



**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 агакующих 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
✓ Индекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів Шинкарьов С. І., Толчева Г. В., Вороб'єва М. В. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту	39 ✓
Прояв фізичних якостей у студенток-першокурсниць різних університетських спеціальностей Толчева 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 Васильєва 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 Михайлузов 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., Піваров 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

занятиях с пожилыми. /О. А. Иванова, Е. А. Лукьянова. – М.: НАС, 1992. – 82 с. 2. **Медина Е. К.** Фитнесс для всех. /Е. К. Медина. – СПб: Питер, 2000. – 115 с. 3. **Менхин Ю. В., Менхин А. В.** Оздоровительная гимнастика. /Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с. 4. **Рейф И. П.** Восстановительная статическая гимнастика. /И. П. Рейф. – М.: Советский спорт, 1994. – 72 с. 5. **Мороз Р. П.** Стань сильным. /Р. П. Мороз. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 84 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Николаева Е.А., Авксентиев Л.Ф.

ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Аннотация: Николаева Е.А., Авксентиев Л.Ф. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, нервно-рефлекторных связей, сердечно-сосудистых и других систем.

Анотация: Николаева О.О., Авксентієв Л.Ф. Оздоровчий та профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язаний з фізичною активністю, зусилля функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, нервово-рефлекторних зв'язків, серцево-судинних та інших систем.

Ключевые слова: интеллектуальный труд, физическая активность, гипокинетическая болезнь, оптимальный двигательный режим, здоровый образ жизни.

Ключові слова: інтелектуальна праця, фізична активність, гіпокінетична хвороба, оптимальний руховий режим, оздоровчий спосіб життя.

Актуальность. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный.

Цель. Положительное и отрицательное влияние двигательной активности на организм человека.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно - двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно -рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно -сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию

дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться 5-9 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты поддерживают жизнедеятельность организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, сопротивляемость организма. [1,2]. Гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организмов в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего мышечной системы). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы в среднем составляющая 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Чем интенсивней двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличивается энергетический потенциал, функциональные ресурсы организмов и продолжительности жизни [4]. Различают общий и специальный эффекты физических упражнений, а также есть их опосредованное влияние на факторы риска. Общий эффект физической тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционального длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм др. в результате повышения не специфического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки - урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия) как проявления экономизации сердечной деятельности в более низкой потребности миокарда в кислороде.

Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. У лиц с брадикардией случаи заболевания ИБС (ишемическая болезнь сердца) значительно реже, чем у людей с частым пульсом. С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Это обстоятельство является физиологическим больных ИБС, так, по мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую испытуемый может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии [3]. Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряженной мышечной деятельности: увеличение максимальной ЧСС, систолического и минутного объема крови, артериовенозной разницы по кислороду, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОПСС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность. Оценка функциональных резервов кровообращения при предельных физических нагрузках у лиц с различным уровнем физического состояния (УФС) показывает: люди со средним УФС (ниже среднего) обладают минимальными функциональными возможностями, граничащими с патологией. Напротив, хорошо тренированные физкультурники с высоким УФС по всем параметрам соответствуют критериям физиологического здоровья, их физическая работоспособность достигает оптимальных величин или же превышает их. Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока звена кровообращения сводится к увеличению мышечного кровотока при предельных нагрузках (максимально в 100 раз) артериовенозной разницы по кислороду, плотности капиллярного русла в работающих мышцах, росту концентрации миоглобина и повышению активности окислительных ферментов. Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз). В результате повышается устойчивость организма к стрессовым воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска, содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. Следует особо сказать о влиянии занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечнососудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным

напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). С возрастом функциональные возможности сердца снижаются даже при отсутствии клинических признаков ИБС. Так, ударный объем сердца в покое в возрасте 25 лет к 85 годам уменьшается на 30 %, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55 - 60 %. Возрастное ограничение способности организма к увеличению ударного объема и ЧСС при максимальных усилиях приводит к тому, что минутный объем крови при предельных нагрузках в возрасте 65 лет на 25 - 30 % меньше, чем в возрасте 25 лет. С возрастом также происходит изменения в сосудистой системе, снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление. В результате, к 60 - 70 годам систолическое давление повышается на 10-40 мм рт.ст. Все эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное изменение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня работоспособности и выносливости. С возрастом ухудшается и возможности дыхательной системы. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл нВ 1м поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной способности легких - уменьшение максимальной вентиляции легких. Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в мл/кг), который может прогнозировать продолжительность жизни. Существенно изменяются и обменные процессы: уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина и триглицеридов в крови, это характерно для развития атеросклероза (хроническое сердечнососудистое заболевание), ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата: происходит разрежение костной ткани (остеопороз) вследствие потери солей кальция. Недостаточная двигательная активность и недостаток кальция в пище усугубляет эти изменения. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культуры способны в значительной степени приостановить возрастание изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнедеятельности [5].

Выводы. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Литература

1. Физическая культура студента/под. ред. В.И.Ильинича.М.,2003
- 2.Макарова Г.А. Спортивная медицина. М.Советский спорт. 2003 3.

4. Эгоскью П., Дмиттинс Р. К здоровью через движение. 4. Корольчук М.С. Психофизиология деятельности. / 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.

Деякі поради для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити