

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

_____ Осіпцов А. В.

« ____ » _____ 2021 р.

**«ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Фізична культура»

Черноброва Романа Сергійовича

Науковий керівник:

Осіпцов Андрій Валерійович,
доктор педагогічних наук, професор
кафедри фізичного виховання, спорту та
здоров'я людини

Рецензент:

Пристинський Володимир Миколайович,
кандидат педагогічних наук, професор
кафедри теоретичних та методичних основ
фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ
«Донбаський державний педагогічний
університет» м. Слов'янськ

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« ____ » _____ 20 ____ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СУТЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ.....	9
1.1. Стан здоров'я сучасної студентської молоді.....	9
1.2. Характеристика рухової активності студентів.....	16
1.3. Аналіз впливу різних видів рухової активності на стан здоров'я.....	26
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	43
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
2.1. Методи дослідження.....	44
2.2. Організація дослідження.....	44
РОЗДІЛ 3. ПОКАЗНИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБ'ЄМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ФІЗИЧНОГО РОЗИТКУ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	46
3.1. Результати дослідження зацікавленості студентів до занять фізичною культурою.....	46
3.2. Показники об'єму рухової активності студентів.....	49
3.3. Показники фізичного розвитку студентів.....	53
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	58
РОЗДІЛ 4. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ.....	59
РОЗДІЛ 5. ОХОРОНА ПРАЦІ.....	69
5.1. Правила безпеки на заняттях фізичного виховання.....	69
5.2. Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами....	71
5.3. Пожежна безпека у спортивних залах.....	74
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	76
ЛІТЕРАТУРА.....	78

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

АТ - артеріальний тиск.

ФВ - фізичне виховання.

ЗВО - заклади вищої освіти.

ЖЕЛ - життєва ємкість легенів.

ЧСС - частота серцевих скорочень. МСК — максимальне споживання кисню. СМГ - спеціальна медична група.

ФКС - фізична культура і спорт.

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у закладах вищої освіти різного рівня - важливий етап формування майбутніх фахівців [16; 78].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеню витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи значної кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів та праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [37].

Провідна роль відводиться фізичному вихованню у формуванні особистості студента й фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних вмінь і навичок, збереженні і зміцненні здоров'я. Його структура і зміст визначаються метою і завданнями, які поставлені цією цією загальнопрофільною навчальною дисципліною.

Освітнє право в Україні ґрунтується на законодавчій базі, яка створена на основі конституції України. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масово[^] спорту у ЗВО незалежно підпорядкування, типів і форм власності базується на законах України «Про освіту», «Просвищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт; Національній доктрині розвитку освіти; Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури про організацію навчального

процесу у закладах вищої освіти та інших актах з питань освіти фізичного виховання [34].

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізкультурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молодого людини до майбутньої професійної діяльності [34]. Це положення відображене в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання - здоров'я нації», де зазначено, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість.

Сучасна стратегія оздоровлення нації заснована на тому, що замість пасивного прийняття що проводяться органами охорони здоров'я заходів формується індивідуальна активність самого населення, спрямована на турботу про своє здоров'я, фізичний вдосконалення, оздоровлення середовища проживання, всього способу життя, викорінення шкідливих і впровадження корисних звичок. Фізична культура, будучи складовим елементом культури особистості, потужної передумовою здорового способу життя значно впливає не тільки на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, але і на поведінку людини в побуті і в процесі навчання [27;59].

Ряд авторів, зокрема Л.П. Пилипей [57], Н.І. Журчина [71], В. А. Щербина, С. І. Операйло -[#8], Krivoruchko N.V., Masliak I.P., Bala T.M., Skripka I.N., Noncharenko V.I. [80, 81], відмічають, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання у ЗВО недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей для значної кількості студентів. Крім того, фізичне виховання не виконує в повній мірі й оздоровчу

функцію. Провідними науковцями також зазначається що, програма з курсу фізичного виховання застаріла і не цікава для сучасного покоління студентської молоді. Вона передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на «відмінно» навіть «добре» лише деякі студенти. Звісно, це не є позитивним або сприятливим фактором, тому студентам не цікаво на заняттях з фізичної культури [57].

Слід зауважити, що для значної кількості студентів за період навчання руховий режим змінюється у бік істотного обмеження у зв'язку із припиненням на старших курсах навчальних занять фізичним вихованням. У цьому контексті актуальними є дослідження, які присвячені проблемі модернізації системи фізичного виховання в конкретному навчальному закладі, виходячи з реальних його умов, яка спроможна запропонувати студентам такі форми, які сприяли б формуванню особистої фізичної культури, культури здоров'я студента, його самовдосконаленню [34].

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю.

За даними Т.М. Бала [9-12], Г.П. Грибан [23], В. М. Лисяк [42], Ю. В. Менхина, А. В. Менхина [49], Н. Семанів [61], І.Р. Мавіуак, М.А. Матезііша рухова активність невід'ємною складовою здоров'я.

Ряд авторів у своїх роботах вивчали проблему впливу рухової активності на рівень фізичної підготовленості, Етичного розвитку і взагалі на стан здоров'я дітей різного віку [39; 46; 83]. При цьому не достатньо досліджуваною залишається проблема впливу різних видів рухової активності на фізичний розвиток студентів ЗВО I-II рівня акредитації спеціальності медсестринство.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана в межах плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету Міністерства освіти і науки України на 2018-2022 роки за темою «Здоров'язбережувальні та рекреаційно-оздоровчі технології в галузі фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації 0118U003555).

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студентів.

Предмет дослідження: вплив рухової активності на фізичний розвиток студентів.

Мета дослідження: визначити ступень взаємозв'язку між руховою активністю та фізичним розвитком студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості рухової активності, стану здоров'я та процесу фізичного виховання студентів.
2. Дослідити відношення студентів до занять фізичною культурою.
3. Дослідити параметри різних видів рухової активності студентів.
4. Визначити вплив на фізичний розвиток студентів різних видів рухової активності у процесі занять фізичною культурою.
5. Розробити практичні рекомендації щодо обсягів рухової активності студентів з метою покращення стану їх здоров'я.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, методи оцінки об'єму рухової активності, медико-біологічні методи досліджень та статистичні методи обробки результатів.

Наукова новизна отриманих результатів:

- теоретично та практично обґрунтованій доповнені знання про вплив різних видів рухової активності на фізичний розвиток студентів ЗВО I-II

рівня акредитації спеціальності медсестринство;

- визначено, рівень рухової активності та фізичного розвитку студентів 15-17 років спеціальності медсестринство;

- вперше встановлений взаємозв'язок між показниками об'єму рухової активності та фізичним розвитком студентів ЗВО I-II рівня акредитації спеціальності медсестринство.

Практична значущість отриманих результатів: *результати* дослідження можуть використовуватися у процесі фізичного виховання студентів ЗВО I-II рівня акредитації, у підготовці студентів педагогічних факультетів, а також при розробці методичних посібників.

Апробація і впровадження результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались (на «Декаді студентської науки» – 2021). Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції.

Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

Структура і об'єм роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 5 розділів, висновків, висновків до розділів та списку літератури. Робота викладена на 86 сторінках друкованого тексту, має 11 таблиць та 18 рисунків. Список літератури складається із 82 джерел.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Стан здоров'я сучасної студентської молоді

Студенти - це найбільш динамічна суспільна група, що знаходиться в періоді формування соціальної і фізіологічної зрілості, що добре адаптується до комплексу чинників соціального і природного оточення і в той же час, через низку обставин, схильний до високого ризику порушень в стані здоров'я. Проблема здоров'я студентів стає усе більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, що переживаються в даний час Україною.

Сучасна стратегія оздоровлення нації заснована на тому, що замість пасивного прийняття що проводяться органами охорони здоров'я заходів формується індивідуальна активність самого населення, спрямована на турботу про своє здоров'я, фізичний вдосконалення, оздоровлення середовища проживання, всього способу життя, викорінення шкідливих і впровадження корисних звичок. Фізична культура, будучи складовим елементом культури особистості, потужної передумовою здорового способу життя значно впливає не тільки на підвищення фізичної підготовленості, поліпшення здоров'я, але і на поведінку людини в побуті і в процесі навчання [20; 52].

Ослаблений найчастіше ще до вузу стан організму і психіки, екологічні проблеми, недостатнє живлення, гіподинамія, невисокий в цілому рівень валеологічної культури обумовлює те, що більше половини студентів нездорова.

Окрім гуманітарного аспекту, що виражається в самоцінності здоров'я, проблема має и чіткої виражену соціально-економічну сторону, оскільки здоров'я - одна з обов'язкових умов повноцінного виконання студентом своїх

учбових, а в майбутньому і професійних функцій. Отже, турбота про здоров'я студентів - пріоритетне завдання вузівської освіти. Як зацікавлена сторона, вуз повинен виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої і ефективної роботи по збереженню, реабілітації і примноженню здоров'я студентського контингенту. Проте в даний час найчастіше ця робота носить безсистемний характер, слабо використовуються нові технології оздоровлення, діагности, лікування і реабілітації, низький рівень матеріально-технічної бази вузів [2;5].

Підвищення уваги науковців і практиків до проблем здоров'я студентів вимагає подальшої розробки теорії з методів скринінгових досліджень, прогнозування, визначення місця і ролі підсистеми "студент - навколишнє середовище" у системі "людина - суспільство". Сполучною ланкою під системного рівня в ієрархії "людських чинників", з одного боку, та природних і соціальних характеристик місця проживання учнів - з іншого, є стан здоров'я як фактор способу життя і критерій якості навколишнього середовища.

Складність даної підсистеми - наслідок багатоплановості і суперечливості висунутих медико - біологічних проблем, спрямованих не тільки на збереження здоров'я студентів і навіть не на розвиток здоров'я, а на підвищення ;життєвого потенціалу; нації. Дефініція життєвого потенціалу розуміється нами як можлива оптимізація медико-біологічного статусу індивідів (адаптація, вакцинація, різні медичні заходи) і природно-соціального оточення з переважною орієнтацією на фактори анти ризику захворюваності, піддаються корекції і потребують відносно малих економічних витрат з досягненням максимально можливого ефекту від їх впровадження.

За даними Е. Н. Литвинова [43], В. Ж Стакионене, В. Ч. Вольбекене [64], Т.Ю. Круцевич [68] здоров'я допомагає в навчанні виконувати поставлені плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я,

розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує йому довгу і активне життя.

Ряд авторів Л. И. Абросимова, В. Н. Гаврилов, В. Е. Карасик, Н. Г. Стрижельчик [1], Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] відмічають, що характеристика здоров'я студентів, включає оцінку впливу на нього сукупності регіональних соціально-економічних факторів при обліку медико-біологічних особливостей організму людини. В якості методологічної основи дослідження використана концепція способу життя як фактора, що визначає стан здоров'я населення.

Н. А. Агаутанян, Н. Н. Шабатура [1] відзначають, що багато чинників способу життя студентів та їх опосередкований характер впливу на здоров'я заважали проведенню комплексного соціально-гігієнічного дослідження. Модель здоров'я студентів, яка в подальшому уточнювалася і доповнювалася виявленими зв'язками між організмом людини і навколишнім середовищем.

Концептуальна модель здоров'я студентів включає чотири блоки показників:

- громадського здоров'я,
- індивідуального здоров'я,
- соціально-економічних чинників,
- природних факторів.

М. В. Антропова [2], В. П. Богословский [15], К. М. Смирнов, А. Я. Гапон, Д. Г. Железовская [63], Б. П. Щербинин [79] вказують, що вся життєдіяльність студента в широкому аспекті фізіологічному та соціальному існуванні, в кінцевому рахунку, який визначається його здоров'ям. Здоровий організм здатний переносити великі фізичні та психічні навантаження, не виходячи за рамки до фізіологічно можливих відхилень. Висока пристосованість організму до різноманітних зовнішніх дій-основний признак здоров'я студентів.

Однак більшістю людей здоров'я сприймається як деяка постійна даність не має відчуття відповідальності за нього навіть перед собою, відсутнє почуття «творця» власного здоров'я, а наявність цього, почуття у молоді необхідно так як, на думку М. Я. Виленського [19], який глибоко вивчав спосіб життя студентів. Цю категорію населення потрібно віднести в групу з підвищеними факторами ризику. До таких факторів ним були віднесені: постійна нервова напруга та розумова перевтома, хронічне порушення режиму праці та відпочинку, сну та харчування, недостатня рухова активність, паління та ін. Дія цих факторів викликають погане самопочуття, а іноді навіть хвороби.

Існують різні варіанти визначення здоров'я з акцентом у кожному з них на різні сторони цього поняття. Зупинимось на двох з них: одне представляє здоров'я як стан людини, інше підкреслює динамічність цього стану.

В Уставі Всесвітньої організації охорони здоров'я визначається як «стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Таким чином, здоров'я в цілому - інтегративна характеристика, яка не зводиться лише до фізичного здоров'я, але і враховує психічне здоров'я, його психоемоційну рівновагу.

Узагальненні висновки вітчизняних та закордонних вчених Н. М. Амосов [4], В. Г. Григоренко[24], Р. Е. Мотылянская [53] свідчать про те, що 49-53% здоров'я залежить від образу життя (умови праці та побуту, стресові ситуації, наслідки гіпокінезії, недоліки у складі та ритмічності харчування, шкідливі звички та ін.) 18-22% - біологія окремої людини, спадковість; 17-20% - навколишнє середовище; 8-10%*- ефективність охорони здоров'я.

Таким чином на 50% ;наше здорове залежить перш за все від нас. Однак загалом у суспільстві і особливо в студентському співтоваристві далеко не кожен пронизується тим, що здоров'я залежить від образу його

життя, від культури відношення перш за все до себе, до свого організму. Більша частина людей починає думати про здоров'я, про здоровий спосіб життя десь в 35-40- річному віці, коли з'являються перші ознаки відхилень у стані здоров'я навіть у практично здорових людей. Ці відхилення виникають не одночасно. Це наслідки попередніх років.

С. С. Семашко, Н. А. Левенко [62] виділяють наступні складові здоров'я:

- раціональне харчування;
- організація сну;
- оптимальна рухова активність;
- відмова від шкідливих звичок;
- дотримання правил особистої гігієни та загартування;
- культура взаємовідносин.

Добре організований режим праці та відпочинку оснований на закономірності протіканні біологічних процесів в організмі, повинен враховувати об'єктивні умови навчальної праці та побуту і звичайно особливості і здатності студента до виконання різних видів праці [70].

Основні вимоги до організації здорового способу життя:

1. Поступовість.
2. Систематичність.
3. Ритмічність.

Найкращі умови для протікання фізіологічних процесів в організмі, створюються при чітко організованій образі життя, при дотриманні постійної послідовності різноманітних видів праці і відпочинку, харчування, сну та ін.

Ж. К. Холодов, В. А. Кузнецов [72] відмічають, що при щоденному повторенні звичного розкладу життя досить швидко встановлюється ланцюг умовно рефлексорних зв'язків. Це, в свою чергу, сприяє більш економному та швидкому виконанню звичних завдань, залишаючи більше

можливостей для творчої діяльності; освоєння таї вирішення нових задач та життєвих проблем.

Установлений режим буде більш реальним, якщо його індивідуальне планування будується з урахуванням необмеженої динаміки життя і можливого виникнення непередбачуваних обставин.

Здоровий спосіб життя, являючись найважливішим складовим елементом культури, сприяє формуванню здоров'я майбутнього спеціаліста. Його важливою стороною важаться гармонічне проявлення фізичних т духовних можливостей студентів, зв'язаних з соціальною і психофізичною активністю в учбово-тренувальному, суспільної та інших сферах діяльності [59]. М. В. Антропова, Г. П. Сальникова [4], А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов [21], Е. Н. Литвинов [45] констатують, що під здоровим способом життя використовують такі форми та способи життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам; зміцнюють адаптаційні можливості організму, сприяють успішному підтриманню та розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню людиною соціально професійних функцій. Соціальними показниками здорового способу життя являється форми та методи задоволення фізичних та духовних потреб студентів у навчанні, праці, побуті, активному відпочинку, «сприяючі формуванню здорових форм спілкування.

В цих умовах стан здоров'я студентів є показником їх суспільно культурного розвитку, важливішою цінною орієнтацією, володіє великою соціальною значимістю.

Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] відмічають, що здоров'я як гармонічне об'єднання біологічних, психічних, трудових функцій людини, здійснююче повноцінне, його присутність у різних видах трудового та суспільного життя, здоров'я відмічається взаємодією великого числа факторів - соціальних та біологічних, зовнішніх та внутрішніх, матеріальних та духовних, яких складно та проти річно взаємодіють один з одним. До умов, які відмічають зберігання здоров'я,

безсумнівно потрібно віднести і фізичну культуру. Але не слід думати, що заняття фізичною культурою та спортом автоматично гарантує добре здоров'я. Щ. Грибан [23], Н. Т. Иванков [32], Ю. И. Александрова [59], Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] вказують на те, що з загального числа факторів, здійснюючих вплив на формування здоров'я студентів (прийнятих за 100%). На заняттях фізичної культурою та спортом приходиться сон 24-30, на режим харчування - 10 - 1614, на інші фактори приходиться 24-30%.

Здоровий спосіб життя та фізична культура єдині у своїй направленості та направленні на конкретну людину. Фізична культура створює необхідні умови для здорового способу життя.

Спеціальними дослідженнями М. В. Антроповой, А. А. Маркосяня [6], В. А. Маслякова, В. С. Матяжова [47], А. Г. Сухарева [65] встановлено, що розпорядок життя студентів та його елементи, як організованість, систематичність, дисциплінованість, являється значною умовою успішності навчальної діяльності.

На думку В. А. Артемова [8], Е. Н. Литвинова [43], С. С. Семашко [62], Н. Б. Тамбиана [66] здоров'я необхідно активно виховувати в студентські роки. Однак нерідко молоді люди порушують елементарні правила гігієни, розклад харчування, сну та інше. Так за даними Л. И. Абросимова, В. Н. Гаврилов, В. Е. Карасик, Н. Г. Стрижельчик [1]. до 27% студентів, проживаючих у гуртожитках, йдуть на заняття без сніданку. У цьому разі учбові заняття проходять при зниженні працездатності на 9 -21 %. До 38% студентів приймають гарячу їжу два рази на день. У той же час інститут харчування рекомендує 4 - разове харчування за день, враховуючи другий сніданок після 11 година сон у 87% студентів, проживаючих у гуртожитках, затримується до 1ш2 годин ночі. Це сприяє недосипанню, що відмічається на зниженні розумових здібностей на протязі учбового дня на 7-18% у порівнянні з тим, коли сон добре організований. Частина студентів із-за недосипання удається до денного

сну по 1-3 ч. до 59% студентів починає самопідготовку в період від 20 до 24 годин. Її тривалість становить у середньому 2,5 - 3,5 ч. Таким чином, виходить, що значна частина студентів виконує її опівночі. Навчання в такий пізній час вимагає підвищених витрат нервової енергії, відбивається час якості сну. Близько 36%, студентів займається самопідготовкою г. у вихідні дні, призначені для відпочинку, відновлення сил, до 62% студентів буває на свіжому повітрі менше 35 хв. в день, 29%- до 1 год. при гігієнічній нормі 2 год. на день. До різноманітних загартовуючи процедур вдається менше 2% студентів. Як наслідок цього - спалахи простудних захворювань в осінньою - зимовий і зимово-весняний періоди, які охоплюють до 80% студентів.

