



МАТЕРІАЛИ
Всеукраїнської науково-практичної
конференції «Перший крок у науку»



ЛІТЕРАТУРА

1. **Цільова** комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації". – К., 1998.
2. **Інструктивний** лист міністерства освіти України від 19 квітня 1996 р. №1/11-637 "Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України".
3. **Гилев Г.А.** Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи : Мат-лы московской межвуз. научно-метод. конф.- М., 1995.
4. **Зайцева Г.А.** Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1992.
5. **Зуев С.Н.** и др. Функциональное состояние студентов первого и второго курсов // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Тезисы докл. IV Межунивер. науч.-метод. конф.- Краснодар, 1996.
6. **Кончиц Н.С.** Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: Автореф. дисс. ... докт. мед. наук.- Томск, 1990.
7. **Сердюк Н.Н., Пальгов В.И.** и др. Изучение состояния здоровья школьников Прикарпатья//Тезисы IV Всесоюз. конф. «Физиология развития человека». - М., 2000.
8. **Сауткин М.Ф.** Медицинские основы для дифференцирования физического воспитания подрастающего поколения. Дисс. Док.мед. наук.-М., 1990.
9. **Харисова И.М., Ахмадулина Х.М.** Заболеваемость по обращаемости среди студентов вузов// Мат-лы I научно - практ. конф. – М., 1994.
10. **Шабельникова Г.С.** Здоровье студента как основополагающий фактор организации процесса физического воспитания Тезисы докл. III научно - практ. Конф.: «Физическая культура и олимпийское движение Урала». - Ижевск, 1995.
11. **Цыба И.А.** Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. - М., 2000.
12. **Зайцева Г.А., Медведева О.А.** Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. – М., 2007.

ЗМІСТ

Гайдук Н.О., Ярошенко П.В. ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	3
Єрмошина Т.В. ВПЛИВ ТОКСИКАНТІВ ОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ НА ПЕРЛІВНИЦЕВИХ.....	7
Зайцева Н.О., Щурова Н.В. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	11
Замороцька В.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ УКРАЇНИ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ СТОЛІТТЯ).....	13
Зенцева Е.А., Ярошенко П.В. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	16
Зубкова М., Ярошенко П.В. ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ.....	20
Каканий А.Ю., Гайдук Н.А. ФИТНЕСС - ПРОГРАММЫ И ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	24
Карабут Н.Ю. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТІЙ ТРИАТЛОНОМ.....	27
Карасьова Ю.М. СУТНІСТЬ ПОНЯТЬ «КОМПЕТЕНЦІЯ» ТА «КОМПЕТЕНТНІСТЬ».....	31
Колесник Т.А., Гайдук Н.А. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ... ..	34
Косенко А.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИПЕРНЕТИЧЕСКИХ МНОЖЕСТВ ПРИ РЕШЕНИИ НЕЧЕТКИХ ЗАДАЧ ПО УПРАВЛЕНИЮ ПРОМЫШЛЕННЫМИ ЗАПАСАМИ МЕТОДОМ МОДИФИЦИРОВАННОГО ПРИНЦИПА ОБОБЩЕНИЯ.....	37
Костюкова Е.П. ВОПРОСЫ УСИЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	42
Кузіна А.О. ПРОБЛЕМА ДІАЛЕКТІВ У НАВЧАННІ ІНШОМОВНОГО СПІЛКУВАННЯ.....	46
Куликowa В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ НА ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ.....	50
Куцериб Т.М. ВПЛИВ РИЙНОЇ АКТИВНОСТІ <i>TALPA EUROPAEA L.</i> ТА <i>SUS SCROFA L.</i> НА ПРОЦЕСИ ҐРУНТОУТВОРЕННЯ.....	53
Луганська О.М., Ливацький О.В. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ВІДОМОСТЕЙ ПРО ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ.....	57

