, что творится внутри коллектива – можно долго перечислять огромную массу проблем, возникающих в спортивной практике [1].

Цель. Изучить психологические проблемы спорта.

Результаты исследования. В практике современного спорта высших достижений ученые (Д. Чичуа, В. Курашвили, А. Стрельченко) выделяют три основные группы психологических проблем спорта:

– социально-психологические проблемы руководства, управления и организации спорта как социального явления. В современном спорте они являются наиболее актуальными. Но, к сожалению, к изучению проблем этой группы психология спорта практически еще не приступала. Создание соответствующей системы знаний в психологии спорта, организация необходимых научных исследований – неотложная задача спортивных психологов;

– психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов. К ним относятся психологические проблемы воспитания, обучения технике и тактике в отдельных видах спорта и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов. Решению этих проблем посвящены лишь отдельные немногочисленные исследования психологов-исследователей и психологов-методистов. В целом же данная группа проблем остается практически малоисследованной. Между тем от их решения во многом зависит создание подлинно научной спортивной педагогики;

– собственно психологические проблемы самой научной дисциплины. Эти проблемы (разработка методического аппарата психологии спорта, методов психологического воздействия) в известной степени разработаны и разрабатываются. Но эффективность такого рода разработок крайне мала. Решение этих проблем будет эффективным в том случае, когда они (результаты их разработки) органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем спорта [2].

Выводы. В современном спорте выделяют три группы психологических проблем, а именно: социально-психологические проблемы руководства, управления и организации спорта, психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов, собственно психологические проблемы самой научной дисциплины. Они являются актуальными для научных исследований и требуют углубленного изучения. Также можно сказать, что они в единстве и взаимодействии призваны обеспечить профессиональную функцию спортивной психологии как научной дисциплины.

Література:

1. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М., 1981.
2. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М., 1980.

Науч. руководитель – Красницкая О.В., преподаватель кафедры психологии и педагогики

Іванов Віктор

Національний авіаційний університет, м, Київ, Україна

ВПЛИВ ДОПІНГОВИХ ПРЕПАРАТІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. На сьогоднішній день для стимуляції працездатності у багатьох сферах діяльності та з метою підвищення спортивних результатів значна кількість людей використовують допінгові препарати. Однак вживання допінгу має свої негативні сторони, що потребує свідомого ставлення до цього питання.

Мета: розглянути класифікацію допінгових препаратів та визначити їх вплив на організм людини.

Результати досліджень. Допінгові препарати класифікуються за своїм впливом на організм людини. До основних груп відносяться: *стимулятори* – засоби, які діють на мозок, тимчасово стимулюючи як фізичну, так і психічну діяльність організму, сприяють концентрації уваги, знижують відчуття втомлюваності (амфіфеназол, амінептіл, амфетамін, ефедрин, кокаїн, фепкамфамін, мезокарб, піпразол, тербуталін та ін.) – мають численні побічні ефекти (звикання, аритмія, тремори, психічні розлади тощо); легко виявляються у випадку проведення обстеження відразу після прийняття; *наркотичні анальгетики* – різновид сильнодіючих знеболюючих засобів (морфін, метадон, петидин, героїн, декстроморамід, декстрапропоксіфен, пентазоцин, тощо) – мають численні побічні ефекти (звикання, втрата рівноваги і концентрації, захворювання шлунково-кишкового тракту); виявляються в організмі протягом трьох місяців після вживання; *анаболічні стероїди* – природні або штучні препарати, дія яких аналогічна до чоловічого гормону тестостерону, викликають агресію, посилюють бажання змагатися і жагу до перемоги (нандролон, тетрагідрогестринон, станозолол, андростенедіон, дегідроепіандростерон клостебол, метандієнон, флюоксімістерон, метенолон, оксандролон; та антагоністи бета-адренорецепторів: кленбутерол, сальбутамол, тербуталін, сальметерол, фенотерол). Побічні ефекти – як фізіологічні (ураження нирок), так і психічні (підвищена агресивність), і комбіновані (імпотенція), у жінок також розвиток чоловічих рис; стероїди залишаються в організмі

протягом 6 місяців і легко виявляються в сечі; *діуретики* – препарати, які виводять із організму рідину (ацетазоламід, буметанід, хлорталідон, етакринова кислота, фуросемід, гідрохлортиазен, манітол, спіронолактон, тріматерен та схожі речовини), вживаються для швидкої втрати ваги або для виведення з організму інших допінгових засобів; до побічних ефектів слід занести можливе обезводнення організму і ураження нирок; виявляються легко за результатами тесту. *Пептидні гормони* та їхні аналоги – речовини, що продукує сам організм для контролю певних функцій, зокрема збільшення росту, збільшення кількості кров'яних тілець, зменшення відчуття болю тощо та їхні штучні аналоги, які стимулюють нарощення м'язової маси, дозволяють швидко поновлюватись після тренувань і змагань (гормони росту, еритропоєтин, кортикотрофін); вживання гормонів росту призводить часто до порушення нормального росту, еритропоєтин здатен викликати згущення крові, яке може спричинити серцево-судинні захворювання; виявлення в організмі штучно введених гормонів у ході звичайних аналізів є затрудженим. Частіше приймаються у видах спорту, що спрямовані на розвиток витривалості.

Висновки. Безконтрольний прийом допінгових препаратів може призвести до негативного впливу на організм людини.

Література:

1. http://uk.wikipedia.org/wiki/Головна_сторінка
2. <http://sportivnoe-pitanie.net.ua/statti/15/72.html>
3. <http://vseznajka.com.ua/?p=12419>

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

Казимова Ляман

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ В БІГОВИХ ДИСЦИПЛІНАХ

Актуальність. Біг є одним із найпопулярніших занять у світі. Заняття цим видом рухової активності є важливим засобом фізичного виховання. Вплив бігу на організм є надзвичайно різностороннім. Він благотворно впливає на стан нервової системи, врівноважуючи процеси збудження і гальмування. Позитивний вплив бігу на психофізичний стан організму пояснюється тим, що під час навантаження в корі великих півкуль утворюються зони сильного збудження, що пригнічують ті зони, які зумовлюють нервово-емоційне напруження людини. Істотним також є поліпшення нейрогуморальної регуляції діяльності мозку, що

відбувається внаслідок інтенсивного, але розміреного надходження імпульсів з ритмічно працюючих під час бігу м'язів.

На сьогоднішній день біг має і чітко виражену спортивну направленість, а бігові дисципліни входять до багатьох видів легкої атлетики та включені в програму чемпіонатів і Кубків світу, Олімпійських ігор.

Мета: розглянути особливості фізичної підготовки легкоатлетів в бігових дисциплінах.

Результати досліджень. Досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції неможливе без достатньої різнобічної та спеціальної фізичної підготовленості; особливої уваги потребує рівень розвитку швидко-силових якостей, спеціальної витривалості та координаційних здібностей. Ці якості тісно пов'язані з технікою виконання вправ, а рівень їх розвитку в вирішальному ступені впливає на рівень спортивного результату.

На етапі поглибленого спортивного тренування спортсмени досягають рівня стабілізації розвитку певних рухових якостей. Під час досягнення стабілізації в рівні розвитку швидкісних здібностей, бігуни використовують не тільки спеціальні вправи, але й різні допоміжні пристрої, що полегшують, або, навпаки, ускладнюють пробігання дистанції. До них відносять біг по пересіченій місцевості, різні обтяження, або, навпаки, буксирні пристрої. Це дозволяє спортсменам подолати так званий швидкісний бар'єр і поліпшити результати в обраному виді бігової дисципліни [1].

З усіх видів координаційних здібностей найбільше впливають на спортивний результат бігунів наступні: координованість рухів, здатність до довільного розслаблення м'язів, почуття ритму. Спеціальна витривалість бігунів зумовлена рівнем розвитку аеробних (біг на довгі дистанції) та анаеробних (біг на короткі дистанції) можливостей організму.

Висновки. Таким чином, досягнення високого спортивного результату в бігових дисциплінах найбільше залежить від рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму спортсменів.

Література:

1. Лымарь П. Легкая атлетика для юношей / П. Лымарь. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учеб. / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003.

Наук. керівник – Старостіна К.В., викл. кафедри спортивної підготовки

СВІТОВІ РЕКОРДИ ТА УКРАЇНСЬКІ ДОСЯГНЕННЯ У ПЛАВАННІ

Актуальність. Плавання є одним із найпопулярніших видів спорту, відомих з давніх часів і широко представленим в програмі сучасних Олімпійських Ігор. Світові рекорди в плаванні є доказом справді безмежних можливостей людини долати перешкоди водного середовища, розвивати високі швидкості різними способами плавання, демонструвати високу витривалість на марафонських дистанціях.

Мета: проаналізувати рівень світових рекордів та українських досягнень у плаванні.

Результати. На даний момент олімпійська програма з плавання в 50-м басейні включає 32 дисципліни (16 дистанцій у чоловіків і 16 – у жінок). В олімпійську програму з 2008 року включено марафонське плавання на відкритій воді на дистанції 10 км.

Світовий рекорд серед чоловіків у плаванні на дистанції 50 метрів вільним стилем за 20.26 секунд встановив француз Флоран Маноду, 5 грудня 2014 року. Найвищого результату в світі на дистанції 100 метрів серед чоловіків досяг Аморі Лево 13 грудня 2008 року, пропливши задану дистанцію за 44.94 секунди. Світовим рекордсменом у плаванні на дистанції 400 метрів вільним стилем став француз Янник Аньель з результатом 3:32.25 хвилини. Чемпіонат відбувся 15 листопада 2012 року. На дистанції 1500м вільним стилем рекордсменом став Грант Хекент, пропливши дистанцію за 14:10.10 хвилини, 7 грудня 2001 року. На дистанції 100 метрів батерфляем найвищого результату досягнув Чад ле Кло 4 грудня 2014 року. Його результат склав 48.44 секунди. Рекордсменом у плаванні на дистанції 400 метрів комплексне плавання став американець Райан Лохте, з результатом 3:55.50 хвилини. Рекорд встановлено 16 грудня 2010 року.

Серед кращих українських плавців, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор можна виділити Галину Прозуменшикову – українську радянську спортсменку, олімпійську чемпіонку з плавання. Вона була першою радянською спортсменкою, що завоювала олімпійське золото у цьому виді спорту у 1964 році у місті Токіо на дистанції 200 метрів брасом. Прокопенко Георгій – ушавлений львівський олімпієць, винахідник сучасного виду техніки плавання брасом із "пізнім" вдихом. Він став срібним призером Токійської олімпіади 1964 року. Сидоренко Олександр – радянський плавець, олімпійський чемпіон, що виступив на Олімпійських іграх у Москві у 1980 році, завоювавши золото на дистанції 400 метрів комплексним плаванням. Сергій Фесенко – український плавець, що здобув олімпійську медаль і звання олімпійського чемпіона

на Московській олімпіаді 1980 року на дистанції 200 метрів батерфляєм. Яна Клочкова – українська плавчиня, яка виграла 5 олімпійських медалей, серед яких 4 золоті. Свої золоті медалі Яна виграла на Літніх Олімпійських іграх 2000 та 2004 років у комплексному плаванні на дистанціях 200 та 400 метрів; срібну медаль отримала на іграх 2000 року у плаванні вільним стилем на дистанції 800 метрів. Також видатними є досягнення Дениса Силантьєва – українського плавця, заслуженого майстру спорту України, срібного призера Олімпійський ігор, чемпіону світу та Європи з плавання.

Висновки. Історична екскурсія Олімпійського плавання в Україні і аналіз його сучасного становища засвідчує про значні успіхи в недалекому минулому і хороші перспективи молодих спортсменів нашої країни, серед яких є Дарина Зевіна і Ігор Борисик – чемпіони і призери світу та Європи.

Література:

1. <http://molomo.com.ua/myth/swimming.html>
2. http://uk.wikipedia.org/wiki/Світовий_рекорд

Науковий керівник – Тарнавська Т.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Кириченко Анна, Паламарчук Богдана *Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна* **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ** **ОСОБИСТОСТІ**

Актуальність. Кожна людина є унікальною та не схожою на інших. І справа не в анатомо-фізіологічних особливостях, генетичному кодї чи відбитках пальців. Людина – це насамперед біологічна істота, яка наділена, на відміну від інших тварин, свідомістю й мовою, здатністю працювати, оцінювати навколишній світ. Неповторність, оригінальність особистості, сукупність тільки їй притаманних особливостей складають індивідуальність людини. В деяких вона може бути яскравою, в інших малопомітною. В значній мірі на особистість людини впливають фактори навколишнього середовища – оточення, сфера діяльності та інше.

Мета: розглянути вплив занять спортом на якості особистості.