З вище сказаного можна зробити висновок, що студенти не переймаються своїм здоров'ям тому, що не вважають його головним у своєму житті. Студенти не розуміють, що без здоров'я вони не зможуть реалізувати свої можливості на повну силу.

1.2. Характеристика рухової активності студентів

На думку М. Я. Виленского [19] В. И. Зимы, А. Г. Зимы [29], А. С. Ровного [60], Т. Ю. Круцевич [68], Б. М. Шияна, В. Г. Папуши [77] та ін. однією з невід'ємних складових здорового способу життя є висока рухова активність, можна з упевненістю говорити про те, що у професійній підготовці майбутніх фахівців значну роль відіграє фізична культура як комплексний засіб фізичного, інтелектуального, морального, естетичного розвитку.

На думку Т. Ю. Круцевич [68], Ж. К.;Холодова, В. А. Кузнецова [72], Б. М. Шияна, В. Г. Папуши [77] метою занять фізичною культурою у вузі є - зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональної тренуваності студентів, формування у них основних рухових умінь і навичок, підготовка до майбутньої професійної діяльності,

прищеплення потреби у здоровому способі життя і в самостійних заняттях фізичними вправами, підвищення рівня рухової активності.

Проте спостереження В. А. Маслякова, В. С. Матяжова [47] свідчать, що щороку все більше число учнів шкіл і студентів вузів звільняються від занять фізичною культурою за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі здоров'я (СМГ).

Перехід в спеціальну медичну групу-здоров'я і, тим більше, звільнення від занять фізичною культурою неминуче тягнуть за собою значне зниження рівня рухової активності. Рухова активність студентів, звільнених від занять фізичною культурою, майже в 2 рази нижче, ніж у студентів основної групи здоров'я.

Виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність - одна з неодмінних складових здорового способу життя, засіб зміцнення здоров'я, з іншого боку, у молодих людей з відхиленнями у здоров'ї показники рухової активності знижуються майже в 2 рази, в той час як їм особливо необхідно зміцнювати своє здоров'я.

Суперечність полягає також у тому, що зниження рівня рухової активності, будучи результатом зниження рівня здоров'я, одночасно є його причиною.

М. В. Антропова, Г. П. Сальникова [7] І. Н. Іваницька [31], С. І. Крапивенцева [36] зазначають, що студенти, які мають більш високий рівень рухової активності, краще навчаються і значно рідше хворіють.

У більшості вузах фізична культура викладається на I-III курсах 2 рази на тиждень по 2 години. Ці заняття повинні відвідувати всі студенти, які не мають медичних протипоказань, незалежно від того, чи займаються вони додатково.

Мотиви занять фізичною культурою, на думку Л.П. Пилипця [57]-головна умова їх ефективності. Проведене у вузах дослідження показало, що 70% студентів ходять на заняття з фізичної культури виключно, щоб

отримати залік (іспит), 20% - щоб відволіктися від аудиторних занять, 7% - щоб убити час, 3% - щоб підвищити рівень фізичної підготовленості.

Таким чином, можна зробити висновок, що, по-перше, більшість студентів не усвідомлює значення фізичної культури для свого здоров'я та майбутнього успіху в професії і життя, по-друге, більшості з них (і тим, хто ходить на заняття регулярно, і тим, хто їх пропускає) недостатньо цікаво те, ніж вони на цих заняттях займаються.

Л.І. Абросимова, В. Н. Гаврилов, В. Ж. Карасик, Н. Г. Стрижельчик [1], Є. Н. Литвинов [44], А. Г. Сухарев [65] зазначають, що підвищення рівня рухової активності студентів неможливо без формування у них щирого інтересу до занять фізичною культурою і усвідомленого бажання займатися додатково. З метою визначення того, якими конкретно видами фізичних вправ хотіли б займатися студенти вузів, було проведено опитування у вигляді анкетування. Отримані дані свідчать, що для більшості респондентів найбільш привабливі заняття аеробікою (24%), спортивними іграми (20%), плаванням і стрибками у воду (18%). Значна частина опитаних (близько 40%) відзначили, що бажали б займатися важливими їх видами фізичних вправ додатково, поза навчального розкладу.

Результати опитування оптимістичні в тому сенсі, що свідчать про наявність інтересу до рухової активності та готовності займатися у більшості студентів. У той же час ці результати змушують замислитися про пошук можливостей так організувати роботу кафедр фізичного виховання, щоб студенти могли займатися тими видами фізичних вправ, які їм цікаві і для занять якими вони готові знаходити додатковий час. Розумно організовані, динамічні, різноманітні, цікаві заняття фізичною культурою служать цілою низкою перспективних цілей. Однак у повсякденному студентського життя ці заняття сприяють також більш швидкому відновленню працездатності за рахунок чергування розумових і фізичних навантажень, що, дійсно, має значення, оскільки у більшості

сучасних студентів відзначається підвищена стомлюваність організму [55;72]. Саме з метою попередження втоми і підтримки високого рівня працездатності організму студентів багато вузів вводять на заняттях так звані «фізкультхвилинки», що представляють собою коротенькі комплекси вправ (5-7 хвилин), спрямовані на ліквідацію негативних наслідків неминучого в процесі навчальної діяльності «сидячого» способу життя. Незважаючи на свою невелику тимчасову тривалість, «фізкультхвилинки» є ще однією формою додаткових занять фізичною культурою і, так чи інакше, сприяють збільшенню рівня рухової активності студентів.

Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму.

Здавалося б правильно організовані фізичні вправи повинні принести нам особливо вражаючі результати. Однак, чомусь ми не помічаємо, щоб спортсмени жили набагато довше звичайних людей. Шведські вчені відзначають, що лижники їхньої країни живуть на 4 роки (в середньому) довше простих людей. Також часто можна почути поради типу: частіше відпочивайте, поменше напружуйтеся, побільше спіть і т.п.

Ряд авторів Е. А. Коваленко, Н.Н. Гуровський [35], В. В. Михайлов [51] зазначають, що необхідною умовою гармонійного розвитку особистості студента є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого навчального навантаження у вузах щ вдома і інших причин у більшості студентів відзначається дефіцит у режимі дня, недостатня рухова активність, що обумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі школяра.

М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов [18] В. И. Зима, А. Г. Зима [29], С. С. Семашко, Н. А. Левенко [62] зазначають, що до 82 - 85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16 - 19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1 - 3%. Загальна рухова активність дітей з

надходженням у школу падає майже на 50%, знижуючи від молодших класів до старших. Встановлено, що рухова активність у 9 -10 класі менше, ніж у 6-7 класі, дівчинки роблять у добу менше кроків, чим хлопчики; рухова активність у неділі більший ніж у навчальні. Відзначено зміну! величини рухової активності в різних навчальних чвертях. Рухова активність школярів особливо мала взимку; навесні і восени вона зростає.

Студентам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою або навчальним столом.

К.М.Смирнов, А. Я. Гапон, Д.Г. Железовская [63]вказують, що негативні наслідок гіпокінезії виявляться так само опірності молодого організму "простудним і інфекційних захворювань", створюються передумови до формування слабкого, нетренованого серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи.. Гіпокінезія на тлі надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів в денному раціоні може вести до ожиріння.

У малорухомих людей дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло у правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість.

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у студентів при тривалому та напруженому розумовій праці, - це активний відпочинок від інституту і організована фізична діяльність.

Руховий режим студента складається в основному з ранкової фіззарядки, рухливих ігор на заняттях фізичної культури, заняття в гуртках та спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинок у вихідні дні.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини. У цьому головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я.

В. П. Стакионене, В. Ч. Вольбекене [64] встановили, що у студентів, які не займаються фізичними вправами станова сила протягом року збільшувалася на 8,7 кг; у тих, які займалися фізичною культурою, - на 13 кг, а у студентів, які займалися, окрім занять фізичної культури, ще й спортом на 23 кг.

Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток всіх відділів центральної нервової системи. При цьому важливо, що фізичні навантаження були систематичними, різноманітними і викликали перевтоми. У вищій відділ нервової системи надходять сигнали від органів почуттів і від скелетних м'язів. Кора головного мозку переробляє величезний потік інформації та здійснює, точну регуляцію діяльності організму.

Фізичні вправи благотворно впливають на розвиток таких функцій нервової системи як сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Навіть напружена розумова діяльність неможлива без руху. Розумова праця вимагає мобілізації м'язових зусиль, тому що сигнали від м'язів активізують діяльність мозку.

Ряд авторів Е. А. Коваленко, Н. Н. Гуровский [35], В. В. Михайлов [51] зазначають, що ФКС мають у сучасних умовах досить високу соціально-економічну значимість для суспільства в цілому і для окремої людини, оскільки заняття ними розвивають, вдосконалюють багато важливі соціальні і біологічні якості людей, надають прогресивний вплив на формування і гармонійний розвиток і виховання людини. Це враховується суспільством при плануванні та здійсненні витрат вільного часу суспільства в цілому і окремими людьми, оскільки вільний час має використовуватися раціонально і ефективно з точки зору інтересів суспільства в цілому. У свою чергу, кожна людина повинна отримати в сфері вільного часу максимум реально можливого в конкретних умовах і обставинах для свого всебічного та гармонійного розвитку, постійного вдосконалення особистості.

М. В. Антропова, Г. П. Сальникова [7] І. Н. Іваницька [31], С. І. Крапивенцева [36] зазначають, що найбільш об'єктивним показником розвитку ФКС є час, що витрачається на заняття фізичними вправами, і для дорослих оптимальні тимчасові режими в тижневому обсязі коливаються від 6 до 10 годин.

