



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛУГАНСКОЙ  
ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО  
ВОСТОЧНОУКРАИНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЗМ И МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ  
НАУКА УКРАИНЫ»**

**Материалы**

**X региональной научно-практической конференции,  
посвященной XXX Олимпийским играм  
и Году спорта и здорового образа жизни**

**Луганск  
2012**

## Содержание

От здорового образа жизни – к олимпийским медалям Кравченко Н.М. Председатель Луганского областного отделения Национального Олимпийского комитета Украины .....	3
Основные направления преобразований олимпийского движения эпохи самаранча Булкина Н.П. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	5
Физическая культура и её интегративная концепция в социальной жизнедеятельности Шеремета Д.В. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт экономики и бизнеса .....	9
Спортивне тренування та основні проблеми у його управлінні Гальченко А.А. ДЗ «Луганський національний Університет імені Тараса Шевченка» Інститут економіки і бізнесу .....	12
Подача в волейболе как средство активных атакующих действий Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	16
Пути оптимизации технико-тактической подготовки студенческих команд по волейболу Вышинская О.Н. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	20
Основи викладання варіативного модулю «гімнастика» шкільної програми з фізичної культури Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	23
Методика створення модульних навчальних програм зі спортивно-педагогічних дисциплін Черноштан А. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	29
Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате Саєнко В. Г., Скляр М. С. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	34
<i>Індекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів Шинкарьов С. І., Толчєва Г. В., Вороб'єва М. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....</i>	<i>39</i>
Прояв фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей Толчєва Г. В., Ніколаєва О. А., Хвостиков І. П. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	42
Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві Васільєва О. С., Саєнко В. Г. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту .....	47



Здоровье как ценность человека Пампура О. С., Олейникова Ю.А. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Факультет иностранных языков .....	52
Основные направления совершенствования ловкости Михайлусов Е.П., Зинченко П.К., Осипов В.Н., Пантелеев В.Н., Цыцора С.В. ГУ «Луганский национальный аграрный университет» .....	56
Анализ проведения физических упражнений в свободное от работы время Очкалов А. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	59
Методика проведения оздоровительного фитнеса Очкалов А. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	63
Оздоровительный и профилактический эффект двигательной активности на жизнедеятельность организма человека Николаева Е.А., Авксентиев Л.Ф. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	67
Вплив фізичної культури та спорту на здоровий спосіб життя Ніколаєва О.О., Авксентієв Л. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	71
Реабилитация и восстановление трудоспособности спортсменов Максимова Н.В., Пантыкина Н.И. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» .....	75
Закаливание как средство профилактики заболевания щитовидной железы Широкая А.И. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Факультет иностранных языков .....	81
Некоторые особенности средств и методов профилактики сахарного диабета. Рощина И.А., Лигус С.А. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко .....	83
Психологічна підготовка велосипедистів високої кваліфікації Полулященко Т.Л., Півоваров А.І. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	89
Теоретичні основи обґрунтування необхідності розвитку гнучкості у студентів Майнаєв Ф.Я., Мартинова Н.П. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» .....	95
Основные аспекты подготовки студентов специальной медицинской группы на занятиях по физическому воспитанию Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта .....	99
История возникновения и развития триатлона Левченко Л.Э. ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка» факультет иностранных языков .....	103

Эгоскью П., Дмиттинс Р. К здоровью через движение. 4. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності. / М.С. Корольчук. - К.: Ельга Ніка -Центр, 2004. - 397 с. 5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. / В.А. Романенко. - Донецк: ДонНУ, 2005. - 290 с. 6. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа.- Мн.:Тесей, 2003. – С. 3-141, 245-484.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

*Ніколаєва О.О., Авксентієв Л. Ф.*

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

**Аннотация.** Николаева Е.А., Авксентиев Л.Ф. Влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, физическая культура, окружающая среда, физическая тренировка.