Результати досліджень. Зв'язок між поняттям «особистість» та «спорт» є безсумнівно очевидним. Заняття спортом є причиною помітних змін в особистості людини. Саме спорт виступає як «школа волі», «школа емоцій», «школа характеру», оскільки спортивні змагання і вся спортивна діяльність висувають високі вимоги до прояву вольових якостей. Але спортсменам необхідно відмовитись від прагнення до шаблону «я-робот». Має поширюватись погляд на спортсмена як на творця і нових рекордів, і

своєї долі в спорті та житті, але без шкоди як фізичному, так і моральному здоров'ю. Людина є серцевиною спорту. Змагаються не технічні навички, не м'язи чи системи підготовки, а живі, мислячі люди. Кожне змагання – це зіткнення характерів. Існує думка, що спорт – це сфера суто фізичного розвитку. Проте ця думка аж ніяк не відповідає реальному значенню. Справді, спорт є ефективним засобом для підтримки тіла у чудовій фізичній формі. Однак крім цього, він може приносити користь і духовному здоров'ю, служити для гармонійного розвитку тіла і духу. Спортивні змагання, тренування не тільки стосуються тіла, але, водночас, сильно впливають на свідомість людини, стають своєрідним катализатором до формування особистості. Всесвітньо відомим спортсменам на шляху довелося пройти чимало перешкод пов'язаних не стільки з фізичним аспектом, а з моральною стороною. Вони твердо стояли, коли їх намагались зламати, знищити, стерти. Найбільше вражають досягнення спортсменів – параолімпійців. Вони доводять, що життя тільки починається тоді, коли через вади, що пов'язані з інвалідністю, здається все вже втрачено. Ці люди долають стереотипи про нікчемність та безпорадність людей з фізичними вадами. За свою історію збірна України жодного разу не поверталась додому з Параолімпійських Ігор без медалей. Наприклад, в 2014 році олімпійці вибороли 5 золотих, 12 срібних і 11 бронзових медалей. При цьому українська команда мала всього 22 учасника [1, 2]. Чи це не той випадок, коли сила волі, мужність та шалена жага до перемоги здатна побороти всі перепони та труднощі?

Висновки: Спорт ніколи не може бути самоціллю, а тільки засобом. Саме тому результат залежить від поставленої мети та рис особистості людини. І саме цільові установки, що притаманні спортивній діяльності здатні впливати на характер та психічні якості тих, що займаються.

Література:

1. http://uk.wikipedia.org/wiki/Параолімпійські_ігри.
2. http://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_зимових_Параолімпійських_іграх_2014.

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

Копилов Павло

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

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І РУХОВІ ЗДІБНОСТІ У ДІТЕЙ 10-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОДНИМ ПОЛО

Актуальність теми: Водне поло є складно технічної спортивної дисципліною яка характеризується мінливою інтенсивністю зусиль і часу

зміни умов гри. Ватерполісти повинні плавати декількома стилями а також володіння техніки і тактики гри. У водному поло існує велика різноманітність технічних елементів також широка сфера тактичних рішень боротьби. На спортивний результат в цій дисципліні впливає, крім вміння технічно – тактичної і психічної підготовки, високий рівень фізичного розвитку та рухових навичок. Незважаючи на постійно зростаючу популярність водного поло, ця проблема, на жаль, погано піддається і зведена до мінімуму. Недостатньо висвітлено цей вид спорту і у віковому аспекті.

Мета роботи: дослідження фізичного розвитку і рухових здібності у юнаків 10-14 років, що займаються водним поло, а також розробка відповідних модельних характеристик.

Для вирішення завдань, поставлених у роботі були використані відповідні методи оцінки фізичного розвитку (зріст, вага, індекс маса-ріст) та фізичної підготовленості за допомогою міжнародного тесту фізичної підготовленості (8 спроб - біг на 50 метрів, стрибки у довжину з місця, біг на дистанції 600 м-1000 м, стискання динамометра, вис та підтягування на турнік, човниковий біг 4x10 м, піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи (30 с), нахил тулуба з положення стоячи).

Результати роботи. У процесі досліджень виявлено, що зі збільшенням віку юнаків від 10 до 14 років, тренуючих та не тренуючих у водному поло, лінійно ростуть параметри фізичного розвитку і фізичної підготовленості. За віком росте різниця між параметрами фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що відображає користь юнаків які тренуються у водне поло відносно своїх ровесників, що не тренуються.

Юнаки 10-14 років які тренуються у водне поло, обганяють своїх ровесників в показниках швидкості, максимальної сили, вибухової сили, витривалості. То і відбиває позитивний вплив тренінгів водним поло на зростаючий організм дітей 10-14 років.

Зі всіх показників рухових здібностей, найбільший вплив на загальний результат фізичної підготовки, виражений в балах, виявляють: біг 50 м, стрибок в довжину, стискання динамометра, біг на дистанції 600/1000м, човниковий біг 4x10 м. Ця залежність може бути представлена у вигляді математичної моделі:

$$y = 76,7 + 1,17x_1 + 1,89x_2 + 1,29x_3 + 1,1x_4 + 1,09x_5,$$

де: y – сума балів; x_1 - сила кисті, балі; x_2 - біг 4x10 м, балі; x_3 – біг 50 м, балі; x_4 –біг 600/1000 м, балі; x_5 - стрибок в довжину, балі.

Сумарний вплив цих показників (y) на рівень фізичної підготовленості дітей 10-14 років, які займаються водним поло, становить 85,4% ($p < 0,00001$) від впливу всіх врахованих і не врахованих в експерименті

факторів. Ці показники є найбільш інформаційними параметрами фізичної підготовленості дітей 10-14 років, що займаються водним поло.

Висновки. Результати свідчать про позитивний вплив систематичних занять водним поло на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів 10-14 років. Розроблена нами регресійна модель може використовуватися для оцінки, моделювання і прогнозування фізичної підготовленості дітей 10-14 років, що займаються водним поло.

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

Маркарян Петрос, Алексанян Сусанна

Французский университет, Ереван, Армения

Славянский университет, Ереван, Армения

ПОКАЗАТЕЛИ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Актуальность. Самым распространенным видом двигательной активности являются занятия бегом. Бег входит в состав многих спортивных дисциплин легкой атлетики, соревнования по которым проводятся на высшем мировом уровне. Участие в соревнованиях побуждает спортсменов к достижению определенных результатов, а в спорте высших достижений главной целью спортсменов является достижение максимально высокого результата и установление мирового рекорда.

Цель: проанализировать мировые рекорды в беге на длинные дистанции.

Результаты исследований. Мировые рекорды – это самые высокие результаты, показанные атлетом или командой в сопоставимых и повторяющихся условиях. Мировые рекорды ратифицируются по правилам IAAF и могут устанавливаться на официальных соревнованиях IAAF согласно списку дисциплин. Существует также понятие высшего мирового достижения, то есть рекорда в тех видах, которые не входят в список легкоатлетических дисциплин, утвержденных IAAF. Во всех дисциплинах рекорды измеряются в метрической системе (метры, секунды), за исключением бега на 1 милю.

Одним из самых распространенных видов бега на длинные дистанции является марафонский бег. Марафонский бег входит в программу официальных дисциплин Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по легкой атлетике. Кроме того, в мире ежегодно проводится множество самостоятельных соревнований, как по марафону, так и по его отдельным подвидам: полу-марафон, четверть-марафон, ультра-марафон, горный марафон и т.д. Также соревнования проводятся среди отдельных групп

населения – мужчин и женщин, молодежи, пожилых людей, инвалидов. Практически все марафонские забеги (кроме Олимпийского) являются открытыми соревнованиями, в которых могут принять участие все желающие. Анализируя наивысшие результаты в марафонском беге, установлено, что мировой рекорд для мужчин – 2 часа 2 минуты 57 секунд был установлен во время Берлинского марафона кенийским бегуном Деннисом Киметто 28 сентября 2014г. Лучший в мире результат среди женщин – 2 часа 15 минут 25 секунд показала Пола Рэдклифф из Великобритании на Лондонском марафоне 13 апреля 2003 года.

Чрезвычайные требования к организму бегунов выдвигаются во время бега на 100 км. Этот вид бега также в значительной степени привлекает к себе внимание общества. Лучший результат среди мужчин в беге на 100 км по шоссе показал японский бегун Такахиро Сунада 21 июня 1998 года, который пробежал это расстояние за 6 часов 13 минут 33 секунды. Однако 28 октября 1978 года на стадионе в Лондоне британский спортсмен Дон Ричи пробежал эту дистанцию за 6 часов 10 минут 20 секунд. Среди женщин рекорд мира в беге по шоссе показала японская спортсменка Томоэ Абэ. В беге по стадиону лидером стала Норими Сакураи, которая пробежала 100 км за 7 часов 14 минут 6 секунд в Сан-Джованни-Лупатото 27 августа 2003г.

Выводы. Бег на длинные дистанции предъявляет высокие требования к функциональным возможностям спортсменов, при этом рекорды мира являются тем стимулирующим фактором, который положительно влияет на эффективность всех составляющих спортивной подготовки.

Мельник Оксана, Степаненко Дмитро

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

УПРАВЛІННЯ ПРЕДЗМАГАЛЬНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ РЕГБІСТІВ НА ОСНОВІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ СТАНУ ГОТОВНОСТІ

Актуальність. Успішність виступу спортсменів на змаганнях вимагає не лише високого рівня фізичної, технічної, тактичної підготовки, але й максимального задіяння психічних функцій, що лежать в основі психологічної підготовленості спортсмена [1]. Важливо відмітити, що саме психологічний фактор відіграє вирішальну роль в напружених матчах регбістів.

Психологічна готовність спортсмена до змагань не обмежується його мотивацією, емоційним станом або точністю реагування, вона включає в себе комплекс психологічних характеристик, що відображають стан спортсмена в цілому [2]. Тому, психологічна підготовка спортсмена до

змагань повинна включати комплексну діагностику складових психічної готовності спортсмена, їх корекцію з метою приведення спортсмена до оптимального “бойового стану”.

Розглядаючи спортивне змагання регбістів як процес суперництва, спортсмен уявляється в ньому як об'єкт, на котрий впливає низка факторів, і як суб'єкт, котрому необхідно протистояти їм і діяти у відповідності з поставленими завданнями. При цьому, важливим фактором успішності змагальної діяльності спортсмена виступає його психологічна підготовленість, що досягається в процесі безпосередньої підготовки до змагання.

Підсумком змагальної діяльності спортсмена є результативність, що являє собою співвідношення здійснених дій регбіста і дій, що досягли цілі. Зауважимо, що результативність змагальної діяльності визначається в основному психологічними факторами, котрими можна управляти в процесі підготовки спортсмена до змагань.

Мета полягає у визначенні складових компонентів психологічної готовності регбістів в процесі підготовки до змагань.

Результати досліджень. Складовими компонентами психологічної готовності в процесі підготовки регбіста до змагань виступають мотиваційний, емоційний, рефлексивний та сенсомоторний. Найбільшого значення набуває мотиваційний компонент, що включає: переважання змагальної мотивації над тренувальною; мотивацію досягнення успіху; прагнення до досягнення високих результатів. Звідси стає зрозумілим переважне значення мотиваційного компоненту в результативності змагальної діяльності регбістів і необхідності доведення його складових компонентів в процесі підготовки до змагань до високого рівня. На стан готовності регбістів до змагань також здійснюють вплив наступні фактори: підтримка тренера на змаганні; конкретна постановка цілей і задач участі в змаганні; систематичний аналіз змагальних результатів.

Висновки. Для успішного управління предзмагальною психологічною підготовкою спортсменів необхідно виявити індивідуально-психологічні особливості регбістів, характер поведінки себе на змаганнях, домінуючий передстартовий стан і фактори, що обумовлюють стан готовності до змагань. На цій основі необхідно розробити індивідуалізовані варіанти психологічної підготовки спортсменів до змагань. Для управління психологічною підготовкою регбістів до змагань необхідно виявити оптимальне значення цього стану у кожного конкретного спортсмена. Для цього потрібно виявити стан психологічної готовності спортсмена на протязі трьох-п'яти змагань і порівняти з результатами участі в змаганнях.

Література:

1. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 178 с.
2. Hanin Y.L. Performance affects in top sports / Y.L. Hanin // IX European Congress on sport psychology. – Brussels, 1995. – P. 254 - 261.

Михайленко Орест

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Завданнями спортивної підготовки, незалежно від спеціалізації є розвиток фізичних і психічних якостей спортсменів, мета – досягнення високих, максимально можливих, спортивних результатів. Найважливішою складовою частиною системи підготовки спортсмена є спортивне тренування. В процесі спортивних тренувань поряд з вирішенням завдань підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних, психічних, моральних і вольових якостей, вдосконалення технічної та тактичної майстерності, а також інтелектуальної підготовки в області теорії і методики спорту повинні ставитися і вирішуватися завдання, які забезпечать спортсмену міцне здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний фізичний розвиток. В якості комплексної системи підготовка включає в себе спортивне тренування, спортивні змагання, позатренувальні та позазмагальні фактори, які доповнюють тренування й змагання і оптимізують їх ефект.

Відновлення – це складний процес, що характеризується фазністю, нерівномірністю відновлення окремих систем і функцій. На практиці найбільш часто використовується поділ відновлювальних засобів на три основні групи, комплексне використання яких і складає систему відновлення: педагогічні, медико-біологічні, психологічні. Для ефективного застосування засобів реабілітації необхідно знати механізми їх впливу на функціональні системи і тканини організму, враховувати функціональний стан, вид спорту, вік і стать, обсяг тренувальних навантажень, фактори зовнішнього середовища і застосовувані фармакологічні засоби.

Для досягнення адекватного можливостям організму тренувального ефекту необхідно: раціональне планування тренування, тобто відповідність навантажень функціональним можливостям організму, раціональне поєднання загальних і спеціальних засобів, оптимальна побудова тренувальних і змагальних мікро-, макро-, і мезоциклів, введення відновлювальних мікроциклів. Чергування навантажень і

відпочинку в мікроциклі може призвести до реакцій трьох типів: 1 – вираженого тренувального ефекту з максимальним зростанням тренуваності, 2 – незначного тренувального ефекту або повної його відсутності, 3 – перевтоми спортсмена. Особливу значущість для побудови схеми тренувального процесу має врахування добового біоритму активності, що впливає на періоди найбільшої працездатності й стомлюваності.

Висновки. Для досягнення високого спортивного результату необхідно дотримуватися теоретичних вимог щодо планування та організації процесу спортивної підготовки.

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

Педосюк Владислав, Голод Іван, Пікалов Владислав *Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна* **СПОРТ ЯК ШЛЯХ ДО УСПІХУ**

Актуальність. Широко відомо, що заняття спортом значною мірою впливають на самопочуття та фізичний стан людини. При цьому одним із завдань спортивної підготовки є формування необхідних психічних якостей, що сприяють досягненню високого спортивного результату. Однією з цих якостей є націленість на досягнення успіху.

Мета: розглянути вплив занять спортом на формування якостей, що надають можливість досягнення успіху у житті.

Результати досліджень. Вікіпедія стверджує, що *успіх* – позитивний наслідок роботи, справи, змагання, значні досягнення в житті, вдача, талант. Також під успіхом розуміють позитивний результат діяльності, факт вищого досягнення поставленої мети. Здобутий успіх є великим збудником нової енергії, могутнім стимулятором творчих пошуків і злетів.

Широких можливостей для досягнення успіху надають заняття спортом – дух суперництва, покращення координації рухів, фізична витривалість – далеко не повний список позитивних аспектів. Тривалі заняття спортом формують характер, адже спортивній діяльності притаманні змагання та конкурентна боротьба. Ще один з позитивних проявів занять спортом – формування внутрішнього «стержня» у спортсмена, який складається з комплексу психічних якостей, що в певній мірі формуються засобами та методами спортивної підготовки. До цих якостей відносять: сміливість, здатність постояти за себе, цілеспрямованість, комунікабельність, морально-вольові якості, націленість на успіх та інш. В подальшому ці якості стають в нагоді не лише для досягнення успіху у спортивній діяльності, але й у житті в

цілому. Дійсно, на підставі багатьох спостережень, встановлено, що значна кількість успішних бізнесменів пов'язані зі спортом, який сформував у них вміння змагатися та перемагати. Крім того, спорт є найкращим релаксатором. Як відомо, стреси наповнюють життя людини. Психологи твердять, що найкраще зняття стресу - це фізичне навантаження.

Висновки. Таким чином, виявлений вище позитивний вплив занять спортом на сфери діяльності людини може бути тим стимулюючим фактором, що спонукатиме людей різного віку та статусу до активних занять.

Література:

1. Електронне джерело: <http://uk.wikipedia.org/wiki/Успіх>

Наукові керівники – Коротя В.В., Свірська Т.Ф., ст. викладачі кафедри фізичного виховання

Подолянко Сергій, Бондар Олег, Сулим Андрій

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

ХАРАКТЕРИСТИКИ БІОМЕХАНІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ - СПРИНТЕРІВ

Актуальність. Багато фахівців [1-3] дотримуються думки про те, що хронічна перевантаження стоп є одним з провідних факторів розвитку функціональної недостатності склепінь. Найбільш поширеною причиною виникнення порушень стопи є перевантаження склепінь стопи, що неминуче призводить до тієї чи іншої травми.

Мета: вивчити особливості опорно-ресорних властивостей стопи висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в спринтерському бігу. Методи досліджень: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне спостереження, плантографія, відеометрія, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Дослідження проводилися на кафедрі кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України і включали три етапи. У дослідженнях брали участь 27 спортсменів високої кваліфікації. Нами була проведена оцінка стану опорно-ресорних властивостей стопи спортсменів, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. У процесі досліджень реєструвалися наступні антропометричні показники: вік, зріст, довжина і ширина стоп, висота медіальної частини поздовжнього склепіння стопи (висота бугристості човноподібної кістки над підлогою), висота підйому[1-3].

За індексом Чіжина показники сплюснення стопи вище середніх величин спостерігалися у 4 8% обстежуваних, плоска стопа була зареєстрована у 52 % осіб.

Вивчення плантограм обстежуваних спортсменів свідчить про те, що у всіх обстежуваних стопа сплюснена. Насамперед, це характеризується вираженою деформацією стопи, що виявляється у зменшенні висоти поздовжніх склепінь, в поєднанні з пронацією п'яти. Висота бугристості човноподібної кістки над підлогою складає 33,5 мм., А висота підйому 54,6 мм. Отримані дані свідчать про значне зниження висоти поздовжнього склепіння. Ці зміни підтверджуються кутковими характеристиками кісткового апарату стопи спортсменів. Так кут ALPHA, що характеризує ресорні властивості стопи склав 18,2 градуса, а кут BETA 25,5 градусів.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що особливості опорно-ресорних властивостей стопи саме легкоатлетів - спринтерів вивчена недостатньо. Отримані результати досліджень свідчать про те, що у всіх обстежуваних спортсменів були виявлені порушення склепінчастими стоп – 48 %, сплюснення стопи, а у 52 % чоловік. Мінімальне значення висоти склепіння стопи склало 33,4 мм, а максимальне – 52,9 мм. Результати проведених досліджень дозволили визначити висоту склепіння стопи у досліджуваних спортсменів - спринтерів і розробити комплекси фізичних вправ для профілактики різних деформацій стопи.

Література:

1. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К., Олимпийская литература, 2003. – С. 152-162.
2. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
3. Сергиенко К.Н. Биомеханический контроль двигательной функции стопы в онтогенезе / К.Н. Сергиенко // Наука и спорт: Взгляд в третье тысячелетие: Сб. I междунар. конф. студентов. – К., 1999. – С. 41-45.

Наук. керівник – Сергієнко К.М. к.фіз.вих., доцент кафедри кінезіології

Романова Анна, Коберник Анастасія, Бережна Олена

Національний авіаційний університет, м Київ, Україна

СПОРТ – ЯК ЗАСІБ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність. Фізкультура і спорт є невід'ємним елементом в житті кожної сучасної людини. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на фізичний розвиток людини, сприяють зміцненню здоров'я, а також допомагають проявляти соціальну активність, покращують

розумові здібності і, безсумнівно, впливають на інші аспекти людської діяльності. Роль спорту є визначною у формуванні особистості. Активна фізична діяльність може виховати здорову особистість з умінням виражати власне «я» та уявляє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення відмінних результатів.

Мета: розглянути вплив занять спортом на розвиток особистості – формування системи ціннісних орієнтацій та гуманістичного світогляду людини.

Результати досліджень. Соціологічні дослідження дозволили простежити вплив фізично-спортивної діяльності на формування характеру людини та розвиток її мислення. Встановлено, що заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу, а активна рухова діяльність, яка лежить в їх основі, сприяє: розвитку мислення (адже спортивна діяльність є творчим процесом, під час тренувань потрібно об'єктивно оцінювати свої успіхи і невдачі, шукати найкращі шляхи до самовдосконалення); розумінню можливостей власного тіла; розвитку концентрації уваги на різного роду подразники [1].

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне вдосконалення особистості, що займає сьогодні найвагоміше місце в досягненні загальної мети виховання. Завдяки дослідженням виявлено, що у спортивних уміннях особливо виражаються наступні людські якості: сміливість, відповідальне/належне ставлення до справи, воля, совість, чесність, здатність відстоювати свою думку. Люди, які активно займаються спортом, є більш витриманими, впевненими в собі, мають авторитет у суспільстві та серед оточуючих, знають, чого хочуть і рішуче йдуть до своїх цілей. Ті, для кого основним видом фізичних занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, підтримку і взаємодопомогу, не переоцінюють свої власні проблеми і прагнуть допомагати оточуючим.

В житті кожної людини можуть трапитися певні події, що роблять життя напруженим, і, на наш погляд, саме заняття спортом допоможуть впоратися з негараздами та звільнитися від негативних думок, що допоможе знайти найкращий вихід з будь-якої життєвої ситуації. Відомо, що спортсмени краще справляються з конкуренцією в повсякденному житті, менш підвладні стресам, а також мають стійкий імунітет [1].

Висновки. Отже, завдяки дослідженням, ми маємо змогу впевнитись у тому, що задля самовдосконалення у всіх можливих життєвих аспектах, потрібно регулярно займатися спортом та різноманітними фізичними вправами. На підставі динаміки розвитку особистісних якостей в прямій залежності від обраного виду спорту та певного досягнутого рівня

майстерності, існують рекомендації педагогам і тренерам з організації фізичного виховання.

Література:

1. Грибан Г. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті / Г. Грибан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 19 – 21.

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

Рябоконтс Андрій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ БОДІБІЛДИНГОМ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність. Бодібілдинг вже давно став популярним видом спорту. Більше того, він популярний не лише в чоловічому колі, а й серед жінок та підлітків. Прагнучи вдосконалити своє тіло, люди йдуть до залу. Бодібілдинг є одним із видів спорту, що розвивають дисципліну, привчають дотримуватися режиму, правильного харчування та докладати максимальних зусиль на тренуваннях. Підлітки, займаючись бодібілдингом виховують в собі такі якості як впевненість та рішучість, тому ці заняття є такими популярними серед цієї категорії населення. Але підлітковий вік характеризується певними фізіологічними особливостями, через які необхідно вносити корективи у систему тренувальних занять.

Мета: проаналізувати особливості методики силових навантажень для підлітків при заняттях бодібілдингом.

Результати досліджень. Основний принцип тренувань в підлітковому віці - створення «бази» на майбутнє. Не треба прагнути досягти швидких результатів – зростаючий організм ще повинен правильно сформуватися. Тому всі силові тренування для підлітків повинні обов'язково включати в себе вправи на розтяжку - для розвитку гнучкості. Починати займатися на тренажерах можна, коли у дитини закінчується період інтенсивного росту. Дозовані силові навантаження до і під час періоду зростання теж можливі, але вони повинні здійснюватися тільки з використанням власної ваги. Вибір ваги залежить від завдання тренування. Він підібраний нормально, коли людина може правильно виконати вправу з достатньою кількістю повторень. Підлітку бажано вибрати вагу, яка дозволяє йому зробити близько 15 повторень. Силові тренування не можна організовувати за принципом «тренуємо все тіло відразу». Схему роботи треба будувати так, щоб в кожне заняття йшла робота над певною групою м'язів. «Один день ми робимо руки, другий ноги, – пояснює Л. Корчкін, – далі тулуб, плечовий і тазовий пояси». Для початку треба зміцнити м'язи,

відповідальні за підтримання вертикального положення тіла. Головна помилка тренінгу підлітків – бажання використовувати великі робочі ваги занадто рано. До 16 років рекомендується плавання і вправи з вагою тіла, з 16 до 18 років – вправи зі штангою і гантелями. Важливо не допускати запальних явищ в сухожиллях і суглобах – якщо в них з'являються болі після занять, навантаження треба знижувати. Підлітку не можна займатися на силових тренажерах, якщо у нього є виражені порушення постави та інші ортопедичні патології. Заборонені навантаження подібного роду при захворюваннях серцево-судинної системи і хронічних захворюваннях в стадії загострення. Не можна тренуватися, якщо підліток застуджений, або недавно переніс серйозну хворобу.

Висновки. Бодібілдинг допомагає зміцнити всі групи м'язів. За умов правильних методичних підходів до організації тренувальних занять майже всі хто займаються можуть отримати бажані результати. Особливо важливо дотримуватися принципів тренувань при заняттях з підлітками.

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

Смоляр Ирина, Кремпец Яніна

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

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТАНЦЕ

Актуальность. В настоящее время спортивный балльный танец завоевывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями, высокой техничностью. Преобладание высоких темпов и нагрузок, основанных на спортивной выносливости, позволяют считать балльные танцы не только искусством, но и полноценным видом спорта [1, 3].

Анализ исследований по проблеме формирования самооценки у юных спортсменов показал, что дети, как правило, не оценивают себя адекватно и в силу этого, предъявляют необоснованно завышенный уровень притязаний [1, 2, 3].

Цель исследования: Изучить особенности формирования самооценки у юных спортсменов занимающихся спортивными танцами на начальном этапе спортивной подготовки, что позволит построить эффективное взаимодействие партнеров и их успешность в тренировочном и соревновательном процессе.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ научной и учебно-методической литературы; методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

В исследовании принимали участие 20 юных танцоров в возрасте 12-13 лет, из них 10 девочек и 10 мальчиков. Исследования проводились на базе танцевального клуба «Данс центр» в г. Киеве.

