

**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

ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Максимова Н.В., Юношеский спорт в системе развития физической культуры и здравоохранения учащейся молодежи. В статье рассматривается юношеский спорт как передающиеся на опыте социально-педагогические процессы, отношения и традиции, которые создаются во время соревнований и тренировок, а так же методы и приемы здравоохранения в процессе занятия спортом.

Ключевые слова: здравоохранение, спорт, молодежь, физическая культура, юношеский спорт, социализация.

Maksimova N., Juvenile sport in the system of development of physical culture and health of young people. The article considers junior sport as socially-pedagogical processes, relations and traditions that are generated on experience, which are created during competitions and trainings, as well as methods and methods of health care in the process of playing sports.

Keywords: health care, sport, youth, physical culture, youth sport, socialization

Актуальность. Физическая культура и спорт – это средства, которые включает в себя гармонично и правильно развитая личность. Они помогают направить все внутренние ресурсы человеческого организма на достижения поставленной цели, которые повышают работоспособность, позволяют в короткие рамки дня успеть совершить все намеренные планы и конечно же вырабатывает в здоровом образе жизни.

Юношеский спорт является одним из самых важных этапов развития человека и формирования личности. Также юношеское спортивное движение имеет огромное влияние на молодежь. Благодаря спорту молодые люди становятся более уверенными в себе, самостоятельными, само реализованными и конечно добиваются высот в разных видах спорта.

Анализ последний исследований и публикаций. Проблемам рационального питания человека, распорядка дня и значимость спорта у юных спортсменов на современном этапе развития науки придают большое

значение. Большой вклад в изучение этих проблем внесли ученые Горшков А.И., Петровский К.С., Ильин Е.П.

Цель статьи – рассмотрение молодежного спорта в системе развития физической культуры и здравоохранения учащейся молодежи и выявления различных способов распорядка дня и рациона питания учащихся.

Изложение основного материала. Социальная деятельность – это целостная система взаимосвязанных между собой действий человека в соответствии с выработанной программой, необходимой для достижения целей [2, с. 199].

На сегодняшний день все больше и больше молодежи стремятся соблюдать здоровый образ жизни, так как это является актуально и модно. В современном обществе спорт как ценность является главным действием в воспитании молодежи. Можно заметить, что современные социокультурные условия являются многогранны и сложны, кроме того из-за ценностных ориентаций молодежи, их планов на жизнь, которыми они следуют определяется современное сообщество. Специфика деятельности учащихся молодежи заключается в том, что содержание отражает одну из главных социальных функций данной возрастной группы – ученье [1, с.287]. Ученье можно разделить на два типа: обязательная и добровольная форма организации деятельности. Мы относим к обязательной форме классно-урочную систему занятий, также и физическая культура.

Остальные виды организации физкультурной деятельности учеников, взаимосвязанной с образованием или развлекательной деятельностью в общеобразовательной школе, в семье, во внешкольных учреждениях относятся к добровольной форме.

Стоит заметить, что различные юношеские спортивные клубы и школы являются неким элементом в системе формирования внешкольного физкультурного функционирования учащихся, которые способствует молодому человеку в дальнейшем реализовать все свои тяготения в сфере спорта.

Помимо физических упражнений для юных спортсменов очень важно правильно питаться и получать все необходимые витамины для правильного функционирования и развития здорового организма юных будущих чемпионов.

Питание юных спортсменов основывается на концепциях здорового, сбалансированного и адекватного питания, которое конечно же соответствует физиологическим требованиям. Спортсмен должен питаться примерно 5-6 раз в день. При составлении здорового питания спортсменов должны учитываться следующие критерии:

1) равное соотношение между энергетическими ценностями рациона и среднесуточными энерготратами, которые зависят от характера человека, пола и естественно от физических нагрузок;

2) сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (минеральным веществам, жирам, белкам, углеводов и витаминов);

3) выбор нормальных видов питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций)

4) распределение рациона на протяжении всего дня в соответствии с тренировками и соревнованиями.

Помимо употребления пищи, организм должен употреблять воду для восстановления. Правильный водно-солевой режим в период активных физических нагрузок предупреждает потерю за счет потоотделения и повышенного жидкостного режима, микроэлементов, в первую очередь натрия и калия, поддерживает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечную регуляцию. Рекомендованный объем воды для употребления составляет 2 литра в сутки.

Оптимальное поступление углеводов обеспечивает интенсивность работы мышц, предупреждает наступление гипогликемии во время тренировочного процесса, способствует эффективному восстановительному периоду после активной физической деятельности.