**Анотація.** Ніколаєва О.О., Авксентієв Л.Ф., Вплив фізичної культури та спорту на здоровий спосіб життя. Взаємозв'язок здорового способу життя та фізичної культури. Здоровий спосіб життя припускає оптимальний режим праці й відпочинку, правильне харчування, достатню рухову активність, особисту гігієну, загартовування, викорінювання шкідливих звичок, любов до близьких, позитивне сприйняття життя. Він дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я.

**Ключові слова.** Здоровий спосіб життя, фізична культура, навколишнє середовище, фізичне тренування.

Кожна нормальна людина прагне прожити своє життя довго і щасливо. Але чи все ми робимо для цього? Якщо проаналізувати «кожен крок» нашого типового дня, то, швидше за все, все йде з «точністю навпаки». Вранці самі «екстремали», встають з ліжка, як біороботи збираються на роботу або навчання, вдень нервують по дурницях, переїдають за столом, сваряться з близькими, заздрять знайомим і колегам, вкладають всі сили і засоби на придбання чергової модної речі або «іграшки для дорослих», вечорами відпочивають на дивані дивлячись TV, а вихідний мріють провести у мангала з шашликами або зайнятися «шопингом». Останні, не всі, але більшість, проводять свій день, дублюючи цей спосіб життя більшою чи меншою мірою.

**Мета.** Визначити комплекс умов і заходів здорового способу життя, які сприяють підвищенню фізичної працездатності людини.

Декілька порад для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити

його довго. Визначите, що Ваш стиль - здоровий спосіб життя і чітко його дотримуйтесь. Бережіть здоров'я з юних років, бо існує багато хвороб, які виявляються з віком, хоча їх коріння в дитинстві. При істотних нездужаннях починайте періодично проходити медогляди. Знайте міру. Не повнійте, щоб не обтяжувати роботу всього організму, прискорюючи процес старіння. Будьте завжди доброзичливі, спокійні, розсудливі, дратівливість завдає шкоди серцю і нервовій системі. Частіше посміхайтесь, усмішка допомагає зняти напругу. Любите близьких, вони головна цінність в житті. Виберіть такий вид трудової діяльності, який Вам цікавий і приносить не тільки матеріальне, але і моральне задоволення. Займайтесь фізичною працею або фітнесом, намагаючись якомога більше часу проводити на свіжому повітрі. Активно відпочивайте, відсутність рухів полегшує виникнення ряду хвороб. Приділяйте сну 7,5 годин в день (5 стандартних 1,5 вартових циклу сну), сон відновлює сили і часто лікує краще за всіякі ліки. Не паліть, а головне не намагайтеся піти від проблем в світ алкогольної або наркотичної залежності. Приділяйте час своїм захопленням, це допомагає розслабитися, робіть своє життя різноманітніше. Не піддавайтесь смутку і не дозволяйте собі занепадати духом.

Регулярні фізичні навантаження і фізкультура також важливі для здорового способу життя, як і правильне харчування. Вони підтримують здоров'я, оберігають від захворювань і, уповільнюють процес старіння. Фізкультура корисна в будь-якому віці, оскільки звичайна денна активність рідко може забезпечити достатнє фізичне навантаження. Фізкультура має два види впливу на організм людини - загальний і спеціальний. Загальний ефект фізкультури полягає у витраті енергії, прямо пропорційно тривалості інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. В результаті зміцнення імунітету підвищується стійкість до простудних захворювань, що часто забезпечує саму можливість вести здоровий спосіб життя. Спеціальний ефект фізкультури пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в оптимізації серцевої діяльності і формуванню нижчої потреби серця в кисні. Адекватне фізичне навантаження і фізкультура здатне в значній мірі припинити вікові зміни різних функцій організму. У будь-якому віці за допомогою занять фізкультурою можна підвищити свої можливості і рівень витривалості - показники біологічного віку його життєздатності.

Таким чином, оздоровчий ефект занять фізкультурою пов'язаний, перш за все, з підвищенням можливості організму засвоювати кисень, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниження ваги тіла і жирової маси, вміст холестерину в крові, зниження артеріального тиску, частоти серцебиття і т.п.

Крім того, регулярне заняття фізкультурою дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем. В цьому відношенні не є виключенням і кістково-

м'язова система. Заняття фізкультурою позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і вмісту кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приток лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу.

