

**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

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

активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Анализ последних исследований и публикаций. Этой проблеме посвящены труды выдающихся ученых Ю.П. Лисицына, Е. Г. Жука, П. А. Виноградова, Б. С. Ерасова, О. А. Мильштейна, В. А. Пономарчука, В. И. Столярова, Г. П. Аксёнова, В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Р. Дитлса, И. О. Мартынюка, Л. С. Кобелянской и др.

Цель исследования. Раскрыть основные направления, методы и цели пропаганды здорового способа жизни, рассмотреть понятие «здорового образа жизни» с точки зрения различных концепций, проанализировать структуру и элементы здорового образа жизни, рассмотреть понятие «фитнес», выявить социальные функции фитнеса, исследовать роль фитнеса в формировании здорового образа жизни.

Изложение основного материала. Увеличение и изменение характера нагрузок на человека в связи с усложнением жизни общества приводит к тяжелым последствиям для организма. Усиление экологического, техногенного, психологического, политического и военного воздействия негативно сказывается на здоровье человека.

Образ жизни непосредственно влияет на состояние и здоровье организма. В связи с этим у общества возникает необходимость в соблюдении правильного режима дня, здорового питания, в занятиях спортом. Здоровье и здоровый образ жизни в настоящее время актуален не только на уровне государственной политики, но и в жизненных стратегиях населения.

В связи с загруженностью на работе, человеку трудно выделить свободное время для личных дел. Более трудной задачей является поиск времени для организации тренировок. Фитнес-клуб дает возможность эффективно использовать свое свободное время и получить квалифицированную помощь в занятиях спортом, так как упражнения выполняются по программе, составленной квалифицированными тренерами. Тренеры объясняют и контролируют выполнение упражнений, что помогает избежать получения травм [1, с. 75].

Фитнес-клубы предлагают разнообразные спортивные занятия, но фитнес – это не просто спорт, это стиль жизни. Фитнес-клубы становятся

местом досуга и отдыха. Фитнес-культура формирует знания, умения, ценности здорового образа жизни. Фитнес – это востребованное в обществе социо-культурное явление, формирующее социальную реальность и личность.

В настоящее время фитнес-индустрия в наших странах активно развивается. Вложения в здоровье и красоту являются на сегодняшний день серьезными и окупаемыми.

Целью пропаганды здорового способа жизни является формирование гигиенического поведения населения, выполнение мероприятий по укреплению здоровья, пропаганде факторов образа жизни, способствующих сохранению здоровья и повышению уровня медицинской информированности населения с целью предупреждения воздействия неблагоприятных для здоровья факторов риска.

Таким образом, наибольшее влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни. В связи с этим, для формирования, сохранения и укрепления своего здоровья человек должен вести здоровый образ жизни [5, с. 47-48].

Проблема здорового образа жизни интересует ученых различных направлений. Согласно доктору медицинских наук Лисицыну Ю.П., здоровый образ жизни – это «способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». Это полная включенность индивида в различные формы и способы общественной деятельности, которые соответствуют гармоническому развитию его телесной, психической, социальной структур.

Отечественный гигиенист Е. Г. Жук рассматривает понятие здорового образа жизни как осмысленное в своей необходимости ежедневное осуществление правил гигиены в целях укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья как фактора высокой и продолжительной работоспособности, которое совмещается с разумным отношением к окружающей природной и социальной среде [4, с. 62-68].

Представители философско-социологического направления (П.А.Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например,

медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья индивидуума [1; 2].

Кандидат культурологии Цыnguнова Е.Т. рассматривает культурологический аспект здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни она понимает определенный распорядок и направленность жизнедеятельности человека, с учетом наследственных особенностей его организма и условий существования личности.

Порядок жизнедеятельности должен быть направлен на культуру формирования, сохранения и укрепления здоровья, которое требуется для выполнения социально значимых функций. Ведение здорового образа жизни выражается в каждодневном личностно- активном поведении человека, которое ориентировано на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Формирование способа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды [2, с. 132-134]. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

Одним из элементов здорового образа жизни является активный образ жизни, который включает в себя спорт и физическую нагрузку. В частности, к этому элементу относится и фитнес. Занятия фитнесом не только помогают развить силу, гибкость и выносливость, но и укрепляют здоровье.

Систематические аэробные нагрузки являются наилучшей профилактикой многих заболеваний. Во время таких тренировок сердце и сосуды постоянно работают, и со временем адаптируются к увеличению нагрузки. Благодаря этому сердечнососудистая система тренированного человека работает согласованно и эффективно, снабжая кислородом все органы и ткани организма [2, с. 75-76].

В настоящее время темп роста фитнес-индустрии в наших странах высок. Появляется большое количество фитнес-клубов, которые предлагают различные оздоровительные программы. Фитнес становится распространенным явлением в обществе.

Фитнес – это процесс и результат совершенствования физического состояния человека, это совокупность материальных и духовных ценностей. Фитнес оказывает как косвенное, так и прямое влияние на социокультурное развитие личности, на образ жизни людей.

Основной и наиболее распространенный результат занятий фитнесом согласно опросу – это улучшение состояния организма, формирование и укрепление здоровья.

В действительности фитнес является не просто слежением за здоровьем, а определенным образом жизни. Он формирует такую ценность, как здоровье человека, формирует желание и потребность в рациональном питании, в организации активного отдыха, дополнительных занятиях спортом и отказе от вредных привычек. То есть фитнес является одним из факторов формирования здорового образа жизни.

Выводы и перспективы дальнейшего исследования. В заключении необходимо подчеркнуть, что здоровье человека является одной из важнейших ценностей в обществе. От состояния здоровья каждого отдельного индивида зависит здоровье всего общества. Здоровье человека зависит от нескольких факторов: это уровень медицинской помощи, окружающая среда, наследственность, образ жизни человека. Все эти факторы оказывают различное влияние на состояние здоровья. Наибольшее влияние имеет образ жизни. В связи с этим, возникает потребность в формировании здорового образа жизни.

Занятия фитнесом формируют у занимающихся такую ценность, как здоровье человека. Благодаря занятиям человек получает новые навыки, знания о здоровье и приобретает здоровые привычки. Занимающиеся фитнесом следят за своим рационом питания и стараются, есть здоровую пищу, придерживаются диеты [3, с. 34-39].

Таким образом, фитнес является одним из факторов формирования здорового образа жизни. Он формирует такую ценность, как здоровье человека, формирует новые знания, навыки и здоровые привычки, формирует желание и потребность в рациональном питании, в организации активного отдыха, дополнительных занятиях спортом и отказе от вредных привычек, что является элементами здорового образа жизни. Результат занятий фитнесом – это улучшение состояния организма, формирование и укрепление здоровья.

Список используемых источников

1. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С.Н. Варламова, Н.Н. Седова // Социологические исследования. 2010. № 4. С. 75.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // М.: КНОРУС, 2012. 143 с.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика. / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина // Учебное пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 30 с.

4. Жук, Е. Г. Гигиеническая концепция здорового образа жизни // Гигиена и санитария. 1990. № 6. 68 с.

5. Лисицын Ю. П. / Ю.П. Лисицын, А.М. Изуткин, И.Ф. Матюшкин // Медицина и гуманизм. М.: Медицина, 1984.

© Олефир А.В.

УДК [796.034.6.796.411-009.31]

Попелухина С. В.,

преподаватель,

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет

имени Тараса Шевченко», г. Луганск

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ.

Попелухина С. В., Инновационные фитнес технологии в спорте высоких достижений. В статье рассмотрены инновационные фитнес – технологии для восстановления, релакса и общей подготовки в спорте высоких достижений.

Ключевые слова. Инновации, фитнес, спорт, высокие достижения.

Popelukhina S., Innovative fitness technology in the high performance sport. The article considers innovative fitness technology for recovery, relaxation and general training in high performance sport.

Key words: Innovation, fitness, sports, high performance.

Актуальность. Слово «фитнес» (от англ. «fit») имеет весьма широкий спектр толкований - пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово «подготовленный». Так же понятие «фитнес» имеет широкое понятие имеющее отношение к здоровому образу жизни и всему что связано с этим понятием. Это широкое понятие в значительной мере является, как бы утверждающим значимость лишь физической активности для жизни человека. Многие спортсмены и тренеры знают о профилактике различных заболеваний позвоночника и суставов, однако на протяжении всей спортивной карьеры либо пренебрегают этими знаниями, либо не считают нужным заниматься необходимыми упражнениями со своими спортсменами, либо доверяют спортсменам самим заботиться о своей «спине», коленях, голеностопах, локтях.

Анализ публикаций известных специалистов в области оздоровления и восстановления в спорте в том числе показал, что боль в суставах и