Результаты исследования.

В ходе проведенного исследования самооценки юных танцоров по методике Б. Будасси были определены спортсмены с различным уровнем развития самооценки от высокого до низкого.

Установлено, что у 5% юных танцоров высокий уровень самооценки, у 25 % был выявлен средний уровень ее развития и еще у 20% выше среднего. Также были выявлены у 25% юных спортсменов низкий уровень самооценки и еще 25% уровень-ниже среднего.

Выводы: Результаты исследования особенностей формирования самооценки у юных спортсменов показали, что у 50 % танцоров на начальном этапе сформирован недостаточный уровень ее развития для дальнейшего успешного осуществления эффективного тренировочного и соревновательного процесса.

Литература:

1. Жаворонкова И.А. Комплектование пар в спортивных балльных танцах: на примере детей 12-15 лет: дис. ... канд. пед. наук / И.А. Жаворонкова. – Белгород, 2007. – 151 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Путинцева Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебно-методическое пособие / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск: СибГУФК, 2009. – 152 с.

Солдатенко Євгеній

Національний авіаційний університет, г. Київ, Україна

ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА КАК СИЛОВОГО ВИДА СПОРТА

Введение. Пауэрлифтинг или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении максимального сопротивления. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем, так как в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. На сегодняшний день пауэрлифтинг является

популярным видом спорта, имеющим достаточно предпосылок для его включения в программу Олимпийских игр.

Цель: рассмотреть историю возникновения и особенности развития пауэрлифтинга как силового вида спорта.

Результаты исследований. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу, именно этот момент можно считать точкой отсчета истории пауэрлифтинга. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 г.г. до нашей эры) призываемые в армию проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии. В молодости Милон тренировался таким образом: ежедневно поднимал телёнка на плечи и проделывал с ним весь этот путь. Рос бычок, росла и сила Милона, поэтому его не без основания считают прародителем основных принципов развития силы – постепенности наращивания нагрузок, систематичности и нацеленности на перспективу. В Олимпии был найден каменный блок весом около 143 кг, на котором высечен текст о том, что некий Бибон поднимал его одной рукой. В древнем Риме, где влияние греческой культуры было очень сильно, найдены уже письменные свидетельства, рекомендующие тренироваться с отягощениями.

История нового времени знает множество достойных восхищения достижений силачей. Самым знаменитым силачом, изменившим историю пауэрлифтинга XIX века, был канадец Луис Сир. Луиса Сиру считают первым атлетом, который стал выполнять жим лежа на скамье. Лучшие его результаты: жим одной рукой – 124 кг; двумя руками – 150 кг: становая тяга – 860 кг: становая тяга одной рукой – 447 кг: становая тяга одним пальцем – 247 кг; приподнимание веса – 1950 кг (считается самым высоким результатом в современной истории силовых упражнений).

В современном виде пауэрлифтинг стал формироваться в конце 50-х и начале 60-х годов в США, где и достиг наибольшего развития. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований, и стали проводиться регулярно чемпионаты национального уровня. На сегодняшний день в Соединенных Штатах имеются три федерации пауэрлифтинга, одна из них представлена в Международной Федерации пауэрлифтинга (ИПФ) и посылает своих атлетов на чемпионаты мира.

Выводы. Пауэрлифтинг может служить примером истинно демократического спорта. В США соревнования организуются на разных

уровнях среди лиц разного возраста, участие в них может принять любой человек из публики. Таким образом, всегда можно найти соревнование, соответствующее любому уровню подготовленности, выступить в нем и даже стать победителем.

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

Сорока Янінна, Макаручук Марина
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ДОСЛІДЖЕННЯ МОЗКОВОЇ АКТИВНОСТІ У
ПАРАШУТИСТА В ПЕРЕДСТАРТОВОМУ СТАНІ

Актуальність. Парашутний спорт є надзвичайно різноманітним, він дозволяє спортсмену виявити свої можливості і здібності не тільки у вільному падінні, але і в пілотованому польоті на парашуті. Спортсмени, які обрали пілотований політ, змагаються в приземленні на точність, швидкість приземлення (англ. swoop) і якість купольної акробатики. Для вдалого польоту і виконання змагальних вимог потрібна неабияка сконцентрованість і точність. Саме тому дослідження цього питання є актуальним.

Мета: дослідити основні стани і типи реакції нервової системи парашутистів, що пов'язані з змагальною діяльністю.

Результати досліджень. Перед стрибком у парашутиста спостерігаються емоційні зрушення в психіці (порушення рівноваги між збуджувальними і гальмівними процесами в корі головного мозку). У фізіології це називають «рефлекс підготовка».

Збуджений стан нервової системи називається «попереджувальною іннервацією». Фізіологічна сутність цього передробочого стану виражається в підготовці організму до дії. Аналогічна реакція властива і спортсменам напередодні змагань. У спортивній психології вона іменується «передстартовим станом». Реакцію людського організму на незнайому, відповідальну і небезпечну діяльність називають «рефлексом настороження або підготовки». З підвищенням активності нервової діяльності у корі мозку посилюються гальмівні процеси.

В 1934 році Ст. Л. Горовий-Шалтан виявив наступні найбільш типові мінущі зміни у нервовій системі і в роботі внутрішніх органів: 1. Порушення координації рухів і статичної рівноваги з помітним підвищенням сухожилкових рефлексів. Поява деяких незвичайних рефлексів, викликаних зменшенням гальмівного впливу кори головного мозку на підкіркові відділи. 2. Зміна чутливості (найчастіше підвищення), з одного боку, і схильності до утворення різних оманливих сприйнять - з іншого. 3. Ряд вегетативних реакцій: зміни ритму і характеру серцебиття,

судиноруховий і секреторних проявів (розширені зіниці, нудота, часті позиви на сечовипускання тощо).

В. О. Макаров, вивчаючи поведінку парашутистів, виділив наступні типи реакцій: боязко-тривожні реактивні стани, симптоматично-пригноблені реактивні стани, змішані реактивні стани. Найкращий стартовий стан парашутиста - так зване «бойове збудження». Менш сприятливий стан «стартової лихоманки». Вкрай несприятливим станом є «стартова апатія». Необхідно підкреслити, що зазвичай стартовим станом парашутиста є «бойове збудження». «Стартова лихоманка» і «стартова апатія» уявляють собою більш або менш виражене порушення нормального «рефлексу підготовки».

Висновки. Оптимальними для парашутиста є збуджено-жваві реактивні стани, при яких виникає позитивна реакція на тренувальний обліт, найгіршим станом є «стартова лихоманка», при цьому стані не можливо передбачити подальші вчинки та дії під час нештатних ситуацій.

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

Сухаревська Елеонора

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Актуальність. У сучасних умовах значно частішими стали випадки виникнення несподіваних ситуацій, які вимагають від людини прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації уваги. Всі ці якості пов'язані з поняттям спритності та потребують її розвитку. Відомо, що спритність – це здатність правильно, швидко, раціонально та винахідливо впоратися з будь-яким виниклим руховим завданням. Спритність також передбачає опановування складних рухів, здатність швидко вчитися, а також здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до швидкозмінних зовнішніх факторів та обставин. Саме тому спритність доречно розвивати засобами фізичного виховання і, на наш погляд, сприяють цьому заняття настільним тенісом.

Мета: визначення впливу занять настільним тенісом на розвиток якості спритності.

Результати досліджень. Настільний теніс є одним з ігрових видів спорту, який базується на різноманітних формах рухової діяльності та здійснює комплексний вплив на розвиток фізичних якостей людини. Саме тому заняття настільним тенісом передбачено дисципліною «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах.

Настільний теніс є ситуативним видом спорту. Його характеризує велика швидкість руху руки та польоту м'яча, потужність його обертання, мінімальний час реагування на ситуацію, значимість прогнозування ходу ігри. Тенісист повинен прагнути постійно створювати вигідні для себе тактичні ситуації, але суперник ставить перед собою аналогічні задачі, тому таке змагання супроводжується активним проявом ініціативи, наполегливості та витримки. Завдяки цьому, систематичні заняття настільним тенісом сприяють розвитку необхідних вольових та моральних якостей характеру, а також розвитку спритності. Заняття настільним тенісом вимагають швидкої орієнтації, здатності швидко приймати найбільш раціональні рішення, гарного сприйняття дистанції, відчуття рівноваги. Ці якості, у тому числі спритність, є основою координації. Координація вдосконалюється виконанням різноманітних ігрових комбінацій та спеціальними вправами.

Рівень розвитку спритності визначається наступними факторами: високорозвиненим мускульним відчуттям, від ступеню прояву якого залежить швидкість утворення координаційного зв'язку та швидкість переходу від одних установок та реакцій до інших; пластичністю кіркових нервових процесів. Враховуючи зазначене вище, регулярні заняття тенісом сприяють розвитку факторів, що зумовлюють рівень прояву координаційних здібностей.

Висновки. Регулярні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості людини, а також впливають на покращення фізичної якості спритності.

Література:

1. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років / О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 590-593.

2. Вусатюк М.А. К проблеме повышения работоспособности студенческой молодежи / М.А. Вусатюк // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта: тез. докл. респ. науч.-практ. конф., 19-21 ноября 1990г. – Хмельницкий, 1990. – С. 18-19.

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

СПОРТ ЯК ЗАСІБ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність. На даному етапі розвитку суспільства спорт зайняв одне з провідних місць, якому немає аналогів. Він є предметом пильного вивчення медиків і педагогів, філософів та істориків, економістів та соціологів. Навіть політики враховують його потужний вплив на сфери діяльності людини. Квартали міст-багатомільйонників стають безлюдними в той час, коли проходять ігри чемпіонатів світу з футболу та хокею. Таким чином, спорт все більше впливає на настрої і стиль життя, і звісно це відображується на формуванні особистості кожної людини, в чому і полягає актуальність представленої роботи.

Мета: охарактеризувати спортивну діяльність як засіб самопізнання та самоствердження особистості.

Результати досліджень. На сьогоднішній день спорт є одним з найважливіших засобів виховання особистості, що гармонійно поєднує в собі духовну насиченість, моральну чистоту і фізичну досконалість. Маючи потужний вплив на формування особистості, спорт є дуже багатограним, складним і, часом, суперечливим. Робота над собою, великі фізичні та психічні навантаження, боротьба за кращий результат, за перемогу в змаганнях сприймаються і осмислюються спортсменами порізно. Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює і зміцнює свій організм та здатність керувати руховими діями. Таким чином, спорт, поза всяким сумнівом є одним з головних засобів розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Але відомо, що у процесі занять спортом формуються і психічні якості – загартується воля, характер, вдосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Спортсмен обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших. Завдяки цьому людина формує в собі сміливість, силу, швидкість і обачність, вміння не здаватися і радіти перемозі інших. Спорт поряд з живописом, ліпленням, музикою і балетом поступово переконує людей, що людська досконалість – одна з прекрасних цінностей життя. Філософи вважають, що спорт робить людину природніше, ближче до того ідеалу, коли згладжується жорстоке протиріччя з мудрістю природи, що наділила все живе радістю життя. Все більше спортсмени, окрім боротьби, настільки характерної для спорту, бачать у ньому щирість відносин, дружбу і доброзичливість між людьми. Це не випадково. Спортивна, особливо змагальна діяльність є досить особистісна та значуща. Вона вимагає великих фізичних і психічних

затрат. У жорстокому суперництві, безумовно, повніше і яскравіше, ніж у буденності, проявляється і всяка людська особистість, і кожна риса характеру, напруженіше виступають почуття, повніше проявляється воля. Саме, коли людині важко, вона здатна розкритися в пориві. Отже, спорт для людини – могутній засіб самопізнання, самовираження, самоствердження.

Висновок. Спорт сприяє тому, що форми поведінки та спілкування людей стають ширшими і багатшими. Рік від року спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше число людей. А значить – частка впливу спорту на формування особистості людини постійно зростає. Народжений нашим бурхливим часом, сучасний спорт сам ніби уособлює цей час, вбирає в себе його складний суперечливий характер, є його символом, образом, специфічним носієм його неоднозначних проявів і проблем.

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

Тимчик Константин

*Национальный педагогический университет им. М.П. Драгоманова,
г. Киев, Украина*

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Актуальность. Проблема эффективности игровой деятельности волейболистов, имеющих различный уровень скоростно-силовой подготовленности, недостаточно освещена в литературе.

Анализ литературы показал, что квалифицированные волейболисты характеризуются значительным ростом, средней массой тела и большой шириной плеч. Однако, в литературе слабо освещены взаимосвязи параметров физического развития, специальных двигательных качеств и эффективности профессиональной деятельности волейболистов.

Цель работы: изучение зависимости эффективности профессиональной деятельности волейболистов высокой квалификации от уровня их физического развития и физической подготовленности. Для решения поставленных в работе задач применялись адекватные методы педагогического тестирования и математической статистики.

Результаты работы. В результате проведенных исследований выявлено, что параметры эффективности профессиональной деятельности волейболистов в большей мере взаимосвязаны между собой, чем с показателями физического развития - роста (в границах рассматриваемого ростового масштаба – 188-206 см), веса и масса-ростового индекса

спортсменов. Профессиональная деятельность волейболистов характеризуется высокой зависимостью не от количества, а от эффективности атак и розыгрышей. С повышением опыта спортсменов растёт количество выполненных атак и их эффективность.

Анализ взаимосвязей исследуемых параметров показал, что: 1) волейболисты, имеющие преимущество в росте, показывают лучшие результаты при выполнении прыжка в длину; 2) процесс долговременной адаптации способствует повышению их скоростно-силовых качеств.

Наиболее информативными показателями, определяющими эффективность атак волейболистов, являются: возраст, количество и эффективность выполненных блоков, жим штанги лежа, силовой индекс, бросок медицинболлом, количество подач, прыжок в длину.

Высокий коэффициент множественной корреляции ($r=0,999$, $p<0,00003$) и достоверность прогноза (99,9 %) между комплексом показателей и эффективностью атак волейболистов позволили разработать соответствующую математическую модель (Y) и нормативные шкалы (табл. 1) для оценки уровня их подготовленности.

$$Y = 0,038x_1 + 0,639x_2 + 2,83x_3 + 0,175x_4 + 0,026x_5 - 0,337x_6 - 60,13x_7 - 0,419x_8 - 0,035x_9,$$

где: x_1 – кол-во блоков; x_2 - жим лежа (кг); x_3 – бросок медицинболлом (м); x_4 - мышечное чувство (1/2 силы, кг); x_5 – прыжок в длину (см); x_6 – возраст; x_7 – силовой индекс (кг); x_8 - эффективность блоков (%); x_9 – кол-во подач.

Табл. 1.

Нормативные шкалы оценок прыгучести волейболистов, взрывных качеств мышц рук и эффективности атак

Балы	Оценка	Прыжок в длину, см	Бросок медиц. мячом (м)	Эффективность атак, %
1,0	Очень плохо	<285,0	<12,0	<35,0
2,0	Плохо	≥285,0<290,0	≥12,0<13,0	≥35,0<40,0
3,0	Средне	≥290,0<295,0	≥13,0<14,0	≥40,0<45,0
4,0	Хорошо	≥295,0<300,0	≥14,0<15,0	≥45,0<50,0
5,0	Очень хорошо	≥300,0	≥15,0	≥50,0

Вывод. Разработанная регрессионная модель и шкалы оценок могут использоваться для оценки двигательных способностей волейболистов и прогнозирования эффективности их игровой деятельности.

Наук. руководитель – Приймаков А.А., докт. биол. наук, проф., зав. каф. биологических основ физ. воспитания и спортивных дисциплин

Ткачук Миколай, Піскуновський Дмитро
*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

АНАЛІЗ КІНЕМАТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНІКИ ПОШТОВХУ ДВОХ ГИР У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Актуальність. Узагальнення досвіду провідних фахівців і власні педагогічні спостереження свідчать про те, що технічна підготовка є одним з провідних факторів, що впливають на досягнення високих спортивних результатів. Багато фахівців [1,2] вважають, що технічна підготовка спортсменів-гирьовиків в даний час проводиться без урахування змін у техніці виконання змагальних вправ. Відсутні кількісні критерії оцінки техніки виконання поштовху двох гир, а методика технічної підготовки спортсменів при виконанні цієї вправи вимагає оптимізації. [1].

Мета дослідження – провести кінематичний аналіз техніки поштовху двох гир від грудей (короткий цикл).

Результати досліджень. Контингент досліджуваних: 30 чоловік 28-30 років, які займаються гирьовим спортом на базі СК «Тонус» м. Київ. Експеримент проводився в науково-дослідній лабораторії НУФВСУ з використанням оптико-електронного комплексу аналізу рухів Qualisys (Швеція), та комп'ютерної програми аналізу рухів “Visual 3D” компанії C-Motion. За результатами біомеханічного аналізу техніки поштовху двох гир висококваліфікованими спортсменами нами були отримані кількісні показники кінематичної структури цієї вправи.

Встановлено, що важливим моментом виконання поштовху двох гир під час змагань є темп виконання вправи. У процесі дослідження нами встановлено, тривалість фаз вправи поштовху двох гир, загальна тривалість одного руху склала 8,07 секунди. Всі фази вправи поштовху двох гир від грудей можна поділити на три групи: фази, в яких спортсмен виконує динамічне зусилля (підрив, закид, підйом на груди, підсід, виштовхування), тривалість – 1,07 с; фази, в яких спортсмен виконує статичне зусилля (вихідне положення перед поштовхом, фіксація, вихідне положення після поштовху), тривалість – 6,07 с; фази, в яких зусилля спортсмена мінімальне (опускання, амортизація, скидання, замах) тривалість – 0,93 с. Нами встановлено, що найбільшу тривалість мають статичні фази, і їх скорочення може використовуватися як резерв для підвищення спортивного результату. Встановлено, що загальна довжина траєкторії лівої гирі складає 4,07 метра, а правої 4,1 метра. Довжина траєкторії гир у фазах, в яких спортсмен виконує динамічне зусилля складає 1,72 метра; в фазах, в яких спортсмен виконує статичне зусилля – 0 м; фази, в яких зусилля спортсмена мінімальне – 2,35 метри. Визначена

середня швидкість лівої гирі за весь поштовх 0,50 метра за секунду, а правої – 0,51 метра за секунду. Встановлена середня швидкість гир у фазах вихідних положень та фіксації – 0 метрів за секунду. Найбільша швидкість 7,11 метра за секунду спостерігається у фазі опускання гир також висока швидкість у фазі закидання 3,46 метра за секунду – лівої гирі, 3,53 метра за секунду – правої. В цих фазах гирі рухаються під впливом сили тяжіння. В робочих фазах найбільша швидкість гир спостерігається в фазі виштовхування – 3,10 метра за секунду, та фазі закиду – 2,24 метра за секунду.

Висновки У результаті проведеного біомеханічного аналізу ми отримали середньогрупові кінематичні характеристики техніки виконання поштовху двох гир від грудей висококваліфікованих спортсменів-гирьовиків. Отримані данні можна використовувати, як для вдосконалення техніки висококваліфікованих спортсменів, також для використання в якості еталонних показників для спортсменів нижчої кваліфікації.

Література:

1. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04) / В.Н. Гомонов. — Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с.

2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навчальний посібник] / В. Г. Олешко. – К., 2011. – 59с.

Наук. керівник – Сергієнко К.М., к.н. ФВіС, доцент кафедри кінезіології

Тюрдьо Елена

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

«ЗАКРЫТОСТЬ» КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Актуальность. «Закрытость» («замаскированность») – новый, не встречающийся ранее в специальной литературе термин, сформулированный в процессе многолетнего наблюдения за поведением спортсменов, практически всегда не беспроблемно переживающими факт публичности своей деятельности.

Цель. Исследование «закрытости» как защитный механизм личности спортсмена.

Результаты исследований. Спортсмен-чемпион, которого знают, изучают, узнают, со временем вырабатывает специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей, как защита от необязательного и

всегда нагрузочного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в самую деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований. Практически обязательный (как требование к жизни) подобный образ в условиях соревновательной и психологической борьбы в процессе общения с соперниками и их командами (тренерами, психологом, врачом и др.), прежде всего как защита от различных психологических воздействий с их стороны, а также судей, зрителей, прессы. Также крайне важно практически закрыть информацию о себе и прежде всего о проблемах в психофизиологическом состоянии (наличии травм, недомогания и пр.), в настроении, в уверенности, в каких-либо переживаниях. В экстремальных условиях длительных соревнований подавляющее число спортсменов не способно выдержать нагрузку без сбоев в своем состоянии и в выступлении. И лишь спортсмены-чемпионы способны в подобных условиях не ухудшать свою деятельность и в итоге побеждать, и обеспечивается это за счет «закрытости». Существует категория спортсменов, для которых «закрытость» является естественным состоянием, а тяга к одиночеству и изоляции – желательным и привычным образом поведения и жизни. Но достаточно большая категория спортсменов, и в том числе спортсменов-чемпионов, по своей природе относится к «открытым» типам людей, любящим общение и испытывающим потребность в нем.

Выводы. «Закрытость» является защитным механизмом личности спортсмена и помогает отвлечься от необязательного и всегда нагрузочного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в самую деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований. Успешно скрывает проблемы в психофизиологическом состоянии, в настроении, в уверенности и каких-либо переживаниях, что помогает спортсмену сосредоточиться, тем самым не подавать виду о своем состоянии перед соперниками. Для многих спортсменов как обязательная стоит проблема стать если не «закрытой», то «замаскированной» личностной системой, для защиты себя от негативных воздействий, тем самым увеличивая шансы на показание максимального результата.

Литература:

1. Супер качества спортсмена-чемпиона: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psports.ru/component/content/article/7-suc/25-2010-07-09-07-10-21>

2. О личностных качествах спортсмена экстра-класса: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/o-lichnostnyh-kachestvah-sportsmena-ekstra-klassa>

3. Роль физической культуры и спорта в развитии человека как личности и индивидуальности: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://studopedia.org/6-96542.html>

Науч. руководитель – Ковальчук В.И., ст. преподаватель кафедры психологии и педагогики

Федаш Анна, Пилипенко Анна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

УРАХУВАННЯ БІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ ПРИ ФІЗИЧНОМУ НАВАНТАЖЕННІ

Актуальність. Важливою біологічною особливістю жіночого організму є наявність менструальної функції, яка проявляється циклічно. Ця функція є найбільш вираженим біологічним механізмом і її циклічність обумовлена циклічністю коливань статевих гормонів, що пов'язані з реалізацією дітородної функції жінки. Циклічність гормональних коливань відбивається на діяльності інших систем організму: нервової, серцево-судинної, та ін. Визначено, що врахування природних біологічних особливостей жіночого організму є дуже важливим при плануванні і розподілі тренувальних навантажень при занятті спортивною діяльністю.

Мета: Визначити вплив специфічних біологічних особливостей жіночого організму на функціональний стан та фізичну працездатність жінки.

Результати досліджень. За загальноприйнятою класифікацією, нормальний оваріально-менструальний цикл (ОМЦ) поділяється на п'ять фаз. Ідеальним вважають цикл, який триває 28 днів. При такій тривалості циклу розрізняють наступні фази ОМЦ: менструальна (1-5 дні циклу); постменструальна (6-12 дні циклу); овуляторна (13-15 дні циклу); постовуляторна (16-24 дні циклу); передменструальна (25-28 дні циклу). Визначено, що коливання функціонального стану організму спортсменок протягом менструального циклу впливають на м'язову працездатність. З цієї причини рівень прояву рухових якостей спортсменок має певну динаміку в залежності від фази ОМЦ:

– показники прояву швидкісних можливостей мають тенденцію до зниження в перші три дні та на 13-15-й день циклу, і значно погіршуються в передменструальній фазі. Значно підвищуються ці показники в другій і в четвертій фазах циклу;

– силові показники активно зростають до 4-го дня і продовжують зростати до 11-го дня менструального циклу. У фазі овуляції на 13-14-й день спостерігається незначне зниження показників сили, які пізніше

зростають до 17-го дня і коливаються біля досягнутого рівня до 24-го дня циклу, а згодом (до 28-го дня) вони суттєво знижуються;

– координаційні якості мають високий рівень прояву в другій, третій і четвертій фазах, тобто з 5-ого по 23-й день, після чого знижуються і утримуються на низькому рівні до 3-ого дня менструального циклу;

– прояв гнучкості найвищий в першій фазі ОМЦ.

Загальна працездатність знаходиться на самому низькому рівні в перші три і в останні чотири дні циклу, незначно знижується на 13-14-й день.

Висновки. Отже, виходячи з вищесказаного, при оптимальному співвідношенні адаптаційних можливостей спортсменок, найбільші за величиною фізичні навантаження слід планувати на другу і четверту фази менструального циклу. Найменші за величиною навантаження при 28-ми денному ОМЦ рекомендується планувати на 3-4, а також на 25-28-й дні циклу.

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

Шевченко Павло

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПАРНОЇ ЛІНІЙНОЇ РЕГРЕСІЇ ЯК ЗАСОБУ ОЦІНКИ ТЕХНІЧНИХ СКЛАДОВИХ У ВОЛЕЙБОЛІ

Актуальність. Волейбол – це гра, яка здатна викликати високі позитивні емоції та змусити людину забути всі негаразди і тягарі, що чекають за межами ігрового майданчика. Сьогодні, ця командна гра має мільйони прихильників по всій земній кулі. Кожний гравець прагне вдосконалити свою техніку у всіх аспектах гри, однак згодом постає питання необхідності обирати своє амплуа. Нападаючий, зв'язковий та ліберо – головні позиції у сучасному волейболі. Проте, існують суперечки з приводу того, результативність яких техніко-тактичних дій є найбільш питомою для досягнення результату. Це питання доречно досліджувати засобами математичної статистики, одним з яких є парна лінійна регресія. У цьому й полягає актуальність роботи.

Мета роботи: розглянути можливість використання методу парної лінійної регресії як засобу оцінки технічних складових у волейболі та визначити структуру змагальної діяльності волейболістів.