здорового образа жизни как социальное явление и исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики. 2000.
3. Кряж В.Н., Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физич. культуры. - 1991.
4. Горелов А.Д., Кузнецов А.И., Дмитренко О.А. Пути сохранения здоровья // Тезисы Всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2001.
5. Комков А.Г., Калинин А.В., Шаробайко И.В., Варлачев Г.К. Тенденции изменения уровня физической активности школьников (по результатам выполнения международной программы «Здоровье и поведение детей школьного возраста») / Программа и материалы науч. конф. – СПб., 1999.
6. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
7. Дунаев К.С., Молотков И.Г. Некоторые проблемы физической культуры в нефизкультурных ВУЗах // Мат. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2000.
8. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов Н/Д., 2002.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М., 1989.
10. Лехтман Я.Б. Вегетативная нервная система и ее роль в двигательной деятельности человека. - Л., 1969.
11. Ланцберг Л.А., Матов В.А. Здоровье и спорт. - М., 1986.
12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. - М., 2001.
13. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. - М., 1967.
13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - Терра-Спорт, 2001.

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ

Зубкова М., Ярошенко П.В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Постановка проблемы. Контроль сохранения и укрепления здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, особенно девушек [7].

За последние десять лет отмечается снижение основных показателей физического развития детей и подростков, прослеживается общая тенденция к ухудшению их соматического здоровья. Статистические и научные исследования показывают, что на первый курс поступают абитуриенты, имеющие всё более низкий уровень здоровья и физической

подготовленности. Студенты со слабым здоровьем составляют 20—25% в специальной медицинской группе и 15—20% — в подготовительной медицинской группе [12].

За последние время научные исследования показывают, что количество студентов с неудовлетворительной оценкой деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем составляет 25-48% ,а студенты 1-го курса практически здоровы только 50%. Лишь 12% студентов могут свободно выдерживать напряженный учебный график, социальные, психические а функциональные перегрузки [6], что является следствием слабой физической подготовки в школе. Большинство первокурсниц (72,3%) имеют уровень физического состояния низкий и ниже среднего, 24,3% - средний; только у 3,4% студентов уровень физического состояния был высоким [14]. По данным некоторых исследователей, за последние годы число студентов, имеющих весо-ростовой показатель выше нормы, составило 21%, ожирение I—II степени - 35%; отмечена тенденция к снижению жизненной емкости легких[13]. Это происходит из-за несоответствия условий учебной и трудовой деятельности физиологическим возможностям организма, стремительного увеличения объемов получаемой информации, нарушения режима питания, хронического эмоционального и интеллектуального напряжения на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим необходимо, чтобы условия обучения в вузе и образ жизни студентов предупреждали развитие хронической формы заболеваний, способствовали укреплению здоровья [6].

Многие исследователи полагают, что причинами таких нарушений являются слабый интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой, нежелание студентов заниматься теми видами спорта, которые традиционно преподаются в вузах [14].

Успешность обучения в вузе, повышение работоспособности, укрепление здоровья студентов, повышение уровня профессионализма во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

Цель статьи. 1.Сделать анализ научно - педагогической литературы. 2.Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Широко известно, что оздоровительная физическая культура является лучшим средством укрепления здоровья и продления активной жизни [1]. Мышечная деятельность - одна из основных реакций жизнеобеспечения организма. Физическая нагрузка оказывает генерализованное влияние на организм, воздействуя практически на все его физиологические механизмы, регулирует процессы метаболизма, повышая резистентность человека к стрессовым влияниям, оказывает тренирующее влияние на процессы координации и регуляции двигательных и вегетативных функций, прежде всего обеспечивающих диапазон и совершенствование адаптации организма к любым внешним и внутренним воздействиям, и тем

самым предотвращающих нарушения здоровья [12]. Для студенческого возраста 17—18 лет характерно развитие самосознания, нового восприятия своего физического облика. Очень многие девушки хотели бы изменить свой внешний вид, в частности уменьшить собственный вес и здесь, неоценимую помощь могут принести различные виды занятий оздоровительной аэробикой. В групповых занятиях оздоровительной аэробикой повышается самооценка, сглаживается чувство личной неполноценности, повышается уровень самоуважения [11]. В процессе правильно организованных занятий оздоровительной аэробикой улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, темпа, развиваются положительные эмоции, уверенность в себе, эстетические чувства, значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается напряжение, повышается физическая работоспособность [10]. Другими словами, оздоровительная аэробика является прекрасным средством гармонического развития личности. Правильная организация физического воспитания, предусматривающая индивидуальный подход с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей организма, не только способствует физическому развитию, но и является надежным средством предупреждения и коррекции различных отклонений в состоянии здоровья учащейся молодежи [3].