Оптимальный белковый баланс в питании детей-спортсменов обеспечивает пластические процессы роста и развития организма [2, с. 199], кроме того имеет определенное значение в физической подготовке. Повышенная частота тренировок, недостаток белков в питании ведет к преобладанию катаболизма белков над их анаболизмом, в результате снижается масса тела за счет мышечных белков.

Жиры также имеют очень большое значение в детском питании. Кроме высокой энергетической ценности, жиры, наравне с белками, выполняют роль пластического материала, входят в состав всех клеток и тканей организма, способствуют лучшему использованию организмом белков, витаминов, минеральных веществ. Питание юных спортсменов с низким содержанием жиров, в свою очередь, может ограничивать спортивную производительность путем подавления запасов триглицеридов, что клинически приводит к раннему наступлению утомления в процессе тренировок. Кроме того, неверное употребление жиров может снижать уровень тестостерона в крови, тем самым, уменьшая мышечную массу [4, с.53].

Исходя из анализа рациона питания мы можем сказать, что юным спортсменам следует очень хорошо, правильно и плотно питаться для того,

чтобы у них хватало сил на тренировки. Кроме того, спортсмены должны употреблять достаточное количество витаминов для поддержания иммунитета и принимать в пищу довольно большой объем белков и молочных изделий. Помимо овощей и фруктов спортсмену нужно употреблять в малых дозах черный шоколад для выработки глюкозы[4, с.53].

Но мы не должны забывать, что помимо правильного питания спортсмены должны соблюдать распорядок дня для того, чтобы они были собранными и имели отличную дисциплину, так как спортсмен это в первую очередь лицо, которое представляет свой город (страну) и он обязан все навыки профессионала.

Сон – это одно из главных критериев правильного распорядка дня. За счет сна наши мышцы восстанавливаются и наше тело и разум отдыхают. В среднем спортсмен должен спать не менее 8 часов. То оптимальное время для нормализации организма.

Конечно же тренировки уделяют не только огромное влияние, но и большое количество времени. В среднем у спортсменов 3 тренировки в день: утренняя, дневная и вечерняя. В основном тренировки проводятся в спортивном зале, но когда на улице достаточно тепло, тренеры проводят тренировки на свежем воздухе, чем увеличивают эффективность занятий.

Но помимо сна и тренировок спортсмены обязаны получать несколько часов в день свободного времени. Это могут быть массажи, прочтение книг, просмотр телевизора, прогулка на свежем воздухе и т.д.

Проанализировав распорядок дня, мы видим, что большее количества дня занимают тренировки, причем тренировки, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе для поднятия тонуса и бодрого духа. Но главное помнить, что помимо тренировок важно заметить, что спортсмены должны иметь время на отдых, например, прочтение книги или просмотр телевизора, а еще очень важно, чтобы мышцы спортсмена периодически отдыхали, это можно сделать с помощью массажа и обычной прогулки на свежем воздухе.

Выводы и перспективы дальнейшего исследования. Таким образом, юношеский спорт это комплексные действия. Помимо спорта очень важно соблюдать распорядок дня, правильно питаться и конечно же иметь время на отдых. Существуют многочисленные исследования, в которых ученые подтвердили, что успех юных спортсменов заключается в правильном структурировании дня и в соблюдении дисциплине.

Список использованных источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояние. М.: Просвещение, 1980, 199 с.
3. Иевлев В.И. Некоторые проблемные вопросы научных исследований на примере детско- юношеского спорта // Теория и практика физической культуры. 1990 г., №10, 99с.
4. Черепов В.Н. Проблемы питания населения России как фактор риска здоровью [Текст]: /В.М. Черепов, О.В. Соболевская и др.// Здоровоохранение Российской Федерации. 2007. № 2, 53с.

© Максимова Н.В.

УДК [613.71:796.411]

Олефир А.В.,

преподватель,

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

ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Олефир А.В., Фитнес как фактор формирования здорового образа жизни. В статье рассматривается здоровый способ жизни, как концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек; фитнес, как социальное явление, процесс и результат совершенствования физического состояния человека, это совокупность материальных и духовных ценностей.

Ключевые слова: здоровье, пропаганда, общество, методы, фитнес.

Olefir A.V., Fitness as a factor in the formation of a healthy lifestyle. The article considers a healthy way of life, as the concept of human vital activity, aimed at improving and maintaining health through appropriate nutrition, physical preparation, morale and rejection of bad habits; fitness, as a social phenomenon, the process and result of the improvement of a person's physical condition, is a combination of material and spiritual values.

Key words: health, propaganda, society, methods, fitness.

Актуальность. Здоровый способ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для