Результати досліджень. Структура змагальної діяльності волейболістів складається з наступних техніко-тактичних прийомів: подача, передача, зв'язка, блокування, напад.

Для аналізу змагальної діяльності волейболістів нами було обрано 10 студентів першого курсу Національного авіаційного університету, що

займаються фізичним вихованням у методичному відділенні волейбол та було зроблено декілька спостережень. Застосовуючи метод парної лінійної регресії, який базується на знаходженні строгої функціональної залежності із стохастичних даних, встановлено, що розподіл процентного співвідношення технічних складових аматорської гри має такий вигляд: подача – 35 %; передача – 20 %; зв'язка – 15 %; блокування – 5 %; напад – 25 %.

Маємо, що найважливішими складовими в аматорській грі є подача та напад. Щодо професійного рівня маємо наступні результати: подача – 10 %; передача – 15 %; зв'язка – 25 %; блокування – 25 %; напад – 25 %.

З отриманих даних очевидно, що при професійній грі встановлено приблизно рівні показники. Однак, також бачимо, що зв'язка, блокування та напад відіграють особливу роль.

Висновки. Отже метод парної регресії було застосовано для дослідження оцінки технічних складових у волейболі, що дозволило визначити структуру змагальної діяльності волейболістів.

Література:

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>.
2. <http://psylist.net/praktikum/istre.html>.

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

Шевченко Тетяна

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

РОЛЬ СПОРТУ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Актуальність. Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Мета. Розглянути роль спорту в житті сучасної людини.

Результат. Як сфера фізичного виховання, спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне, виховне та інші значення. Як відомо, ряд видів спорту (шахи, шашки, модельно-конструкторська діяльність) характеризуються наявністю змагальної діяльності, але до фізичного виховання мають опосередковане відношення. З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, так само, як і спорт не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що в багатьох випадках ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх стану здоров'я та рівня підготовленості. Особливо це стосується спорту вищих досягнень.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і в духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні

різноманітні соціальні функції – виховна, змагальна, ігрова, інші. Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Виходячи з цього, заняття спортом формують у людини організаторські здібності, та підвищують рівень функціональних можливостей. Слід зазначити, що заняття спортом мають велике значення як для людини, так і для суспільства в цілому. Однією з особливостей сьогодення є те, що у зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу фізична праця для людини перестає мати значення. Люди в порівнянні зі своїми далекими предками стають фізично немічними, а пристрасть до шкідливих звичок – вживання алкоголю, наркотиків, паління, значно погіршує стан здоров'я сучасної людини. Відомо, що саме заняття спортом задовольняють потребу людей в руховій активності та спонукають до здорового способу життя.

Висновки. Спорт має дивовижні властивості. Він об'єднує людей, знайомить їх між собою, зміцнює здоров'я, формує характер, розвиває розумові здібності та рухові якості. Заняття спортом роблять людей більш стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища. Крім того, спорт надає масу позитивних емоцій не тільки тим, хто займається, але й глядачам та функціонерам.

Література:

1. http://sportk.blogspot.com/2012/02/blog-post_03.ht[Електронне посилання]

2. http://amazon.ua/ua/maininfo_124-692.html[Електронне посилання]

3. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>[Електронне посилання]

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

Шило Олексій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ РІЗНОБІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Актуальність. Настільний теніс – одна із найбільш азартних, цікавих і доступних спортивних ігор. Він практично не має протипоказань, і навчитися грати в нього може кожен, починаючи з будь-якого віку. Захоплюючись тенісом як грою, людина здатна не тільки отримати задоволення, але й зміцнити своє фізичне і психічне здоров'я. Настільний теніс – це захоплююча, розвиваюча і корисна гра для кожного.

Мета – популяризація виду спорту, який допомагає всебічно розвиватися.

Результати досліджень. Настільний теніс відноситься до тих видів спорту, які зміцнюють серцево-судинну систему. Навантаження, яке отримує гравець під час змагань є дійсно великим. Японські вчені підтвердили, що при грі в настільний теніс витрачається більше енергії, ніж при грі в баскетбол. Один з головних критерій успіху у настільному тенісі – це фізична витривалість спортсмена. Безперечно, що стиль гри, обраний спортсменом, природно залежить від його фізичних і психічних можливостей. Основна техніка настільного тенісу для всіх стилів гри однакова, і лише коли спортсмен досягає високого рівня підготовки, тоді можливі прояви індивідуальних особливостей.

Особливого значення для тенісиста набуває зорова і рухова пам'ять. З їх допомогою спортсмен швидше освоює технічні елементи і розробляє тактичні комбінації. Зорову пам'ять можна розвивати постійно, а рухову пам'ять необхідно розвивати складними рухами. Всі відомі майстри мають свої рисунки гри, повторюючи їх тенісист, формує особисту техніку, засновуючи власний ігровий стиль. У тенісиста найважливіше зі спеціалізованих сприйнять – це почуття м'яча, до якого органічно підключається мислення. Тенісист враховує швидкість, напрямок і обертання м'яча, положення суперника до, під час та після удару. Спортсмен повинен фіксувати манеру гри не лише суперника, але і свою. Під час гри тенісист не тільки розмірковує, йому доводиться аналізувати, спостерігати, зіставляти. Це робота розуму і є база оперативного мислення спортсмена. Важливою є стрімкість оперативного мислення, адже якщо навіть і знайдений правильний хід, але із запізненням, він стане програшним. Найкраще, коли швидкість мислення поєднується із стрімкою реакцією. Значення реакції в тенісі є дуже великим, адже швидкість польоту м'яча наближається до межі ймовірної реакції відтворення і тому психомоторний талант тенісистові дуже необхідний. Імпульсивна реакція не завжди складна і точна. Якщо реактивність поєднується зі здатністю працювати з просторово-тимчасовим попередженням, то з'являється вміння бачити на кілька ходів вперед. Спеціальні тренування уваги піднімуть ступінь психічної діяльності. Щоб не відволікатися на шум у залі та на реакцію глядачів, і поступово звикати до таких ситуацій, тенісист повинен частіше проводити тренування в таких самих умовах. Передстартова лихоманка - це цілком корисний і нормальний стан, але вона не повинна відхилитися від оптимального рівня, щоб на змаганнях не «перегоріти». Будь-який спортсмен повинен регулювати емоції, щоб досягти стану оптимальної «бойової готовності». Цей стан загострює сприйняття, увагу, мислення і пам'ять. А ще в такому стані проявляються найкращі особистісні здібності та якості.

Висновки. Отже, настільний теніс є грою, яка не потребує значного бюджетного спорядження та багато місця, але в порівнянні з іншими видами спорту не поступається в корисності та цікавості.

Література.

1. http://www.nashakrasa.com.ua/fitnes/Nastilniy_tenis_-_gra_dlya_tsilespryamovanih_lyudey_SHCHO_take_nastilniy_tenis_Zanyattya_i_korist_nastilnogo_tenisu_dlya_lyudini.html
2. http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport_i-fitnes/nastolnyj_tennis-dlya-zdorovya_-i-khoroshego-nastroeniya

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

СЕКЦІЯ ІV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Гриценко Дмитрій, Стеценко Олексій

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМУВАННІ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБУ

Актуальність: Важливою складовою відновлення здоров'я залишається посттравматична фізична реабілітація. Значна частина схем та підходів, щодо реабілітації втратили свою актуальність. Як відомо, пошкодження зв'язок гомілковостопного суглоба посідають одне з перших місць по частоті серед всіх травм опорно-рухового апарату. При лікуванні розтягнення і розривів зв'язок гомілковостопного суглоба вкрай важлива послідовність і поетапність лікувальних заходів. Саме тому питання створення моделі фізичної реабілітації після серйозних травм гомілковостопного суглобу є актуальним і набуває особливого значення при професійних заняттях спортом.

Мета. Розробити модель фізичної реабілітації після важкої травми гомілковостопного суглобу.

Результати досліджень: В результаті досліджень розроблено трьохфазну модель фізичної реабілітації гомілковостопного суглобу після важкої травми, отриманої наслідок професійної гри у футбол. Перша фаза – ексудативна (набряку), тривалість 1-3 дні. На цьому етапі, в першу чергу, необхідно забезпечити іммобілізацію і стабілізацію ушкодженого гомілковостопного суглоба для зменшення больового синдрому і набряку. Друга фаза – проліферативна (клітинного поділу), тривалість 4-28 днів. Основна увага приділяється поступовому розширенню обсягу рухів в гомілковостопному суглобі в поєднанні з дозованим навантаженням. Прискорюється відновлення пошкоджених тканин. Третя заключна фаза – репаративна (відновлення), тривалість 29-42 днів. Основною метою є стабілізація гомілковостопного суглоба за рахунок активних елементів опорно-рухового апарату, відновлення обсягу рухів, поліпшення координації та рівноваги. Вагомою перевагою є пристосованість системи до реалій вітчизняної охорони здоров'я, адже не вимагає великих коштів та надмірного нагляду. Вправи та заходи для відновлення після перелому: масаж, гімнастика, фізіолікування, голкорексфлексотерапія, гірудотерапія.

Висновки. Таким чином, розроблена модель відновлення функцій гомілковостопного суглобу після важкої травми полягає в наступному – досить надійно зафіксувати гомілковостопний суглоб протягом перших днів після травми, а в подальшому - протягом місяців, поступово відновлювати навантаження, переходячи від повної іммобілізації суглоба

до його легкої підтримки. При цьому виконувати комплекс відновлювальних фізичних вправ на всіх етапах реабілітації.

Література:

1. snk.sportmedicine.ru/
2. mednews.in.ua/
3. tips-ua.com/

Наук. керівник — Петренко Є.М., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання

Козел Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПРИ СКОЛІОЗІ

Актуальність. Сколіотична хвороба – одна з найбільш поширених і складних захворювань опорно-рухового апарату. Сколіоз діагностують майже у 80 % дітей під час активного росту кісток. При цьому, якщо сколіоз у дітей виявлено на ранній стадії, його можливо коректувати засобами лікувальної фізкультури. Лікування сколіозу у дорослих багато складніше через те, що опорно-руховий апарат уже сформувався. Таким чином, існує необхідність ранньої діагностики та лікування сколіозу, що і зумовлює актуальність даної роботи.

Мета: проаналізувати особливості використання фізичних вправ як засобу профілактики та лікування сколіозу.

Результати досліджень. Широко відомо, що при проблемах зі спиною рекомендується якомога більше уваги приділяти саме фізичній підготовці, у тому числі заняттям ЛФК, плаванням або лижним спортом. Однак не варто забувати один дуже важливий момент: виконувати будь-які вправи при сколіозі без консультації з професіоналом суворо забороняється. Правильно підібрана гімнастика для спини при сколіозі дозволяє рівномірно розподілити навантаження на всі м'язи, а також сприяє їх зміцненню – створюється міцний каркас, основною функцією якого є утримання хребта в правильній позиції. Вибір певних фізичних вправ завжди залежить від того, на які групи м'язів повинна впливати лікувальна гімнастика. На даний момент всі вони діляться на два типи: асиметричні і симетричні. Симетричні вправи не призначені для цілеспрямованої корекції, однак вони чудово підходять для формування міцної і витривалої мускулатури спини. Асиметричні вправи використовуються при лікуванні та профілактиці сколіозу і інших порушень постави. Вони в обов'язковому порядку повинні підбиратися індивідуально фахівцем для кожної людини. При комплексних заняттях такі вправи дозволяють цілеспрямовано впливати на певні групи м'язів і, відповідно, коригувати

незначні викривлення хребетного стовпа. Цілком можлива гімнастика для хребта при сколіозі у домашніх умовах. Зокрема рекомендовано виконання таких елементарних і всім знайомих вправ, як обертання руками, присідання, підйоми тулуба, «велосипед» і багатьох інших. Однак не варто забувати про попередню розминку і рівномірний розподіл навантаження на всі групи м'язів. Незважаючи на деякі позитивні ефекти, ЛФК показана не у всіх випадках лікування сколіозу. Фізичні навантаження небажані при швидко прогресуючому викривленні хребта з переходом в 3-4 ступінь. Не рекомендовані заняття пацієнтам, у яких сколіоз супроводжується больовим синдромом, а також вираженими порушеннями дихання і кровообігу. Також є вправи, які однозначно протипоказані при сколіозі. До таких належать: вис на перекладині; підтягування, перекиди, та інші акробатичні елементи; заняття з гирями і штангою; спортивні ігри та спортивні танці; біг на довгі дистанції, особливо при вираженому сколіозі 3-4 ступеня.

Висновки. На сучасному етапі розвитку медицини саме лікувальна фізкультура вважається найбільш ефективним методом консервативного лікування сколіозу. При правильному підході до такого виду терапії у людини формується міцний та еластичний м'язовий торс, який у подальшому здатний утримувати, а іноді навіть повертати до вихідного положення зміщені хребці.

Література:

1. <http://stopbolezni.net/xvoroby-suglobiv-i-xrebt/4271-likuvalna-gimnastika-pri-skoliozi.html>.
2. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=459758>.

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

Кривошеїна Олександра

Національна академія внутрішніх справ, м. Київ, Україна

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ПРОГРАМИ І ЗАХОДИ ЩОДО АКТИВІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ. МЕТОД ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

Робота присвячена одвічній проблемі кожного викладача фізкультури, тренерів та інших працюючих у сфері оздоровлення та взаємодії з великим колективом. Це проблема інвалідності, травм, хронічних хвороб дорослих та дітей, їхньої реабілітації в оздоровчих, навчальних закладах тощо.

У сучасному суспільстві шукають всілякі вирішення проблем зі здоров'ям, порушеннями функцій організму. Внаслідок чого почали з'являтися різні методи рішення цих проблем, форми лікування, тренувальні програми, оздоровчі заклади.

Безсумнівно без фізичного розвитку прожити просто неможливо, він потрібен навіть хворій людині, бо наш організм поступово буде деградувати, буде не тільки погіршуватися і так вже поганий стан, але й до основної хвороби почнуть додаватися й інші дрібні захворювання.

Для людей у віці створено багато програм фізичної реабілітації призначення спеціальних самостійних вправ, відвідування реабілітаційних центрів та насамперед проходження реабілітації у лікувальних центрах та оздоровчих закладах. Для дітей заняття фізкультурою проводяться у формі спортивних ігор. Поряд з цим ігри підбираються так, щоб фізичне навантаження відповідала віку і стану організму маленьких хворих. Ці заняття можна комбінувати з заняттям основної групи, не відділяючи цих дітей від колективу. Багатьох праця разом з колективом буде мотивувати на одужання та реабілітацію. Але є й ті які потребуватимуть спеціальних відокремлених від колективу занять.

Лікувальна фізкультура – це цілий комплекс різноманітних вправ, які проводяться з лікувально-профілактичною метою при хворобах опорно-рухового апарату, нервової системи та внутрішніх органів. Досконало заняття лікувальною фізкультурою повинні призначатися фактично всім хворим – особливо в періоді відновлення після перенесених хвороб різних органів і систем.

Використовується лікувальна фізкультура також у відновлювальному періоді після перенесених травм або важливих оперативних втручань. Розрізняють групові заняття, особисті тренування та заняття в малих групах. Протипоказання для лікувальної фізкультури теж пов'язані зі станом хворого. При гострих патологіях або загостреннях хронічних хвороб фізичні навантаження будь-якого виду заборонені.

Висновки. Отже, правильне застосування лікувальної фізичної культури та вчасне здійснення реабілітаційних заходів прискорює одужання, сприяє відновленню порушеної працездатності та повернення до нормальної життєдіяльності.

*Наук. керівник – Хасанов М.Х., доцент, Заслужений тренер України,
професор кафедри фізичного виховання*

Лавренюк Марія

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

ЗАСТОСУВАННЯ НОРДИЧНОЇ ХОДЬБИ В ПРОГРАМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК 25-35 РОКІВ, ХВОРИХ НА ІНСУЛІНОЗАЛЕЖНУ ФОРМУ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

Актуальність теми: Аналіз опрацьованої наукової – медичної літератури вказав на наявність в Україні складної ситуації, пов'язаної з

ростом хворих на цукровий діабет, ранньою інвалідизацією та високою смертністю. Це захворювання найчастіше зустрічається у дітей, підлітків та жінок віком від 25-35 років. Водночас протягом останніх десятиліть вітчизняні вчені приділяють недостатню увагу питанням фізичної реабілітації з приводу цієї хвороби. А розробки зарубіжних вчених не можливо повною мірою застосувати у вітчизняних умовах через відмінності у схемах і методиках лікування, реабілітаційні та соціально – економічні умови [1, 2]. Загалом вплив засобів фізичної реабілітації, на рівень якості життя пацієнтів з цукровим діабетом висвітлено недостатньо.

Мета роботи: полягає у розробці та виявленні ефективності запропонованої програми фізичної реабілітації жінок 25-35 років, хворих на інсулінозалежну форму цукрового діабету.

Основним завданням фізичної реабілітації жінок 25-35 років, хворих на інсулінозалежну форму цукрового діабету було зниження рівня цукру в крові під впливом фізичного навантаження [2]. Для того, щоб вирішити дане завдання ми розробили програму фізичної реабілітації, де крім традиційних засобів основна увага приділялась нордичній ходьбі, пріоритети дії якої є: задіяні м'язи не тільки ніг і нижньої частини тулуба, але і м'язи рук і верхньої частини тулуба, тобто майже всі м'язи організму, що призводить до максимальної активації так званого «м'язового насосу організму»; збільшується поглинання глюкози працюючими м'язами, зменшується рівень глікемії та потреба в інсуліні; витрачається на 50% більше калорій, ніж при звичайній ходьбі. Крім того, нордична ходьба легка у використанні і не потребує спеціальних приміщень, тому хворі на цукровий діабет можуть займатися нею самостійно в парках, на вулицях, скверах тощо.

Результати досліджень. У нашому експерименті брали участь дві групи жінок по 10 чоловік віком 25-35 років, хворих на інсулінозалежну форму цукрового діабету (експериментальна та контрольна), які знаходились на реабілітації в санаторії «Жовтень».

У результаті проведених реабілітаційних заходів кращі показники виявлені у жінок. Загалом, рівень глюкози в крові у жінок експериментальної групи знизився на 2,7%, а у жінок контрольної групи – лише на 0,07%. Рівень глюкози в крові покращився з $10,6 \pm 0,5$ до $9,8 \pm 0,5$, ($p \leq 0,01$), а у контрольної групи відповідно з $10,9 \pm 0,5$ до $10,6 \pm 0,6$ ($p \geq 0,05$).

Висновки. Включення нордичної ходьби в програму фізичної реабілітації мала позитивний вплив на зменшення глюкози в крові, сприяла покращенню самопочуття жінок 25-35 років хворих на інсулінозалежну форму цукрового діабету, і надало умови для стабільного перебігу захворювання та максимальної нормалізації обміну цукру в крові.

Література:

1. Бут Г. Современные достижения и перспективные направления в терапии сахарного диабета 2-го типа / Г. Бут // Международный эндокринологический журнал. – 2012. – № 3. – С. 82-83.

2. Касаткина Э.П. Физические нагрузки у больных сахарным диабетом I типа. / Э.П. Касаткина // Проблемы эндокринологии. – 2008. – № 30. – 43 с.

Наук. керівник – Левицька Л.М., к.мед.н., доцент каф. біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін

Лежнюк Богдана

Національний авіаційний університет, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІЇ ЗОРУ

Актуальність: Разом із науково-технічним прогресом та розвитком комп'ютеризація виникла проблема погіршення та в деяких випадках втрати зору, особливо у дітей шкільного віку та молоді. Дана проблема є особливо актуальною для багатьох людей, тому, на наш погляд, існує потреба дослідити значення використання фізичних вправ, як одного із засобів відновлення працездатності органів зору.

Мета: визначити можливість використання фізичних вправ як засобу відновлення функції зору.

Результати досліджень: В ході дослідження було проведено аналіз літературних джерел та тематичних інтернет-ресурсів. Використання фізичних вправ відіграє важливе значення для людей будь-якого віку, проте наявні проблеми зі здоров'ям не дають змоги повноцінно займатися руховою активністю. Однією з проблем здоров'я є значна кількість захворювань органів зору.

За останні роки значно поширена кількість випадків такого захворювання, як короткозорість. Ця хвороба має свої певні види та форми, в деяких випадках короткозорість майже не підлягає лікуванню. З приводу цього питання ще в минулому столітті були написані методики повернення зору, де розглядались всі фактори та умови, які сприяли вирішенню проблеми. Слід зазначити і те, що види короткозорості є дуже різними і способи їх лікування є також різноманітними. Можна відокремити такі способи вирішення проблеми: консервативний, апаратний (лазерна біостимуляція, тренування резервів акомодатції, комп'ютерні програми), окулярна та контактна корекція. Лікувальна фізкультура відноситься до консервативного способу боротьби з короткозорістю і, на нашу думку, вона є найкращою, адже вона є абсолютно безпечною, не потребує великої кількості коштів та

реабілітації після деяких медичних процедур. Від тих, що займаються необхідно лише трохи терпіння, зусиль та певного часу. Тим, хто працює за комп'ютером або багато читає чи пише, вправи для лікування короткозорості необхідно виконувати кілька разів протягом дня. Така профілактика допоможе уникнути виникнення короткозорості для тих, у кого цього захворювання немає. За твердженням медиків, лікування короткозорості вправами дає непогані результати після кількох місяців застосування. А хворі, які зайнялися вправами для очей при короткозорості на ранніх стадіях короткозорості, навіть домогалися повного відновлення гостроти зору.

Окрім виконання спеціальних корегуючи вправ, заняття фізкультурою при слабкому ступені короткозорості можуть включати різноманітні засоби фізкультури і спорту. Виняток становлять лише ті, при яких можливі удари по голові, різкі струси всього організму, загальне велике і тривале напруження. До них відносяться бокс, боротьба, стрибки в довжину, висоту, в воду, з трампліна на лижах, а також хокей і регбі.

Висновки: Дозовані фізичні вправи у формі спеціальної лікувальної гімнастики, рухливі ігри спеціальної спрямованості та застосування інших форм лікувальної фізичної культури й засобів фізичної реабілітації сприяють покращенню стану зорового аналізатора. Результати багатьох досліджень підтверджують необхідність застосування реабілітаційних заходів для людей з патологією зорового аналізатора.

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

Науменко Олег

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЗМУ

Актуальність: За даними міжнародних організацій кожний 10 мешканець Землі має низький рівень здоров'я, майже 30 мільйонів осіб щороку отримують каліцтво і різні ураження, за прогнозами кількість інвалідів на початку XXI ст. зросте до одного мільярда. Інвалідність – це всесвітнє соціальне явище, до якого має бути прикута постійна увага кожної країни, органів її державної влади та управління, науковців та медиків, психологів та педагогів, фахівців з фізичної культури та спорту. Одним із напрямків вирішення цієї проблеми є широке впровадження та підвищення якості реабілітаційних засобів з використанням фізичних вправ.

Мета: розглянути види травматизму та можливості використання фізичних вправ як основного засобу реабілітації.

Результати досліджень. За обставинами виникнення розрізняють такі види травм: виробничі, побутові, вуличні, транспортні, військові, спортивні. Травми в спорті складають серед усіх видів травм близько 2%. Кількість травм у тих, що займаються фізичною культурою і спортом коливається (за даними різних авторів) від 43 до 47 на 10000 чоловік. Серед спортивних травм переважають забиття, ушкодження м'язів та зв'язок, потертості та подряпини (75-80 % всіх травм), потім переломи і вивихи (близько 3 %). Відзначається специфічність ушкоджень в залежності від видів спорту. Так, заборі – найбільш типові травми в хокеї, футболі, боксі, ковзанярському, велосипедному спорті; найменше число їх відзначається при заняттях важкою атлетикою, лижним спортом, плаванням. Пошкодження м'язів і сухожиль найчастіше зустрічаються при заняттях легкою атлетикою, важкою атлетикою і гімнастикою.

На підставі аналізу різноманітних джерел можна сказати, що основним засобом фізичної реабілітації є фізичні вправи й природні фактори. В процесі реабілітації використовують самі різні лікувальні процедури, наприклад механотерапію, що включає в себе масаж, вібраційну терапію із застосуванням спеціальної техніки, динамічне витягування і так далі. Одним із прикладів механотерапії є лікувальна фізкультура (або ЛФК) – комплекс фізичних вправ, який допомагає розробити ушкоджені частини тіла. Використовується для розвитку сили м'язів, поліпшення координації рухів і формування правильного моторного стереотипу. Фізичні вправи попереджають розвиток атрофій та дегенеративних змін у тканинах і органах. У зв'язку з цим, з метою підвищення засобів реабілітації, слід вжити наступних заходів:

- підвищити професійний рівень фахівців фізичної реабілітації;
- підвищити якість освіти та перепідготовки фахівців фізичної реабілітації;
- на законодавчому рівні розробити методичку діяльності, за якою здійснюватиметься фізична реабілітація для різних соціально-вікових груп та різних захворювань;
- надавати консультації, інші супровідні послуги та запроваджувати комплексну фізичну реабілітацію в освітньо-навчальних, медичних та санаторно-курортних закладах;
- створити реабілітаційні центри для оздоровлення, лікування організму та профілактики захворювань;
- обмінюватися досвідом з реабілітаційними центрами, медичними закладами та освітніми установами, іншими організаціями в межах держави та за кордоном, а також з окремими спеціалістами.

Висновки. Держава та суспільство повинні сприяти розвитку фізичної культури та фізичної реабілітації. Адже від цього залежить життя та здоров'я нації.

Література:

1. <http://diagnoz.net.ua>
2. <http://medical-enc.com.ua>

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

Панченко Богдан

Національна академія внутрішніх прав, м. Київ, Україна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ БРОНХО-ЛЕГЕНЕВОЇ СИСТЕМИ

Актуальність дослідження полягає в тому, що зараз захворюваннями легень або бронхів страждають всі категорії населення. Відбувається збільшення захворюваності органів дихальної системи, серед дітей займають перше місце – ними хворіє кожна друга дитина.

