

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ФГБОУ ВО «КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ С.И. ГЕОРГИЕВСКОГО
ФГАОУ ВО «КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
В.И.ВЕРНАДСКОГО**



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы

**II Международной научно-практической конференции
25 – 26 апреля 2018**



г. Луганск



**ACTUAL REHABILITATION ISSUES,
ADAPTIVE AND HEALTH
PHYSICAL CULTURE**

**Materials
II International Scientific and Practical Conference
25 - 26 April 2018**



Luhansk

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

Рецензенты:

- Ляпин В.П. - доктор биологических наук, профессор, заслуженный работник образования Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Даля».
- Сиротченко Т.А. - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой педиатрии ФПО ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки».
- Бойченко П.К. - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

А43

Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры: Сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 25 – 26 апреля 2018 года// отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2018. – 185 с.

Материалы печатаются в авторской редакции

В данном сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры», в статьях которой обобщены результаты исследований и практический опыт работы специалистов в области реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Сборник предназначен для специалистов по лечебной физкультуре, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 13 от 19 июня 2018 г.)*

УДК [615.8+615.825](06)

ББК 53.54я43

А43

© Коллектив авторов, 2018
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени
Тараса Шевченко», 2018

Клименко И.В., Коваленко Ю.М.	
Состояние программно – методического обеспечения занятий физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.....	67
Колпаков Д.А.	
Особенности выполнения броска подкласса «прогибаясь» высококвалифицированными борцами греко-римского стиля	73
Кострыкин В.Я , Хвостиков И.П.	
Факторы эффективности влияющие на занятия по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях.....	78
Лицоева Н.В.	
Анализ показателей иммунного статуса у спортсменов, как условие оптимизации тренировочного процесса.....	84
Максимова Н.В.	
Юношеский спорт в системе развития физической культуры и здравоохранения учащейся молодежи.....	89
Олефир А.В.	
Пропаганда здорового способа жизни: фитнес, как социальное явление.....	93
Попелухина С.В.	
Инновационные фитнес технологии в спорте высоких достижений.....	99
Прищепина Н.Н., Полещук Е.В., Кобелев С.Ю.	
Формирование навыков здорового образа жизни детей школьного возраста, способами игровой и соревновательной деятельности.....	104
Твердохлебова Ю.М., Сероштан В.М.	
Методология повышения адаптационных возможностей студентов, девушек на занятиях силовой аэробикой.....	109
Хорьяков В.А., Соколова В.Ю.	
Повышение функциональных возможностей студенток с помощью круговой тренировки	113
Шимкевичус В.В., Клименко И.В., Чехова В.Е.	
Влияние оздоровительного фитнеса на физическое развитие студенток педагогического университета.....	118

противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

7. Тот, кто атакует, предоставляет партнеру возможность захватить туловище и опережает противника.

7.Контрприемы против бросков «прогибаясь»

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.
2. Бросок, подворачиваясь захватом руки через плечо.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.
5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

Список использованных источников

1. Нелюбин В.В. Мастера большого ковра. / В.В. Нелюбин, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск, 1993.-416 с.
2. Новиков А. А. Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочных процесса в боевых искусствах / А. А. Новиков, А. А. Акопян, А. Ш. Рамазанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. - М., 1985. - С. 33-36.
3. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. - М.: Здоровья, 1989. - 189 с.

© Колпаков Д.А.

УДК 378.016:796-027.236

Кострыкин В.Я.,

преподаватель,

Хвостиков И.П.

преподаватель,

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», г. Луганск

**ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Кострыкин В.Я, Хвостиков И.П., Факторы эффективности
влияющие на занятия по физическому воспитанию студентов в высших**

учебных заведениях. В статье дается анализ специальной литературы, который касается разных факторов, что влияют на эффективность физического воспитания студентов. Существующая система физического воспитания во ВНЗ имеет значительные недостатки, основной из которых является неспособность решения оздоровительного задания, то отсутствие условий реализации потребно - мотивационного подхода к организации занятий из физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, эффективность, студенты.

Kostrykin V.Y., Khvostikov I.P., Efficiency factors affecting classes in physicae education of students in higher educational institutions. The analysis of the special literature, which touches different factors, is given in the article, that on efficiency of physical students. The existent system of physical education in VNZ has the considerable failings basic from which is inability of of health task, that absence of terms of the going near organization of employments from physical education.

Keywords: physical education, physical preparation, efficiency, students.

Современное физическое воспитание, которое постоянно обогащает арсенал своих средств и методов результатами научных исследований, разнообразными элементами двигательной активности из культур разных народов и спорта, который интенсивно развивается, стало неотъемлемым элементом образа жизни, которая существенно влияет на образование, воспитание здоровья человека, ее место в обществе, жизненные позиции, работоспособность, коммуникабельность, отдых, развлечения, снятие напряженности и профилактику стрессов [1, с.61-62]. Новые условия жизни, учебы и труда нуждаются в определенной психологической и физической стойкости. Но многочасовые ежедневные занятия в учебных аудиториях содействуют развитию гиподинамии – малоподвижности, которая является тревожной болезнью нашего века [2, с. 9-14].

Известно, что использование разнообразных видов физкультурной деятельности способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, увеличению продолжительности жизни, организации полноценного досуга, борьбе с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей и обеспечивает оптимальные объемы двигательной активности. В то же время специалисты продолжают отмечать дефицит двигательной активности студентов, низкий уровень физической подготовленности и физического здоровья, которое свидетельствует об отсутствии педагогических условий реализации подхода к организации физического воспитания во ВНЗ. По последним данным у студентов

наблюдается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья и уровня физической подготовленности [3, с. 67-71].

В настоящий момент ведется активный поиск новых форм и методов повышения качества физического воспитания будущих специалистов с высшим образованием. Вместе с тем анализ специальной литературы свидетельствует о том, что на сегодня организация физического воспитания в высших учебных заведениях недостаточно эффективная для повышения, уровня физической подготовленности, здоровья и интереса значительного количества студентов к занятиям физическими упражнениями. Исследователи отмечают, что студенческая молодежь безразлично относится к содержанию обязательных физкультурных занятий. Это свидетельствует о неотложной потребности разработки новых научно обоснованных путей усовершенствования организации физического воспитания в высших учебных заведениях. А потому закономерным является вопрос о повышении эффективности занятий из физического воспитания студентов [4, с. 49-54].

Формулировка целей работы:

Цель статьи - совершенствование учебного процесса из физического воспитания студентов.

Задание исследования - обнаружить по данным литературных источников факторы, которые влияют на эффективность занятий на физическое воспитание студентов.

Результаты исследований. Перед кафедрами физического воспитания вузов поставлена задача из усовершенствования содержания, форм и методов организации физической культуры, которая бы предусматривала ее внедрение в повседневную жизнь. Необходимо использовать всякую возможность увеличения физической активности на протяжении дня, рационально использовать свободное время. Физическое воспитание студентов имеет низкую эффективность из-за ряда объективных причин [5, с. 15-17; 6, с. 8-10]:

1. недостаточное количество часов по плану;
2. недостаточный уровень мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. низкий уровень использования технических средств учебы во время занятий физическими упражнениями;
4. недостаточное финансирование
5. недостаточное количество спортивных залов, комнат и оборудования;

В физическом воспитании студентов существуют основные проблемы [7, с. 72-75]:

первая – как обеспечить объем двигательной активности, необходимый им для сохранения здоровья, умственной и физической работоспособности;

вторая – как повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. Если первая проблема предусматривает, в основном, решение вопросов организации физического воспитания (улучшение материальной базы, увеличения бюджета времени на занятие физическими упражнениями и другие), то вторая связана с поисками путей дифференциального и индивидуального подхода к студентам, разработкой технологий учебы, формирования в молодежи мотивов и потребностей в регулярной физической активности и тому подобное.

Как и в спортивной тренировке, эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичность и длительность занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. В спортивной тренировке применяются в большом объеме максимальные нагрузки, в оздоровительном – не превышают функциональные возможности организма, но достаточно интенсивно, чтобы вызывать оздоровительный эффект. Экспериментально показано, что у начинающих 3 занятия на неделю дают больший эффект, чем 1, 2 или 5 занятий [8, с. 95-96].

Эффективность отдельного тренировочного занятия определяется не столько его длительностью, а сколько качественной стороной. В соответствии с теорией физического воспитания для создания нагрузки на организм важны ее объем, интенсивность, техническая сложность упражнений, которые выполняются. Таким образом, для эффективности нагрузки необходимо учитывать не только внешнюю ее сторону, но и внутренние изменения в организме. При их оптимальном отношении можно рассчитывать на тренировочный эффект [9, с.79].

Качественным показателем результативности занятия является его плотность и физическая нагрузка [10,с.85-86]. Они должны отвечать заданиям и этапам учебы, уровню подготовки студентов. Повышение физической нагрузки и плотности достигается:

- за счет сокращения времени на показ упражнений и передвижение во время изменения мест занятий;
- выполнение упражнений одновременно и текущим способом;
- увеличение количества повторов, скорости выполнения;
- регуляция отдыха;
- применение комплексной тренировки;

В физическом воспитании студентов целесообразно применять комплексный подход. Для того, чтобы процесс комплексной оздоровительной тренировки давал наилучший результат, обеспечивая высокий уровень здоровья, необходимо рационально совмещать средства разной направленности. Очень важно определить соотношение средств оздоровительной тренировки как на одном занятии, так и на большие промежутки времени [11,с.53-54]. Схоластическое приложение на занятиях разных средств не только не способствует росту работоспособности, но и может негативно повлиять на состояние здоровья. В этом случае организм способствует нагрузка как случайный фактор и не отвечает на него процессами приспособления. Только после многоразового ритмичного повторения нагрузки определенного направления, когда нервная система воспринимает его, устанавливает, что этот режим является закономерностью, в организме активно начинают проходить морфофункциональные процессы. В дальнейшем, когда организм приспособляется к постоянной нагрузке, адаптационные процессы начинают слабеть [11,с.50-53; 14,с.7-12].

Результаты исследований подтверждают необходимость индивидуального подхода в применении средств и методов физического воспитания во ВУЗ [12, с.16]. Высокая активность получение показателей удостоверяет, что важно ориентироваться не на среднестатистические данные подготовленности, а на показатели тестирования каждого отдельного студента. Использование дифференцированного и индивидуального подходов к учебе и воспитанию студентов дает возможность постепенно усложнять практические задания, повышать двигательную активность и самостоятельность при их решении [3, с. 67-71]. Эффективным способом такого дифференцированного подхода может быть распределение студентов по группам на основе их подготовленности и применения в группах методик, направленных на развитие отстающих качеств [12, с. 8-10].

Исследованиями установлено, что подавляющее развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости у студентов, которые не имеют спортивной подготовки, целесообразно планировать, на период их относительно высокой профессиональной работоспособности, которая наблюдается в первой половине каждого семестра. В то же время развитие силовых качеств, силовой и общей выносливости возможно и во второй половине семестра. Планирование учебного материала с учетом этих рекомендаций дает возможность достичь высших результатов при воспитании физических качеств студентов и не наблюдается их резких колебаний в семестрах и по курсам в целом [13, с. 48-49]. При формировании в молодежи мотивов и потребностей в регулярной физической активности у

студентов нужно пробудить интерес к самому процессу занятий физкультурой. Поэтому занятие следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании молодежи глубокий след, приносили удовольствие и были эмоционально привлекательными, что создает благоприятные возможности для все больших волевых напряжений при преодолении трудностей во время занятий физическими упражнениями [14, с. 7-12].

Вывод. Проведенное исследование показало, что на эффективность физического воспитания в высшем учебном заведении влияют разные факторы. В физическом воспитании студентов необходимо предоставлять преимущество комплексному подходу и рационально совмещать средства разной направленности. Необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход в учебе и воспитании студентов. Отсутствие сформированной потребности студентов в систематических занятиях физическими упражнениями и безразличное отношение к учебному процессу требуют изменений в организации физического воспитания во ВНЗ, сущность которых должна сводиться к формированию физической культуры личности. В учебном процессе целесообразно отказаться от принудительного содержания физического воспитания и обратиться к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного воспитания.

Последующие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем, которые влияют на эффективность физического воспитания студентов.

Список использованной литературы

1. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів та педагогічна проблема / Г. Матукова. // Рідна школа. – 2002. – №11. – с. 61-62.
2. Дзунда А.І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А.І. Дзунда. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. Наук. Під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. - №13. – С. 9 – 14.
3. Ткаченко В.П. та ін. Режимы тренировочных нагрузок студентов в зависимости от их функциональных возможностей / В.П. Ткаченко, С.Н. Черновский, Н.И. Когут, Д.И. Лавриненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХХІІІ, 2001.-№29.- С.67-71.
4. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти / С.А. Савчук. // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.. під ред.. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2000. -№16. – С.49-54.

5. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях / В.А. Зобков. // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №7. – с.15-17.

© Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П.

УДК 612.017:796.015-048.34

Лицоева Н.В.,

кандидат биолог. наук, доцент

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет
имени Владимира Даля», г. Луганск

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИММУННОГО СТАТУСА У СПОРТСМЕНОВ, КАК УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Лицоева Н.В. Анализ показателей иммунного статуса у спортсменов, как условие оптимизации тренировочного процесса. В ходе исследования определено влияние физических нагрузок разной интенсивности на популяционный состав лимфоцитов крови спортсменов - студентов. Установлено, что однократные тренировки со средними и пиковыми нагрузками, которые испытывали спортсмены, сопровождались сходными по выраженности изменениями популяционного состава лимфоцитов. Выявлено уменьшение общего количества Т-лимфоцитов, Т-хелперов/индукторов, Т-супрессоров/цитотоксиков, естественных киллеров и В-лимфоцитов, при отсутствии тенденции к формированию супрессорного варианта иммунодефицита. Однако, однократные физические нагрузки порогового уровня на популяционный состав лимфоцитов у спортсменов негативного влияния не оказывали.

Ключевые слова: пороговые, средние, пиковые физические нагрузки, лимфоциты, скрининг, здоровье спортсменов.

Litsoieva N.V. Analysis of indicators of immune status in athletes, as a condition for optimizing the training process. During the study, the effect of physical loads of different intensity on the population composition of the lymphocytes of the athletes' students has been determined. It has been established that single trainings with average and peak loads experienced by athletes were accompanied by similar changes in the population composition of lymphocytes. There was a decrease in the total number of T-lymphocytes, T-helpers / inducers, T-suppressors / cytotoxic agents, natural killers and B-lymphocytes, in the absence of a tendency to form a suppressor variant of immunodeficiency.