Збільшення вільного часу, розширення дозвілля може супроводжуватися зростаючим розповсюдженням пасивних форм діяльності, споживанням матеріальних благ інформації та скороченням активної діяльності, у тому числі занять ФКС за умови, якщо регуляція дозвілля, вільного часу буде здійснюватися стихійно, самопливом [59]. Прогресивна стандартизація побутового укладу означає вибір і активне споживання корисних і цінних для розвитку і вдосконалення людини і суспільства благ і оптимальну структуру витрат добровільно витрачається часу.

Вона відкидає даремні, безцільні й шкідливі для гармонійного розвитку людини види дозвілля, наповнюючи його корисним і приємним змістом у відповідних гуманістичного призначенням цієї діяльності привабливих формах.

Включення та використання коштів ФКС у вільному часу залежить від сформованих або створюваних заново побутового режиму, повсякденного побуту родини, звичайного розподілу витрат часу на різні види діяльності.

На думку М. Я. Виленського [19], В. І. Зими, А. Г. Зими [29], А. С. Ровного [60], Б. М. Шияна [67], Т. Ю. Круцевич [68] оптимальний руховий режим - найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів кожна сходинка дарує людині 4 секунди життя. 70 сходинок спалюють 28 калорій.

Загальна рухова активність включає ранкову гімнастику, фізкультурні тренування, роботи по самообслуговуванню, ходьбу, роботу на дачній ділянці і т. д. Норми загальної рухової активності точно не визначені. Деякі вітчизняні та японські вчені вважають, що доросла людина повинен у день робити мінімум 10-15 тис. кроків.

Науково-дослідний інституті фізичної культури пропонує норму тижневого обсягу рухової активності для студентів 10 - 14 годин.

Е.А. Коваленко, Н. Н Гуровский [35] Б. М. Шиян [67]; Т. Ю. Круцевич [68], Ю. Ф. Курамшина [69], Б. А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] зазначають, що основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожного з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи. Однак при всьому цьому не вдається сформувавши достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Форми організації самостійних занять:

А) Індивідуальна форма тренування Варіанти проведення:

- Отримання домашнього завдання у викладача на тиждень, місяць і виконання його студентом самостійно.

- Домашнє завдання отримують кілька студентів і виконують його в процесі спільного тренування.

- Тренувальне навантаження визначає сам студент на підставі методичних посібників, погоджуючи її розміри з провідним викладачем.

Б) Групові заняття

М. В. Антропова, Г. П. Сальникова [7], І. Н. Іваницька [31], С. І. Крапивенцева [36] зазначають, що групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Займатися менше 2-х разів на тиждень не доцільно, так як це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Найкращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше, ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну. Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я підвищенню загальної працездатності організму.

Фізичне виховання студентів включає себе:

Навчання - направлено на формування та вдосконалення в процесі занять, життєво важливих рухових вмінь і навичок.

Виховання - припускає розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості), підвищення функціональних особливостей організму і зміцнення здоров'я.

Навчання та виховання пов'язані між собою.

Самостійні заняття можна проводити з переважним розвитком швидкісно-силових якостей: витривалості, сили і т.п.

Вони можуть проводитися як взимку, так і влітку, на відкритому повітрі або в приміщенні.

На думку В. А. Артемова [8], Е. Н. Литвинова [43], С. С. Семашко [62], Н. Б. Тамбиана [66] самостійні заняття мають велике виховне значення, вони викликають інтерес до спортивної діяльності, виховують ініціативу, самовладання, критичне ставлення до своїх успіхів і недоліків. У процесі цих занять підвищується активність і дисциплінованість займаються, наступних вказівок викладача або тренера.

Самостійні заняття проводяться з цілями поліпшення здоров'я і загального фізичного розвитку; зміцнення окремих м'язових груп,

поліпшення гнучкості, рухливості в окремих суглобах; виховання сили, швидкості, витривалості; закріплення техніки окремих вправ, вивчених у процесі визначених занять.

Заняття можуть проводитися у вигляді виконання окремих вправ, комплексів ранкової гімнастики, прогулянок, самостійних спортивно-тренувальних уроків за завданням викладачів. Частина з них повинна проводитися щоденно, частина 1-2 рази на тиждень в проміжках між визначених заняттями.

За даними Є. Н. Литвинова [43], В. П. Стакионене, В. Ч. Вольбекене [64], приватні завдання самостійних занять можуть бути різними. У гігієнічних цілях можуть застосовуватися окремі вправи 1-2 рази протягом дня. У цих же цілях доцільно використовувати цілі комплекси - вправи зарядки. Комплекси складаються з урахуванням спортивної підготовленості займаються І доповнюються прогулянками, бігом на місцевості. Доцільно проводити прогулянки на лижах, заняття з веслування та інших видів за умови, що займаються володіють основами техніки цих вправ. Застосування самостійних занять сприяє закріпленню досліджуваних рухових навичок, збереження досягнутого рівня технічної підготовленості. Такі заняття особливо необхідні студентам, які мають у розкладі 2:00 визначених занять на тиждень з дисципліни «фізичне виховання».

Самостійні заняття проводяться у вигляді тренувань між визначених заняттями з викладачем. Особливе значення ці тренування набувають у випадку, коли займається за деякими виникли умов (канікули) не може регулярно займатися з викладачем.

У практиці проведення самостійних тренувань найбільшого поширення набули заняття спортивними іграми, атлетичною гімнастикою, оздоровчим бігом, лижними прогулянками. Останнім часом у студенток зростаючою популярністю стали користуватися ритмічна гімнастика (аеробіка) і шейпінг.

Вимоги до організації самостійних занять

Викладач зобов'язаний поставити чіткі завдання перед кожним завданням і довести їх до займаються. Займається повинен усвідомити зміст кожного завдання і значення його виконання для підвищення свого фізичного розвитку і спортивного вдосконалення.

Зміст самостійних занять має ґрунтуватись на програмі і робочому плані визначених занять. Його індивідуалізація здійснюється з урахуванням слабких сторін у технічній підготовці і фізичному розвитку займаються.

Ряд авторів Л.І. Абросимова, Гаврилов, В. І.; Карасик, Н. Г. Стрижельчик [1], Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] зазначають, що домашні завдання повинні бути цікаві, доступні, але вимагають деяких зусиль для їх виконання. Кожне завдання слід точно роз'яснити. Викладач повинен визначити зміст заняття, вказати його тривалість, кількість повторень вправ, звернути увагу на темп виконання, в окремих випадках - на режим дихання. Слід дати приблизні варіанти окремих завдань, навчити, особисто контролювати якість виконання вправ. Припустимо попереднє виконання завдань у присутності викладача.

Необхідно організовувати систематичну перевірку і оцінку роботи займаються. Більш підготовленим слід вести запис у особистому щоденнику, які повинні регулярно переглядатися викладачем.

Тисячі років людство шукало чудовий еліксир життя, відправляючи казкових героїв у далекі подорожі за тридев'ять земель. А він виявився набагато ближче - це фізична культура, що дає людям здоров'я, радість, відчуття повноти життя. Сучасний фахівець має бути загартованим, фізично культурною людиною. Будувати себе, своє здоров'я за жорстким графіком важко. Але якщо це вдається, то вдається і все інше.

1.3. Аналіз впливу різних видів рухової активності на стан здоров'я

Е. А. Коваленко, Н. Н. Гуровский [35], Б. М. Шиян [67], Т. Ю. Круцевич [68], Ю. Ф. Курамшина [69], Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] зазначають, що достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Фізичні вправи сприяють гарній роботі органів травлення, допомагаючи перетравлюванню і засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки і нирок, покращують залоз внутрішньої секреції: щитовидної, статевих, надниркових залоз, що грають величезну роль в рості і розвитку молодого організму.

М. Я. Виленский- Е.Н. Литвинов [18], С. І. Кавдвенцева [36], Ж. К. Холодов, В. А. Кузнецов [72] вказують, що під впливом фізичних навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується викид серцем крові в магістральні судини. Постійне тренування системи кровообігу веде до її функціонального вдосконалення. Крім того під час роботи у кровообіг включається й кров, що в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення до кровообіг великої маси крові не тільки тренує серце і судини, а й стимулює кровотворення.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. У результаті чого збільшується "життєва ємність" легких, покращується рухливість грудної клітини. Крім того, повне розгортання легень ліквідує застійні явища в них, скупчення слизу і мокротиння, тобто служить профілактикою можливих захворювань.

Легені при систематичних заняттях фізичними вправами збільшуються в обсязі, дихання стає рідшим і глибоким, що має велике значення для вентиляції легенів.

Заняття фізичними вправами також викликають позитивні емоції, бадьорість, створює гарний настрій. Тому стає зрозумілим, чому людина, пізнав "смак" фізичних вправ і спорту, прагне до регулярних заняттям ними.

М. В. Антропова, Г. П. Сальникова [7]щ А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов [21], Є. Н. Литвинов [45] констатують, що рухова активність, фізична культура і спорт - ефективні засоби збереження і зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, профілактики захворювань, обов'язкові умови здорового способу життя . Поняття «рухова активність» включає в себе суму всіх рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності. Вона позитивно впливає на всі системи організму і необхідна кожній людині.

На жаль, зараз великою бідною більшості підлітків, юнаків, дівчат (та й дорослих) стала недовантаження мускулатури, малорухливість (гіпокінезія).

Фізичні вправи благотворно впливають на становлення та розвиток усіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів.