Багато хто не займається фізкультурою, оскільки вважають, що дуже зайняті і фізично не підготовлені. Одна з причин - це існуюча думка, що для того, щоб фізкультура приносила користь, вправи повинні бути інтенсивними і їх потрібно робити хочаб півгодини щодня. Фахівці ж вважають, що не обов'язково робити вправи фізкультури безперервно протягом 30 хвилин. Заняття можна розбити на невеликі порції: наприклад, вранці ви швидким кроком йдете до автобусної зупинки, протягом 10 хвилин прогулюєтеся вдень і 15 хвилин ввечері. Якщо за день набирається 30 хвилин помірного фізичного навантаження - бажано, щоб це було щоденно, - ви тим самим зміцнюєте своє здоров'я. В крайньому випадку можна займатися вранці і увечері по 15 хвилин вдома на тренажері.

Максимальні денні фізичні навантаження завжди залежать від віку, видів виявлених захворювань, тривалості перебування в гіподинамії. Відпочинок в проміжках між заняттями фізкультурою у початківців повинен бути значно більше, чим у підготовлених. При цьому пульс не повинен перевищувати заданих максимальних значень. Приблизно, максимальну частоту пульсу (МЧП) можна розрахувати по формулі:  $MHC = 220 - \text{вік}$ . Для того, щоб не завдати шкоди здоров'ю чітко дотримуйтесь правила поступового збільшення навантаження фізкультури. Виділіть для себе 5 зон тренування. Перехід в наступну зону бажаний тільки після консультацій з лікарем.

Зона фізкультури для здоров'я = 50- 60% МЧП. Ця зона для повільного, тривалого і легкого навантаження. Вона повинна використовуватися початківцями і умовно слабкими людьми. Призначена для відновлення загального кровообігу і тону судин. Припустимо, що людина втратила фізичну активність в результаті малорухливого способу життя або хвороби. На перших етапах реабілітації і переходу до здорового способу життя може виявлятися прискорене серцебиття, задишка, швидке втомлювання. На початку необхідні адекватні дозовані вправи фізкультури на ті м'язи, які у меншій мірі втратили свої функції. Це необхідно для відновлення загального кровообігу і м'язового тону судин. Це може бути проста ходьба. Під час ходьби беруть участь в роботі більше 100 м'язів. Залежно від швидкості ходьби і нахилу можна регулювати навантаження. Можна використовувати різні стоппери або бігові доріжки.

Зона фізкультури для згорання жирів = 60-70% МЧП. У цій зоні зміцнюється Ваше серце і відбувається оптимальне згорання жирів. Спочатку Ваше тіло повинне звикати до фізкультури. Ви повинні укладатися в невеликий час. Потім, поступово збільшуйте час тренувань: чим більше Ви витримуєте, тим тренування вважається ефективніше. Тепер. До основних вправ фізкультури, по поліпшенню загального кровообігу можна підключати спеціальні вправи і масаж (самомасаж) для відновлення повного об'єму рухів у всіх суглобах, усунення

м'язових спазмів і відновлення атрофованих м'язів.

Аеробна зона фізкультури = 70-80% МЧП. Тренування в аеробній зоні спалює більше вуглеводів, чим жирів. Навантаженнями в цій зоні Ви укріплюєте серце і легені. Якщо Ви прагнете стати швидшим, сильнішим і витривалішим - Ви повинні тренуватися так само і в аеробній зоні. Рекомендована для підготовлених до навантажень.