Многими исследователями выявлено, что физиологические сдвиги в ответ на нагрузку у занимающихся оздоровительной физической культурой менее выражены, чем у не занимающихся физической культурой. Это в значительной мере определяется структурными особенностями «спортивного сердца». Установлена зависимость ряда физиологических показателей от ЧСС. Так же было выявлено, что максимальная аэробная работоспособность человека в значительной мере определяется эффективностью функционирования целой цепи звеньев, осуществляющих транспорт кислорода от бронхов и легких до митохондрий [5]. Более адекватным физиологическим показателем, как считает ряд авторов, является предельный, пиковый уровень легочной вентиляции, наблюдаемый при аэробной физической нагрузке максимальной мощности. Легочная вентиляция во время работы предельной мощности возрастает до определенного уровня, т.е. до функционального резерва дыхания. Величина этого резерва не достигает так называемой максимальной вентиляции легких. Практически любые изменения активности управляющих или гомеостатических систем, связанных с действием факторов внешней среды, физическими и эмоциональными нагрузками, находят отражение в уровне функционирования систем кровообращения и дыхания. Одним из главных критериев, определяющим степень развития здоровья, является уровень развития выносливости [2]. Поэтому, важно знать какие физиологические изменения происходят в организме занимающихся при развитии общей выносливости. По данным ряда авторов, при развитии общей выносливости увеличивается жизненная емкость легких и происходит изменения в системе кровообращения. У людей, регулярно занимающихся физической культурой, происходят меньшее снижение концентрации глюкозы в крови, повышается период работы в этих условиях [8]. Доказано, что

физические упражнения способствуют увеличению объема мышечной массы. В результате систематических занятий физической культурой и спортом увеличивается поперечный рост костей, мышечный рельеф, усиливается минерализация, повышается количество синовиальной жидкости, повышается эластичность связочного материала, повышается прочность и подвижность суставов [4].

По данным исследователей, с нарастанием тренированности и увеличением стажа занятий интенсивность мышечного кровотока в конечностях снижается в условиях покоя. При этом экономизация кровотока в состоянии покоя наблюдается и в мало нагружаемых в процессе тренировки конечностях. Это связано с повышением утилизации кислорода тканями организма в связи с ростом числа митохондрий, работающей мускулатуры в процессе адаптации мышечных тканей к гипоксии при физической нагрузке. У занимающихся вырабатываются автоматизмы, упрочиваются двигательные навыки, в связи с чем нарастает тренированность, совершенствуются координация функций [9].

Выводы. Анализ специальной литературы позволил установить, что при правильной организации занятия аэробикой доступны всем студентам. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями. Помимо общего укрепления организма, акцент делается на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Перспективы дальнейших разработок. Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более досконального изучения проблемы здорового образа жизни как социальное явление и исследовать условия, необходимые для формирования здоровья у студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Арефьев В.Г.** Современные фитнес - технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005.
2. **Апанасенко Г.Л., Попова Г.Л.** Медицинская валеология. - Ростов н/Д., 2000.
3. **Бальсевич В.К.** Проектирование современных национальных систем физического воспитания детей и подростков «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» // " 6 конференция. Варшава, 2002.
4. **Верхова Т.В.** Динамика упруго-вязких свойств скелетных мышц женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом : Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002.
5. **Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И.** Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М., 1996.
6. **Гилев Г.А.** Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Мат-лы московской междунаучно-метод. конф. - М., 1995.
7. **Зайцева Г.А.** Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому

воспитанию: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – М., 1992.8. Круевич Т.Ю. Система контроля физического состояния детей и подростков в процессе физического воспитания // «Современный олимпийский спорт для всех»; 6 конференция. – Варшава, 2002. 9. Кашуба В.А., Верховая Т.В. Перспективы развития биомеханических технологий в фитнес индустрии. 10. Луценко Д.Ю. Уровень физического и функционального состояния женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом // Физическая культура, спорт та здоров'я: III Міжнародна наукова конференція студентів та аспірантів. – Харків, 2001. 11. Ростовцева М.Ю. Повышения физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис.ин-т физ. культуры. – пос. Малаховка, 1990. 12. Харисова И.М., Ахмадуллина Х. М. Заболеваемость по обращаемости среди студентов вузов// Мат-лы I научно - практ. конф. – М.,1994.–С45 13. Шабельникова Г. С. Здоровье студента как основополагающий фактор организации процесса физического воспитания Тезисы докл.III научно - практ. Конф.: «Физическая культура и олимпийское движение Урала».- Ижевск,1995, С.16-17 . 14. Цыба И. А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : Автореф.дисс. ... канд.пед.наук.- М., 2000.

ФИТНЕСС - ПРОГРАММЫ И ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Какаций А.Ю., Гайдук. Н.А

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
Старобельский факультет

Постановка проблемы. Одним из следствий научно-технического прогресса является увеличение объема знаний, которыми в настоящее время обладает человечество, увеличение числа лиц, занятых умственным трудом. К категории лиц умственного труда относится и студенчество. Значительно увеличился поток научной информации, что вызывает необходимость переработки ее в сжатые сроки, расширяется применение разнообразных средств обучения. Все это влечет за собой интенсификацию учебного процесса в ВУЗах, что предъявляет повышенные требования к нервно- психической сфере студентов, снижая одновременно объем их двигательной активности [9].

Низкий уровень двигательной активности и физической подготовленности является важной причиной повышения уровня заболеваемости и увеличения смертности. Гиподинамия и малоподвижный образ жизни представляют собой важные факторы общей смертности и, в первую очередь, смертности от коронарных болезней сердца.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

Цель статьи. Сделать анализ научно - педагогической литературы о физических упражнениях в режиме дня студенческой молодежи. Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Ранее было отмечено, что широкое распространение получил целый ряд заболеваний, проявляющихся, главным

образом, в нарушениях деятельности сердечно - сосудистой системы и связанных с недостатком движений. Атеросклероз, гипертоническая болезнь, кардиосклероз встречаются чаще у представителей умственного труда, чем среди лиц физического труда. Продолжительность жизни выше у лиц, ведущих активный образ жизни [1].

Установлено, что, как правило, следствием гиподинамии является патологическое предболезненное состояние - гипокинезия. Несоответствие степени мышечной активности нервным раздражителям со значительным преобладанием последних выступает в условиях гипокинезии одним из важных этиологических факторов снижения сопротивляемости организма и нарушения функций нервной и сердечно - сосудистой системы [1].

Известно, что любая физическая активность благоприятно влияет на организм человека в целом и на отдельные его системы. При выполнении физических упражнений активизируются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, усиливается обмен веществ. Во время мышечной деятельности усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового и тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга.

Под влиянием мышечной активности улучшается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии головного мозга. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие. Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу. Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствуют усиленные дыхательные движения, сопровождающие мышечную деятельность. Другой фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы - перераспределение крови в виде уменьшения ее депонированной и увеличения циркулирующей массы, расширение капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока.

Кроме этого, физические упражнения способствуют повышению притока крови к венычным артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличивается степень поглощения и утилизации кислорода, с чем и связано повышение сократительной функции миокарда [7].

Установлено, что наибольшую эффективность для сохранения и улучшения здоровья имеют достаточно интенсивные и сложные по координации физические упражнения [8].

Регулярные занятия физическими упражнениями расширяют способность человека к переключениям в трудовой деятельности, его компенсаторные