За даними Є. Н. Литвинова [43], В. П. Стакионене, В. Ч. Вольбекене [64] на ріст і розвиток підлітків істотно впливає рухова активність. Встановлено, що студенти, систематично займаються спортом, фізично розвинені, ніж їх однолітки, які не займаються спортом. Вони вищі на зріст, мають необхідну вагу і окружності грудної клітини, м'язова сила і життєва ємкість легенів у них вища. Життєва ємність легень - найбільший обсяг видихнути повітря після найбільш ^глибокого вдиху. Зростання хлопців 16 років, що займаються суперечка том, у середньому 170,4 см, а в інших він дорівнює 163,6 см, вага відповідно - 62,3 і 52,8 кг. Заняття фізкультурою і спортом тренують серцево-судинну систему, роблять її витривалою до великих навантажень. Фізичне навантаження сприяє розвитку кістково-м'язової системи.

Є. А. Коваленко, Н. Н . Гуровский [35], Т. Ю. Круцевич [38], Б. М. Шиян [67], Ю. Ф. Курамшина [69], Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] зазначають, що серед студенток зараз популярні такі види рухової активності:

Ходьба. "Ходьба оживляє і надихає мої думки. Залишаючись у спокої, я майже не можу думати; необхідно, щоб моє тіло знаходилося в русі, і тоді розум теж починає рухатися визнання великого французького мислителя Ж.Ж. Руссо як не можна краще показує взаємозв'язок мозку з рухом.

М. В. Антропова, Г. П. Сальникова [7] вказують, що ходьба - практично ідеальний і універсальний для всіх вид фізичного навантаження, адже природою було задумано, що під час свого природного пересування людина витрачає більше енергії, ніж отримує з їжею. Енергійна ходьба загартовує імунну систему, тренує опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему і служить прекрасною профілактикою безлічі захворювань. Науково доведено, що щоденна 30-хвилинна піша прогулянка продовжує життя в середньому на 2 роки. Також учені підраховали, що при проходженні 2000 кроків на день можна підтримати себе у формі і зовсім не товстіти, а для підтримки гарної форми і здоров'я достатньо долати 3 кілометри на день пішки.

Краще влаштовувати піші прогулянки на свіжому повітрі, і тоді користь і ефективність цих занять зросте в два рази. До того ж ходьба не вимагає практично ніяких фінансових вкладень, але якщо регулярно правильно займатися ходьбою на свіжому повітрі - ефект не слабкіше фітнесу:

- Нормалізація артеріального тиску;
- Зниження рівня холестерину;
- Поліпшення вироблення інсуліну;
- Зміцнення кісток, зниження ризику виникнення остеохондрозу;
- Профілактика захворювань серцево-судинної системи;
- Ходьба допомагає збільшити і підтримувати обсяг своєї м'язової маси;
- Ослаблення впливу стресів, зменшення загального занепокоєння, ну і взагалі значне поліпшення самопочуття.

Крім звичайної, існують кілька видів ходьби:

Ходьба вгору - ходимо просто в гору або ж піднімаємося ступенькам, руки при цьому розслаблені. Цей вид ходьби відмінно зміцнює м'язи передньої і задньої поверхні стегна, сідниць та ікри.

Ходьба з напругою сідничних м'язів - все як у звичайній ходьбі, але при відриві ноги від землі сильно напружуємо сідниці, але спина при цьому не повинна напружуватися. Зміцнює малі і великі сідничні м'язи.

Ходьба вперед спиною - для тих, хто хоче зміцнити не тільки м'язи сідниць, але і м'язи спини. Вибираємо рівну доріжку, ставимо руки на пояс, втягуємо живіт, спину тримаємо рівно - і починаємо йти повільно, з поступовим прискоренням.

Заняття повинні бути регулярними - ходити треба кожен день, або хоча б 5 разів на тиждень.

Ходьба повинна тривати від 30 хвилин до години (природно, з огляду на особливості організму, в залежності від стану здоров'я).

Для прогулянок бажано використовувати кросівки з хорошою амортизацією, а одяг повинен бути вільною і зручною.

Час прогулянок: вранці після легкого сніданку, ввечері - але не раніше, ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за 1 - 2 години до сну. Хоча, як показує практика, вранці займатися ходьбою доцільніше - хоча б тому, що вранці в організмі менше швидко згораючих вуглеводних калорій, тому запаси жиру спалюються легше.

Першій хвилині треба йти спокійному темпі, і 30 секунд з них - на п'ятах. Такого виду розминка дає організму сигнал прокинутися підготується до навантаження. А інакше замість спалювання жирів він буде спалювати тільки глікоген.

Воду необхідно пити незалежно від пори року: по склянці за 10 хвилин до і відразу після ходьби, і потроху кожні 20 хвилин під час ходьби, щоб уникнути обезводнення, оскільки організм втрачає багато рідини.

Спортивна ходьба - це певний, силовий вид ходьби. Ходити потрібно швидко і стрімко, маленькими, але частими кроками, уявляючи собі, що ходимо по рівній лінії, при цьому руки тримаємо трохи зігнутими і робимо руками рухи вперед-назад. Ефективна для схуднення, допомагає організму спалювати велику кількість калорій і жирових відкладень, формуючи ідеальну фігуру і поставу, підтягуючи м'язи ніг, сідниць і преса. Так як біг і спортивна ходьба спрямовані на розвиток і зміцнення певних груп м'язів, то ви за бажанням можете чергувати їх, доповнюючи але можливості вправами для інших груп м'язів.

Біг і силова ходьба служать дуже хорошим засобом для боротьби з утворенням зайвого жиру і з целюлітом.

Спортивна ходьба досить сильно відрізняється від звичайних прогулянок. Її швидкість набагато вище, пропорційно збільшується і кількість калорій, що спалюються.

Швидка ходьба відрізняється від бігу тим, що не виникає моментів, коли обидві ноги знаходяться в повітрі, завжди зберігається опора. Це значно знижує ударне навантаження на суглоби.

Ходьба з високою швидкістю зміцнює м'язи сідниць і ніг, роблячи силует підтягнутим. Міцнішають також зв'язки і сухожилля. Поліпшується стан серцевого м'яза, мускулатури великих судин. Збільшується ємність легенів. Значно знижується рівень холестерину в крові.

Прогулянки пішки на свіжому повітрі роблять дуже корисний вплив на організм людини. Крім загального зміцнюючого впливу відбувається ряд змін: частішає дихання, посилюється робота серця, кровоносна система працює краще. Як наслідок поліпшується обмін речовин, виділяється піт, що сприяє виведенню шлаків з організму.

Крім цього піші прогулянки зміцнюють м'язи всього тіла, зв'язки і суглоби, опорно-руховий апарат в цілому. Також вони сприяють формуванню правильної осанки. Не кажучи вже про те, що прогулянки пішки, в тому випадку, якщо Ви страждаєте зайвою вагою, допоможуть

Вам від неї позбавитися, спалюючи зайвий жир. Загалом під час ходьби в організмі відбувається струс всіх рідин. Це відбувається всякий раз, коли Ви робите крок.

Під час прогулянки ви рухаєтеся. А рух дуже необхідне нашому організму. Це заряджає його енергією, дає йому силу. У результаті організм стає витривалішим, підвищується імунітет і, як результат, Ви менше хворієте. Повітря ж, яким Ви дихаєте, насичує клітини потрібною кількістю кисню, яке не можна отримати в замкненій квартирі.

Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] вказують, що прогулянки на свіжому повітрі надзвичайно корисні для нервової системи. Якщо Ви роздратовані, втомилися, Вам набридли повсякденні турботи або щось турбує, то допоможе від них позбавитися хороша прогулянка. Адже під час неї Ваша свідомість очищується. Постарайтеся, коли гуляєте, не думати ні про що зосереджено. Зазвичай думки самі приходять в голову. Можна думати про майбутнє, а можна згадати про минуле. Походіть по місцях, які наводять Вас на якісь спогади. Або просто помилуйтеся природою.

Одним словом Ви надасте 4 своєму організму незмірну користь, здійснюючи кожен день по можливості такі от прогулянки на свіжому повітрі. Також Ви помітите, що стали більш спокійні і впевнені в собі.

Біг, як і інші види спорту[^] природно, дуже корисний для здоров'я. Постійні заняття бігом дозволяють зміцнити весь організм в цілому, значно поліпшити зовнішній вигляд, забезпечують тренування мускулатури.

Заняття бігом благотворно впливають на роботу серця (потрібно враховувати, що це справедливо тільки для тих людей, у яких немає ніяких проблем з серцем), легенів, на якість шкіри, на імунітет організму, а також поліпшують настрій, роблять людину бадьоріше, дають заряд енергії на весь день.

Під час бігу витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал. у годину. Чим більше вага бігуна, тим більше витрата енергії. Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла близька до ідеальної, а вміст жиру в 1,5 рази менше, ніж у тих, що не бігають.

Кожна клітина організму наповнена колоїдним розчином, і від його властивостей багато в чому залежить наш стан. В'язкість колоїду збільшується при неправильному, надлишковому харчуванні й гіподинамії.

Для стримування природного старіння колоїдного розчину необхідні механічна вібрація або струс. Вона розриває нові зв'язки між молекулами й не дає колоїду стискуватися й губити воду. При бігу кожний крок супроводжується природним струсом. У той же час струс є гарною природною стимуляцією для всього організму. Тому, якщо біг вам недоступний, то стрибки на місці якоюсь мірою можуть його замінити.

Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі «м'язового насоса» - ритмічне й послідовне скорочення м'язів гомілки й стегна допомагає виштовхувати кров з вен нижніх кінцівок нагору до серця.

Біг підсилює обмін речовин, сприяє утилізації («спалюванню») старих, непрацюючих структур організму й заміні їх новими, чим омолоджує організм. Доведено, що біг підсилює імунітет, попереджає розвиток атеросклерозу й пухлинних захворювань.

При правильно дозованому бігу відбувається гармонічна багаторівнева природна стимуляція захисних систем організму. Більшою мірою вона виявляється через м'язову, - серцево-судинну, дихальну системи. Стимулюючою дією володіють вуглекислий газ і молочна кислота, вміст яких під час бігу збільшується. При бігу виділяються гормони задоволення - енкефаліни, ендорфіни - благотворно впливають на нервову систему й сприяють відновленню її адекватної сприйнятливості.

Плавання - це не тільки приємне проведення часу, але і відмінна фізична навантаження практично на всі м'язи організму. Користь плавання очевидна. Це комплексне аеробна вправа, при якому працюють м'язи і верхньої, і нижньої частини тіла.

Завдяки виштовхувальній силі вода добре охороняє суглоби. Тому плавання в басейні - одне з тих небагатьох вправ, яке корисне і при цьому безпечно для людей. Будь-які водні вправи є ідеальним вибором для людей з надмірною вагою, обмеженою руховою активністю, а також у період відновлення після травм.

Плавання зміцнює серцево-судинну і нервову системи. Горизонтальне положення під час плавання і тиск води полегшують роботу серця, а охолодження тіла у воді змушує серце перекачувати більший об'єм крові. Інтенсивна робота всіх м'язів під час плавання змушує активніше працювати дихальну систему, вдосконалюється механізм терморегуляції, поліпшується робота імунної системи і адаптація до зовнішніх умов, підвищується загальний тонус організму. Плавання оптимізує серцевий ритм і кровообіг. Знижується також частота дихання, посилюється кровотік до легенів - це найкоротший шлях до спалювання зайвих калорій. Взагалі при заняттях аеробними видами спорту організм використовує максимальну кількість кисню, що і працює в оптимальному режимі.

Плавання - заняття загальнозміцнююче, в ньому використовуються всі основні групи м'язів, залежно від стилю плавання. Активно тренуються м'язи живота, рук, плечового пояса, стегон, сідниць. Крім м'язової тренування, плавання зміцнює суглоби, надає їм гнучкість, особливо це стосується стегон, шиї, рук [68].

Кожен стиль плавання дає основне навантаження на різні групи м'язів. Тому якщо ви плаваєте не просто для відпочинку, а ставите перед собою серйозні цілі, необхідно чергувати стилі плавання. Існують чотири основних види плавання.

Брас - досить легкий спосіб плавання, відомий багатьом як «пожаб'ячі». Плаваючи брасом, ви рівномірно навантажуйте плечовий пояс, м'язи рук і внутрішньої поверхні стегна, зміцнюєте м'язи гомілок і розробляєте тазостегнові суглоби. Плавання цим стилем рекомендується для вагітних жінок.

Кріль - найшвидший стиль плавання. Плаваючи кролем основне навантаження йде на м'язи рук і плечей. Це оптимальний стиль для тих, хто хоче підтягнути м'язи і скинути зайву вагу - адже за годину витрачається 570 кілокалорій. Лікарі не радять плавати кролем людям з серйозними проблемами хребта.

Батерфляй - визначено самий складний стиль плавання - руки роблять широкий і потужний гребок, який піднімає тіло над водою. При плаванні батерфляєм задіяна максимальна кількість м'язів, добре зміцнюється черевний прес, але є різні думки з питання впливу цього стилю на хребет.

Плавання на спині вважається ідеальним видом тренувань для людей з проблемами хребта і сколіозом.

Плавання дозволяє зміцнити здоров'я і поліпшити зовнішній вигляд. Воно підвищує витривалість, розвиває гнучкість, збільшує працездатність. Це найбільш щадний вид спорту, оскільки ризик травм мінімальний.

У воді маса тіла людини зменшується в 10 разів, а вроджена здатність триматися на воді дозволяє уникнути ударів. У басейні може тренуватися навіть той, хто ніколи не займався спортом.

Під час трихвилинного запливу м'язи споживають максимальну кількість кисню. Серед переваг плавання слід назвати зниження артеріального тиску, що зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Позитивний вплив плавання на організм людини дуже великий. Воно допомагає боротися із зайвою вагою, зміцнює серце, продовжує життя.

Турпохід - це подорож у світ природи. Цілий день у русі, ночівлі в наметах, і все це проробляється з рюкзаками за спиною. Кількість днів такого заходу може бути від 4 днів і до 3 тижнів, все залежить від того з якими цілями йти в похід і в яку місцевість. Турпохід можна розглядати: як спортивний захід, а можна і як вид відпочинку.

На сьогоднішній день цей вид відпочинку стає дуже популярним. Все більше і більше людей хочуть не просто поїхати у відпустку і повалятися на пляжі, а активно провести час. Крім того, такий вид відпочинку корисний для здоров'я. Помірні фізичні навантаження на чистому повітрі в гірських або лісових місцях має цілющі властивості. Вони покращують кровообіг, зміцнюють м'яза ніг, сухожилля, зв'язки.

Після походів туристи завжди повертаються бадьорі, засмагли та з масою вражень.

Крім користі для здоров'я походи приносять ще й інші радості, які з лишком перекривають відсутність комфорту. Ліси або гори - притулок спокою. Ніде й ніколи не відчуваєш себе так спокійно і безтурботно, як у таких місцях, далеко від населених пунктів. Спокій, безлюдні краєвиди, лісові річки, озера або гори дозволяють повністю відмовитися від суєти нашого божевільного світу. Такого повного і бездоганного відпочинку, як в поході, отримати неможливо ніде. А природні визначні пам'ятки - заходи, безмовні сосни, промайнула в листі білка - нітрохи не гірші від закордонних замків і музейних експонатів.

Так само хочеться відзначити, що турпохід це свого роду тренінг який показує людині її можливості. Після таког відпочинку і багато переосмислюють свій спосіб життя, переглядають свої можливості і набувають або зміцнюють віру в себе.

Баскетбол представляє собою прекрасний засіб для всебічного фізичного розвитку. У процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг ходьба, стрибки. Заняття баскетболом позитивного

впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженні, що відрізняється змінної інтенсивністю.

Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими установками та ігровими рухами в повільному темпі. Приблизно до 40% від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців. У середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 кілометрів і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків з максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби. Різноманітні і постійно змінюються ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових вмінь і навичок. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що надає неоціненне позитивний вплив на здоров'я.

При правильній організації занять баскетболом відкриваються великі можливості для ефективного оздоровчого впливу на організм. У процесі гри людина проявляє рухову активність, при цьому хороше тренування отримують органи дихального апарату, залози внутрішньої секреції і навіть травна система. Особливо важливу роль при організації рухів грають багато ланок нервової системи, оскільки вони постійно контролюють і регулюють активність органів того чи іншого апарату. Заняття баскетболом сприяють значному розширенню меж периферичного зору, що робить позитивний вплив на швидкість і точність зорового сприйняття. Доведено, що при постійних заняттях баскетболом чутливість зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів відразу після матчу збільшується в середньому на 40%.

Н. А. Коваленко, Н. Н. Гуровский [35], Т. Ю. Круцевич [38], Б. М. Шиян [67], Ю. Ф. Курамшина [69], Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [70] зазначають, що фізичне навантаження, яку виконує мускулатура людини під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи.

Частота серцевих, скорочень під час матчу в учасників сягає 180 - 230 ударів на хвилину, а максимальний артеріальний тиск - до 180 - 200 мм ртутного стовпа. Енергетичні витрати всього лише за одну гру складають значну цифру - приблизно 900-200 кілокалорій! Активно працюють м'язи для поповнення енергії «спалюють» велику кількість жирових відкладень і таким чином сприяють позбавленню від надлишкової маси тіла, надаючи стрункість і підтягнутість фігурі [68].

Частота здійснення дихальних рухів під час гри в баскетбол досягає 50 - 60 циклів за одну хвилину, а хвилинний об'єм дихання варіює в межах 120 - 150 літрів. Тому така інтенсивна навантаження на органи дихання надає позитивний вплив на здоров'я за рахунок збільшення життєвої ємності легень.

Крім власне корисного впливу на здоров'я людини, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості. Систематичні тренування ведуть також до формування самостійності, наполегливості і цілеспрямованості.

Аеробіка спочатку створювалася з метою усунення деяких несприятливих факторів розвитку серцево-судинних захворювань. Кілька модернізована, вона все ж виконує цю функцію і до цього дня. Такий вплив цивілізації як нервово-психічне перенапруження і гіподинамія, з чим чудово справляється аеробіка, підвищуючи працездатність і тонус усього організму. Аеробне навантаження, обов'язково включена в заняття, є чи не єдиним способом тренування м'язи серця. У результаті відбувається нормалізація кров'яного тиску та збільшення кількості червоних кров'яних тілець, які забезпечують транспортування кисню до клітин і тканин. Крім того^ аеробіка має позитивний вплив на дихальну і кісткову системи, стимулює спалювання жирових клітин. А в процесі тривалого тренування відбувається викид ендорфінів, здатних зменшувати біль і впливати на Ваш емоційний стан.

Танцювальна аеробіка являє собою комплекс вправ, виконаних під музику.

Цей вид аеробіки покликаний стимулювати функціональність серцево-судинної системи, поліпшити координацію рухів, випрямити поставу, спалити зайву вагу.

Подібний ефект досягається шляхом використання різних танцювальних рухів під відповідну музику. Сюди відносяться: Сіті-джем, фанк-аеробіка, хіп-хоп аеробіка, латино-аеробіка, афро-джаз аеробіка і багато інших [57].

Це розмаїття добре тим, що дозволяє вибрати ту музику, під яку вам найкраще працюється, тому що вибір практично безмежний.