Аеробна зона фізкультури = 80 - 90% МЧП. Чимало важливий вплив має на здоров'я і стан навколишнього середовища. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приводить до бажаних позитивних результатів. Порушення хоч би одне з природних компонентів призводить через взаємозв'язки, що існують між ними, до перебудови структури природно-територіальних компонентів, що склалася. Забруднення поверхні землі, гідросфери, атмосфери і Світового океану, у свою чергу, позначається на стані здоров'я. Ефект «озонових дірок» впливає на утворення злоякісних пухлин, забруднення атмосфери на стан дихальних шляхів, а забруднення вод - на травлення, що різко погіршує загальний стан здоров'я людини, знижує тривалість життя. Здоров'я, отримане від природи, на 50% залежить від умов, нас що оточують. Реакції організму на забруднення залежить від індивідуальних особливостей: віку, стану здоров'я. Як правило, більш уразливі діти, люди похилого віку або хворі. При систематичному або періодичному надходженні в організм порівняно невеликих кількостей токсичних речовин у ньому відбувається хронічне отруєння.

Схожі ознаки спостерігаються і при радіоактивному забрудненні навколишнього середовища. Приспосовуючись до несприятливих екологічних умов, організм людини випробовує стан напруги, втомлення. Напруга - мобілізація всіх механізмів, що забезпечують певну діяльність організму людини. Залежно від величини навантаження, ступеня підготовки організму, його функціонально-структурних і енергетичних ресурсів знижується можливість функціонування організму на заданому рівні, тобто настає стомлення.

**Висновки.** Сила і працездатність серцевого м'яза, головного двигуна кровообігу, знаходиться в прямій залежності від сили і розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, в той же час укріплює серцевий м'яз. У людей з нерозвинутою мускулатурою м'яз серця слабкий, що виявляється при будь-якій фізичній праці.

Щоденна уранішня гімнастика вранці - обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичною як умивання вранці. Фізичні вправи треба виконувати в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Систематична ходьба благодійно впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність.

Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі в закритому приміщенні особливо важлива прогулянка ввечері перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування корисна всім.

#### **Література.**

1. Матрос Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья /Л.Г. Матрос.

-Новосибирск: НГУ, 1992. - 116 с. 2. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие /Г.С. Никифоров. -СПб: Язык, 2002. - 256 с. 3. Юрьев В.К. Общественное здоровье и здравоохранение В.К. Юрьев, Г.И. Куценко. - СПб.: Петрополис, 2000, - 914 с. 4. Лицицин Ю.П. Концепция факторов черточки и образов жизни /Ю.П. Лисицин//здравоохранение Российской Федерации. - 1998. - №4. - С.49-52. 5. Кравцов А. С. Здоровье и методы его изучения /А.С. Кравцов. - СГМУ 2000. - С. 26

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТРУДОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Макимова Н.В., Пантыкина Н.И.*

*ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

**Аннотация.** Максимова Н.В., Пантыкина Н.И. Реабилитация и восстановление трудоспособности студентов. В статье рассматриваются проблемы реабилитации и восстановления трудоспособности спортсменов, дается характеристика средств восстановления (педагогических, медико-биологических, психологических).

**Анотация.** Максимова Н.В., Пантыкина Н.И. Реабилитация та відновлення працездатності студентів. У статті розглядаються проблеми реабілітації та відновлення працездатності спортсменів, дається характеристика засобів відновлення (педагогічних, медико-біологічних, психологічних).

**Ключевые слова:** реабилитация, нагрузки, переутомление, восстановление, психотерапия, разминка.

**Ключові слова:** реабілітація, навантаження, перевтома, відновлення, психотерапія, розминка.

**Постановка проблемы.** Современный спорт предъявляет очень высокие требования к организму спортсмена. Частые физические перегрузки чреватые перенапряжением опорно-двигательного аппарата и предпатологическими состояниями. Поэтому проблема восстановления в спорте является чрезвычайно важной и актуальной.

**Анализ последних исследований и публикаций.** В статьях Гошека и Уайтина большое внимание уделяется психологической реабилитации спортсменов. Также рассматривается вопрос о психотерапии как главном средстве для реабилитации и восстановления спортсменов в моменты напряжения.

**Цель статьи.** Рассмотреть причины механизмов утомления спортсменов, его диагностику, а также показать значение реабилитации и восстановления трудоспособности спортсменов.

**Изложение основного материала.** Физиологическими и биохимическими исследованиями Н. В. Зимкина, Н. Н. Яковлева было установлено, что восстановительные процессы, в зависимости от их направленности, в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к