Метою даного дослідження є поширення та популяризація знань про здоровий спосіб життя, необхідності їх застосування для профілактики захворювань бронхо-легеневої системи організму людини. Таких захворювань як: бронхіальна астма, пневмонія, бронхіт (гострий і хронічний), кашель.

У випадках бронхо-легеневих захворювань в результаті запалення порушуються процеси бронхіальної секреції, змінюється активність миготливого епітелію, що призводить до утворення в'язкого і важко відокремлюваного мокротиння. Тому для даної патології лікування буде спрямоване на розрідження і видалення мокротиння. Для цього застосовуються відхаркувальні і муколітичні засоби. Застосування антибіотиків супроводжується поширенням лікарсько-стійких бактерій, зниженням ефективності терапії, виникненням спалахів інфекцій, в т.ч. внутрішньолікарняних. Встановлено, що летальність при різних нозологічних формах лікарняних інфекцій коливається від 3,5 % до 60 %.

Поширення у суспільстві набуває поняття здорового способу життя, який суттєво впливає на профілактику і унеможливлення розвитку даних захворювань. Профілактичним засобом є регулярні прогулянки на свіжому повітрі та провітрювання приміщення. Відмова від куріння і зловживання алкоголем (тютюн – ушкоджує легені, алкоголь – пригнічує імунітет), заняття дихальною гімнастикою і практикування носового дихання.

Санаторно-курортне лікування показано людям, що мають хронічні захворювання органів дихання, коли хвороба є в стадії ремісії. Ефективним лікуванням бронхів і легенів є радонові ванни (алергійний варіант бронхіальної астми). Радонові ванни і інгаляції призначаються при

наявності запалення органів дихання, оскільки вони мають виражену протизапальну дію.

Висновок. Отже, щоб узагальнити вищесказане, необхідно підкреслити роль здорового способу життя у профілактиці захворювань бронхо-легеневої системи. На нашу думку, слід зрозуміти для себе, що людський організм – найдосконаліша система, що саморегулюється й самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я!

Науковий керівник – Бова Н.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання

Танцюра Юлія

Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність. У більшості економічно розвинених країн захворювання серцево-судинної системи займають перше місце серед причин захворюваності інвалідності та смертності, хоча їх поширеність у різних регіонах значно коливається. У Європі щорічно вмирають від серцево-судинних захворювань приблизно 3 млн. чоловік, у США – 1 млн., що складає половину всіх смертей та є в 2,5 рази більше, ніж від усіх злоякісних новоутворень разом узятих. Як відомо, засобом профілактики серцево-судинних захворювань є фізичні навантаження.

Мета: охарактеризувати засоби профілактики серцево-судинних захворювань.

Результати дослідження. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша медико-біологічна і соціальна проблема і найтипівіша причина смертності в усьому світі і в Україні у тому числі. За кількістю серцево-судинних хвороб Україна посідає I місце в Європі. Сучасний ритм життя призводить до значного омолодження серцево-судинних захворювань приблизно на 10 років. Саме тому, профілактика цих захворювань є дуже важливою.

Надзвичайно важливі, як спосіб профілактики серцево-судинних захворювань, регулярні медичні огляди у лікаря-кардіолога. Як відомо з літературних джерел, потужним стимулом і регулятором практично всіх фізіологічних функцій є фізична активність. Регулярне виконання фізичних вправ підвищує економність роботи серця (без надлишкового серцебиття та надмірного підвищення тиску) при навантаженнях, попереджує передчасне старіння та сприяє досягненню активного довголіття. Тривалі прогулянки на свіжому повітрі, плавання, туристичні походи не тільки доставляють неодмінне задоволення, але є надзвичайно

корисними. Приносять користь процедури загартовування, контрастний душ. Відвідування сауни, лазні зміцнює стінки кровоносних судин, попереджає багато захворювань. Необхідно дотримуватися режиму сну, при якому потрібно щодня спати протягом восьми годин. Також вітається і денний відпочинок.

Щодо користі фізичних вправ, то вони сприяють нормалізації ваги тіла та психоемоційного стану пацієнта, зменшують схильність до тромбоутворення. Однією з профілактичних вправ є оздоровчий біг. Це може бути біг на місцевості з незначним підйомом або якщо заняття відбуваються в тренажерному залі, можна використати бігову доріжку з імітацією підйому. Пробіжку необхідно здійснювати на досить м'якій та рівній поверхні (підійдуть ґрунтові дороги або спеціальна бігова доріжка, встановлена в спортзалі). Бігати необхідно повільно – фахівці називають цей вид бігу джоггінг або біг підтюпцем [1]. Темп бігу повинен бути такий, щоб людина могла спокійно підтримувати розмову і не мати задишки. Варто підрахувати і швидкість бігу: за 20 секунд необхідно долати приблизно 28-30 кроків. Бігати так слід не менше 20 хвилин, можна також збільшити час пробіжки до півтори години. При цьому оптимальна частота серцевих скорочень – 120-150 ударів за хвилину [2].

Висновки. Використання засобів гігієни та регулярних фізичних навантажень надають можливість поступово вдосконалити стан власного здоров'я і попередити захворювання серцево-судинної системи, прислухаючись до власного організму і контролюючи пульс. Взагалі ж саме регулярність тренувань, розвиток фізичних і психологічних якостей будуть сприяти саморозвитку та оздоровленню людини.

Література:

1. <http://begayou.ru/beg-na-vynoslivost/>
2. <http://kakbegat.com/11-beg-na-vynoslivost.html>

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

Шостак Ольга

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

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ БОКСЕРІВ ІЗ ТРАВМАМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Актуальність. Швидке й ефективне відновлення спортсменів є актуальною проблемою сучасності. За показниками травматичності бокс займає третє місце. Найбільш часто в даному виді спорту зустрічаються ушкодження верхніх кінцівок. Пошкодження ротаторної манжети плечового суглоба у боксерів може розвинутися гостро, внаслідок травми, або хронічно, внаслідок тривалих фізичних навантажень. У практиці

спортивної травматології при даному виді ушкодження вдаються до артроскопічних малоінвазивних хірургічних технологій. Оскільки процес відновлення фізичної та спеціальної спортивної працездатності в сучасному спорті вимагає скорочення термінів і досягнення максимально ефективного результату для продовження тренувальної та змагальної діяльності, реабілітація спортсменів, на відміну від реабілітації звичайних постраждалих, має ряд суттєвих особливостей [1, 2]. Наявні програми фізичної реабілітації при травмах плеча не враховують всіх особливостей механізму пошкодження ротаторної манжети, особливостей відновлення після артроскопічного лікування, спортивної кваліфікації хворих тощо і тому потребують корекції.

Мета – розробити комплексну програму фізичної реабілітації при пошкодженні ротаторної манжети плечового суглоба у боксерів та дослідити її ефективність.

Результати досліджень. На підставі вивчення спеціальної літератури та власних досліджень було розроблено комплексну програму фізичної реабілітації для боксерів із пошкодженням ротаторної манжети після артроскопії, що включила застосування фізичних вправ загальної і спеціальної спрямованості, масаж, постізометричну релаксацію, фізіотерапію, механотерапію, психотерапевтичну корекцію. Програму побудовано з урахуванням педагогічних принципів і необхідності повернення спортсменів до повноцінної тренувальної та змагальної діяльності. Дані, отримані наприкінці дослідження, свідчать про те, що застосування розробленої комплексної програми фізичної реабілітації сприяло зниженню больового синдрому у хворих основної групи більшою мірою порівняно з контрольною групою вже наприкінці раннього післяопераційного періоду, ще більш суттєву різницю було отримано при проведенні завершального дослідження ($p < 0,05$). Комплексне використання у розробленій програмі лікувальної гімнастики, механотерапії, фізіотерпії, постізометричної релаксації, масажу сприяло збільшенню амплітуди рухів в плечовому суглобі травмованої кінцівки, а також відновленню сили м'язів травмованої кінцівки більшою мірою, ніж стандартна програма ($p < 0,05$). Динаміка показників динамометрії також засвідчила ефективність розробленої програми.

Висновки. Впровадження розробленої комплексної програми фізичної реабілітації здійснило позитивний вплив на функціональний стан пошкодженого суглоба, а також на самопочуття пацієнтів більшою мірою, аніж стандартна методика відновного лікування. Усе викладене вище дозволяє говорити про переваги запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації порівняно з традиційними програмами та рекомендувати її до застосування у комплексному відновному лікуванні боксерів із розривом ротаторної манжети плечового суглоба.

Література:

1. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н.М. Валеев. – М.: Физическая культура, 2009. – 304 с.
2. Epidemiology of rotator cuff tears / Н. Minagawa, E. Itoi, Н. Abe [et al.] // J Jpn Orthop Assoc. 2006. - №80. – P. 217
3. Symptomatic progression of asymptomatic rotator cuff tears: a prospective study of clinical and sonographic variables / N.A.Mall, Н.М. Kim, J.D. Keener [et al.] // J Bone Joint Surg Am. – 2010. - №92. – P. 2623–2633.
Наук. керівник – Балаж М.С., к.н.ФВіС, викладач кафедри фізичної реабілітації

Щербина Анна

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

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА

Актуальність. Згідно з даними Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, більше мільярда жителів планети мають надлишкову вагу. Відомо, що жінки страждають на ожиріння в три рази частіше, ніж чоловіки [1]. Основними методами лікування надлишкової маси тіла та ожиріння є дієтотерапія і фізичні навантаження. Не дивлячись на велику кількість досліджень, присвячених проблемі відновлювальної терапії осіб з ожирінням, реабілітація жінок I зрілого віку з надмірною масою тіла продовжує залишатися актуальною проблемою. Здебільшого, це пов'язано з тим, що заняття лікувальною фізичною культурою, що застосовуються для лікування ожиріння і виконуються, як правило, з малою аеробною потужністю, не забезпечують створення негативного енергетичного балансу у жінок працездатного віку з надмірною масою тіла і тому є недостатньо ефективними для цих цілей. Все вище викладене обумовлює необхідність проведення досліджень, спрямованих на підвищення ефективності реабілітації жінок I зрілого віку з надлишковою масою тіла [2].

Мета – розробити програму фізичної реабілітації для жінок I зрілого віку з надлишковою масою тіла і оцінити її ефективність.

Результати досліджень. У дослідженні взяли участь 23 жінки у віці від 19 до 21 років. Всі пацієнтки були розділені на дві групи - основну (12 осіб), в якій проводили реабілітацію за розробленою програмою, і контрольну (11 осіб), що займалися за методикою лікувального закладу. Повторне обстеження проводили через три і через шість місяців.

Сукупність отриманих даних літератури стала основою для розробки комплексної програми фізичної реабілітації для жінок з надлишковою

масою тіла. Розроблена програма включала методи кінезітерапії, масажу, раціональної психотерапії та дієтотерапії. Особливістю розробленої програми реабілітації стало використання елементів оздоровчого фітнесу. Важливим аспектом програми було проведення раціональної психотерапії, спрямованої на зміну харчових стереотипів і корекцію порушень харчової поведінки.

Найважливішим підсумком реабілітації жінок як основний, так і контрольної групі стало зниження індексу маси тіла. Окрім того, статистично достовірними виявилися розбіжності у показниках окружності талії та окружності стегон в осіб основної групи в порівнянні з контрольною наприкінці реабілітації. Після закінчення курсу реабілітації у пацієнок відзначали статистично значуще збільшення фізичної працездатності. При аналізі динаміки психоемоційних порушень звертало на себе увагу достовірне зменшення рівня депресії у всіх спостережуваних хворих. До шостого місяця на тлі зниження маси тіла відзначено достовірне зменшення рівня депресії на 29% від вихідного у жінок основної групи і на 10% у пацієнок контрольної групи.

Висновки. На підставі проведених клінічних, антропометричних, функціональних та соціологічних досліджень у жінок першого зрілого віку з ожирінням, встановлена ефективність розробленої комплексної реабілітаційної програми з використанням елементів оздоровчого фітнесу для корекції метаболічних порушень, підвищення фізичної працездатності й поліпшення психоемоційного стану пацієнок.

Література:

1. Торвик Н.Н. Особенности питания женщин с избыточной массой тела и ожирением при аэробных физических тренировках: автореф. дис. ... к.мед.н: спец. 14.00.07 «Гигиена» / Н.Н. Торвик. – СПб., 2006. – 36 с.
2. Хрипун И.А. Клинические и метаболические нарушения у женщин с ожирением в различном репродуктивном статусе и пути их коррекции: автореф. дис... к.мед.н: спец. 14.00.05 «Внутренние болезни» / И.А. Хрипун. – Ростов-на-Дону, 2004. – 32 с.

Наук. керівник – Балаж М.С., к.н.ФВіС, викладач кафедри фізичної реабілітації

Наукове видання

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

Том II

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

16-17 квітня 2015 р.

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

Обл.-вид. арк. 5.60.

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

Друк «НВФ «Славутич-Дельфін».

пр-т Космонавта Комарова, 1.

Тел./факс: 406-74-41

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1198 від 16.01.2003