Особливу увагу танцювальна аеробіка приділяє м'язам нижньої частини тіла - ноги, черевний прес, сідниці. Останнім часом серед прекрасної половини все більшої популярності набувають заняття стриптизом, які теж відносяться до танцювальної аеробіки.

Заняття цим видом фітнесу приносять не тільки фізичну користь, але і позбавляють від різноманітних комплексів. Підвищується пластичність і гнучкість тіла, ви звикаєте часто танцювати і бути на увазі, що не може не додавати впевненості в собі.

До того ж, танцювальна аеробіка - не тільки одна з найдієвіших методик, але ще й одна з найцікавіших.

Т. Ю. Круцевич [68] зазначає, що танцювальна аеробіка (dance) зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево - судинної системи, покращує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу. Велике навантаження лягає на великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла. Типовим для даних видів аеробіки є використання різних танцювальних рухів під музику, що відповідає тому чи іншому стилю танцю. До даного виду аеробіки відносяться: фанк-аеробіка, сіті-джем, хіп-хоп, латин-аеробіка, джаз- модерн, афро-джаз та інші.

Tenіc. Основне функціональне навантаження в спорті доводиться на опорно-руховий апарат, тобто на систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожиль.

Під дією тренувань кістки піддаються значній перебудові. Процес оновлення кісток відбувається постійно, при цьому деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. Ш спортсменів кістки перебудовуються відповідно до навантаження. При цьому лінії навантажень збігаються з лініями жорсткості кістки (концентрація кісткової речовини). Тому регулярні заняття спортом зміцнюють кістки [57].

Під дією фізичних навантажень зв'язки і сухожилля товщають і стають більш міцними. У тренуваних людей міцність зв'язок досягає такої величини, що при травмах відривається шматок кістки з прикріпленою до неї зв'язкою, а сама зв'язка залишається неушкодженою.

На думку В. А. Артемова [8], Е. Н. Литвинова [43], С. С. Семашко [62], Н. Б. Тамбиана [66] регулярні помірні заняття спортом надають позитивний вплив на суглоби. Зростає амплітуда рухів у суглобі, ущільнюється хрящова тканина. Надмірні фізичні навантаження можуть негативно позначитися на стані суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання як остеоартроз чи остеохондроз, при якому відбувається руйнування суглобового хряща.

Для нормального розвитку кісток зв'язок і суглобів під час занять спортом потрібно забезпечити організм необхідними мінералами і вітамінами. Вітамін С стимулює розвиток сполучної тканини зв'язок і сухожиль, а кальцію і фосфор додають твердість кістках.

Н. М. Амосов [4], В. Г. Григоренко [24], Р. Е. Мотьянська [53] констатують, що серцево-судинна система покликана забезпечувати циркуляцію крові та постачання тканин киснем і живильними речовинами. Регулярні заняття спортом надають стимулюючу дію на роботу серця. При цьому м'язи серця трохи товщають і стають більш витривалими. У

тренуваних людей ритм серцевих скорочень (пульс) у стані спокою сповільнюється. Пов'язано це з тим, що тренувана серце за одне скорочення перекачує більше крові, чим не тренуване.

М. В. Антропова, Г., Г.П. Сальникова, І. Н Іваницька [31], С. І. Крапивенцева [36] зазначають, що стінки кровоносних судин спортсменів стають більш еластичними і пружними. Особливо виражено сприятливе впливу спорту на вени ніг. При скороченні м'язів, стінки вен стискаються, тим самим кров з вен швидше перекачується до серця. Помірні заняття фізкультурою допомагають запобігти варикозне розширення вен і тромбоз вен нижніх кінцівок. Кількість еритроцитів у крові спортсменів збільшується, завдяки цьому покращується постачання тканин киснем.

Ж. К. Холодов, В. А. Кузнецов [72] відмічають, що легкі тренуваних людей значно відрізняються від легких людей, які не займаються спортом. По-перше, в легенях спортсмена бронхи розширюються і відкриваються додаткові альвеоли (повітряні мішечки), завдяки чому збільшується життєва ємкість легенів. По-друге, легкі тренуваної людини набагато краще кровопостачання. Завдяки цьому збільшується насичення крові киснем, а, отже, і постачання киснем всіх органів і тканин організму.

Завдяки поліпшенню вентиляції легенів люди, що займаються спортом, набагато рідше хворіють бронхітом і запаленням легень.

Помірні фізичні навантаження впливають на процеси обміну речовин в організмі.

Обмін білків у спортсменів характеризується позитивним азотним балансом, тобто кількість споживаного азоту (головним чином азот міститься в білках) перевершує кількість виділяється азоту. Негативний азотний баланс спостерігається під час хвороб, схуднення, порушення обміну речовин. У людей, що займаються спортом, білки використовуються головним чином для розвитку м'язів і кісток. У той час як у нетренуваних людей - для отримання енергії (при цьому виділяється ряд шкідливих для організму речовин).

Е. А. Коваленко, Н. Ц. Гуровекий. [36], В. В. Михайлов [51] вказують, що обмін жирів у спортсменів прискорюється. Набагато більше жирів використовується під час фізичної активності, отже, менше жирів запасастся під шкірою. Регулярні заняття спортом знижують кількість, так званих, атерогенних ліпідів, які призводять до розвитку важкої хвороби кровоносних судин - атеросклероз.

Обмін вуглеводів під час занять спортом прискорюється. При цьому вуглеводи (глюкоза, фруктоза) використовуються для отримання енергії, а не запасастся у вигляді жирів. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози і попереджає розвиток діабету 2 типу. Для виконання швидких силових рухів (піднімання тягарів) витрачаються в основному вуглеводи, а ось під час тривалих несильних навантажень (наприклад, ходьба або повільний біг), - жири.

У цілому, помірні заняття спортом надають загальну оздоровчу дію на організм. Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом проти хвороб серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, атеросклероз), порушень обміну речовин (цукровий діабет 2 типу), захворювань опорно-рухового апарату (остеохондроз, артроз).

Потрібно відзначити той факт, що лише помірні фізичні навантаження (порівняні з фізичними здібностями людини) сприятливо впливають на його здоров'я. Надмірні фізичні навантаження небезпечні для організму і можуть привести до різних захворювань.

Обсяг рухової активності і фізичних навантажень слід контролювати. Досить надійними критеріями для цього є самопочуття, апетит і сон.

Отже можна робити висновок, що регулярне заняття спортом укріплює організм студентів та позитивно впливає на стан функціональних систем організму.

У цілому заняття спортом рекомендовані всім. Потрібно тільки тверезо оцінити свої здібності і вибрати вид спорту^ заняття яким буде

приносити задоволення. Це можуть бути прості прогулянки пішки або на велосипеді, нешвидкий біг, плавання, аеробіка, фітнес. Будь-які форми руху корисні, якщо тільки вони відповідають фізичним здібностям організму, а їх виконання приносять задоволення. Щоденна ранкова гімнастика - обов'язковий мінімум фізичної тренування. Вона повинна стати для всіх; таксою ж звичкою, як умивання вранці. Люди, які регулярно займаються фізкультурою, мають переваги: вони краще виглядають, менш схильні до стресу і напрузі, краще сплять, у них менше проблем зі здоров'ям.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що значний відсоток студентської молоді мають ті, чи інші відхилення у стані здоров'я внаслідок недостатньої рухової активності, шкідливих звичок, відсутності режиму дня та ін.

За даними багатьох авторів більшість студентів не усвідомлює значення фізичної культури для свого здоров'я та майбутнього успіху в професії і життя, по-друге, більшості з них недостатньо цікаво те, чим вони на цих заняттях займаються.

Ряд авторів пропонують підвищувати інтерес студентської молоді до занять з фізичного виховання за рахунок включення до їх змісту нових, сучасних видів рухової активності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи, що застосовуються педагогами в теорії та практиці ФВ і С.

Кожен етап мав певні особливості та вирішував специфічні завдання для вирішення яких використовувалися наступні методи дослідження:

В процесі дослідження були використані такі методи:

- Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;

- Анкетування.

- Методи оцінки об'єму рухової активності (фремінгемська методика, крокометрія, методика Пирогової О.А.)

- Медико - біологічні методи.

- Статистичні методи обробки результатів.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Маріупольського медичного коледжу. В них приймали участь студентки I - II курсів у кількості 40 осіб спеціальності медсестринство.

Усі студенти, які приймали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися на під наглядом лікаря.

Дослідження проводилося поетапно впродовж 2020- 2021 навчального року.

На *першому етапі* здійснювалося попереднє дослідження та аналіз науково — методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми. Були визначені мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження, визначений контингент досліджуваних.

На *другому етапі* було проведено анкетування з метою дослідження зацікавленості «студенток до занять фізичною культурою, медико-біологічне дослідження та фізіологічні проби з метою визначення

фізичного розвитку та об'єму рухової активності студенток I — II курсів Маріупольського медичного коледжу спеціальності медсестринство.

На *третьому етапі* систематизувався та аналізувався дослідницький матеріал, здійснювалась обробка та порівняльний аналіз отриманих даних, було зроблено висновки та практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ПОКАЗНИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБ'ЄМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ФІЗИЧНОГО РОЗИТКУ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

3.1. Результати дослідження зацікавленості студентів до занять фізичною культурою

Оцінка зацікавленості студенток до занять фізичною культурою здійснювалась за результатами анкетування. В анкетуванні приймали участь 40 студентів I-II курсів.

Аналіз відвідування занять з фізичної культури показав, що на другому курсі кількість тих, що відвідують заняття нерегулярно збільшилось більш, ніж у два рази. Так, якщо на першому курсі 4% студентів зарідко бувають на заняттях з фізичної культури, то на другому курсі уже 10.2% (рис. 3.1). При цьому потрібно звернути увагу на те, що 10.5% студентів на першому курсі вважають заняття фізичної культури непотрібними у вузі. На другому курсі таких негативних відповідей було 5,8% (рис. 3.2)

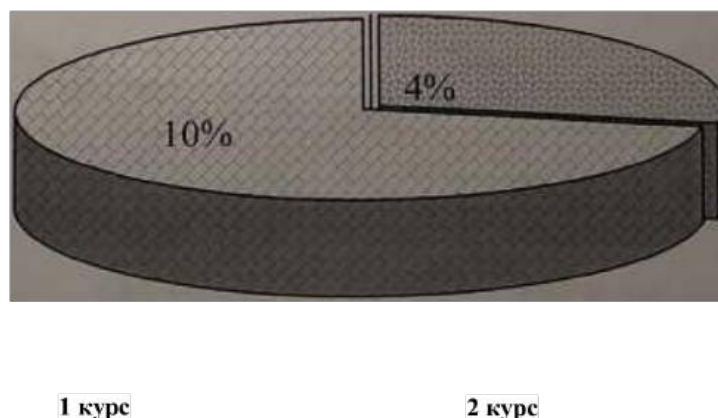
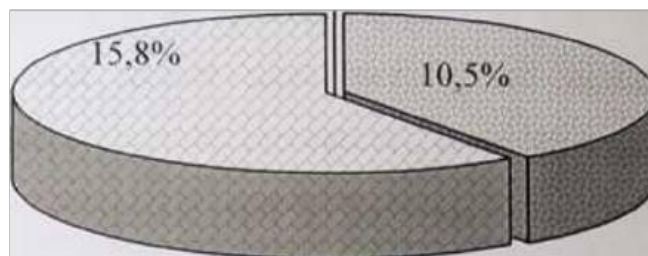


Рис. 3.1. Результати відповідей респондентів, що відображають кількість студентів, які не регулярно відвідують заняття з фізичного виховання (%)

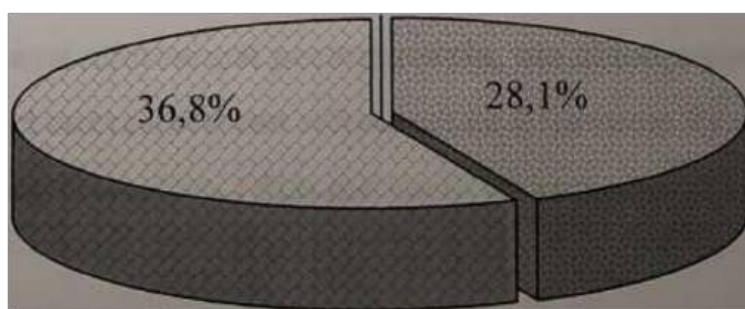


1 курс 2 курс

Рис. 3.2. Результати відповідей респондентів, що відображають кількість студентів, які вважають заняття фізичною культурою непотрібними (%)

Визначено, що кількість студентів, що курять має стійку тенденцію до підвищення з віком. Відмітили, що на першому курсі курять 28,5% опитаних студентів, другому - 30,1 %.

Аналіз анкетних даних дає можливість відмітити, що на першому курсі 28,1% студентів не займаються ніяким видом рухової активності. А на другому курсі таких студентів® вже набирається 36,8% опитаних (Рис. 3.3).



1 курс 2 курс

Рис. 3.3. Результати відповідей респондентів, що відображають кількість студентів, які не займаються ніяким видом рухової активності (%)

Кількість студентів, які активно та систематично займаються фізичною культурою та спортом шість і більше часів на тиждень від курсу

до курсу зменшується. Із анкетних даних видно, що на першому курсі 44,5% студентів відносяться до цієї категорії на другому курсі цей контингент вже становить 41,2% (Рис. 3.4). При цьому відмічається, що кількість студентів, які самостійно підтримують рухливу активність різними видами фізичних вправ (ранкова гігієнічна гімнастика, гра у футбол, баскетбол, волейбол, силові вправи, крос та ін. види рухової активності) змінюється неоднозначно. Так на першому курсі таких студентів набирається - 22,4%, на другому - 26,7%. Така динаміка свідчить про те, що на старших курсах приходить поняття ролі фізичної активності. Тим не менш, певно на більш серйозну роботу над собою у них залишається менше часу.

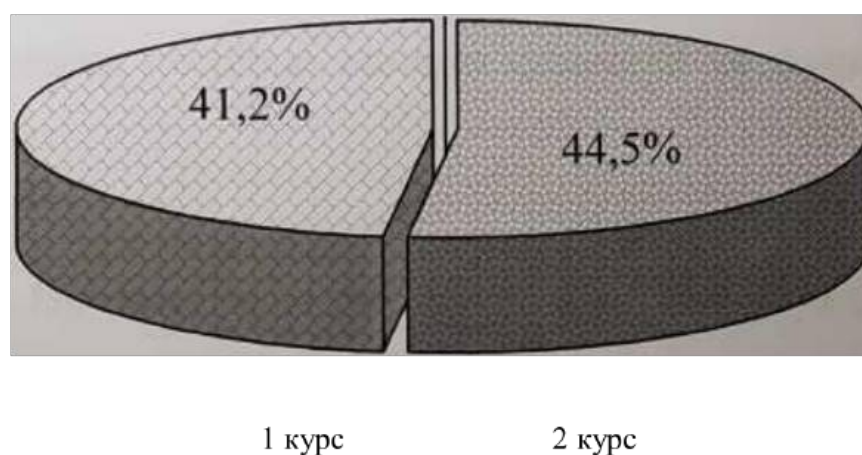
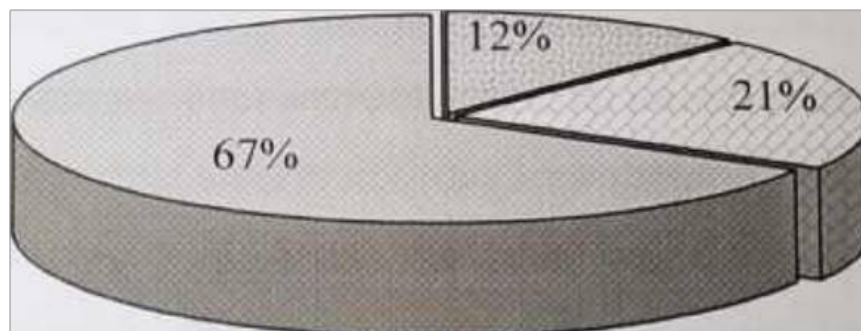


Рис. 3.4. Результати відповідей респондентів, що відображають кількість студентів, які систематично займаються фізичною культурою та спортом шість і більше часів на тиждень (%)

За допомогою анкетування ми виявили, студентів займаються фізичною культурою у вільний від навчання час. Вони відвідують тренажерні зали, займаються фітнесом та аеробікою, захоплюються спортивними іграми для того, щоб мати гарну фізичну форму та міцне здоров'я. 21ще займається активним відпочинком із - за лінощів тому, що вважають за краще посидіти за комп'ютером чи телевізором. У 67% студентів не вистачає часу для занять фізичною культурою із-за того, що

вони поєднують навчання з працею після занять (Рис. 3.5).



67% - займаються фізичною культурою у вільний час

21% - не займаються фізичною культурою через лінощі

12 % - не займаються через роботу

Рис. 3.5. Результати відповідей респондентів, що відображають кількість студентів, які займаються фізичною культурою та спортом у вільний час

З метою більш повного аналізу рухової активності студентів житлово-комунального коледжу потрібно оцінити фізичний та функціональний стан даного контингенту.

3.2. Показники об'єму рухової активності студентів

Об'єм рухової активності студенток I-II курсів ми визначили за допомогою методики О. А. Пирогової, Фремінгемської методики та крокометрії.

Аналізуючи показники отримані в ході дослідження об'єму рухової активності студенток за методикою О. А. Пирогової (табл. 3.1), встановлено середній рівень рухової активності у дівчат обох досліджуваних груп.

Таблиця 3.1

**Показники рівня рухової активності студенток
за методикою О. А. Пирогової**

Рік навчання	n	$x \pm m$
I	20	0,552 ± 0,03
II	20	0,597 ± 0,11
t	1,05	
p	>0,05	

Розглядаючи вказані дані у віковому аспекті виявлено, що у дівчат II-го курсу показники рівню рухової активності дещо вище за показники дівчат I-го курсу, але ці відмінності не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Аналіз показників, отриманих в ході дослідження об'єму рухової активності студенток за Фремінгемською методикою (табл. 3.2), показав домінування малого рівня рухової активності у дівчат обох досліджуваних груп. На другому місці за кількістю балів знаходяться базовий та сидячий рівень рухової активності, а найменша кількість балів зафіксована на високому рівні рухової активності. Таким чином, найменшу кількість часу дівчата відводять на різноманітні заняття фізичними вправами (рис. 3.6).

Таблиця 3.2

**Показники рівня рухової активності студентів за Фремінгемською
методикою**

Рівень рухової активності	Рік навчання				t	p
	I		II			
	бали	добовий індекс рухової активності	бали	добовий індекс рухової активності		

Базовий	6,4	24,0	5,5	23,6	0,53	>0,05
Сидячий	4,4		4,6			
Малий	8,4		7,5			
Середній	2,9		3,7			
Високий	1,9		2,3			

Порівнюючи отримані показники у віковому аспекті встановлено, що загальний добовий індекс рухової активності у дівчат I-го курсу дещо вищий, ніж у дівчат II-го курсу, але ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$) (табл. 3.2). При цьому слід зазначити, що у дівчат II-го курсу спостерігається значно вищий відсоток показників середнього та високого рівнів рухової активності, ніж у дівчат I-го курсу. Таким чином, можна зазначити, що з віком дівчата більше уваги приділяють різноманітним заняттям фізичними вправами.

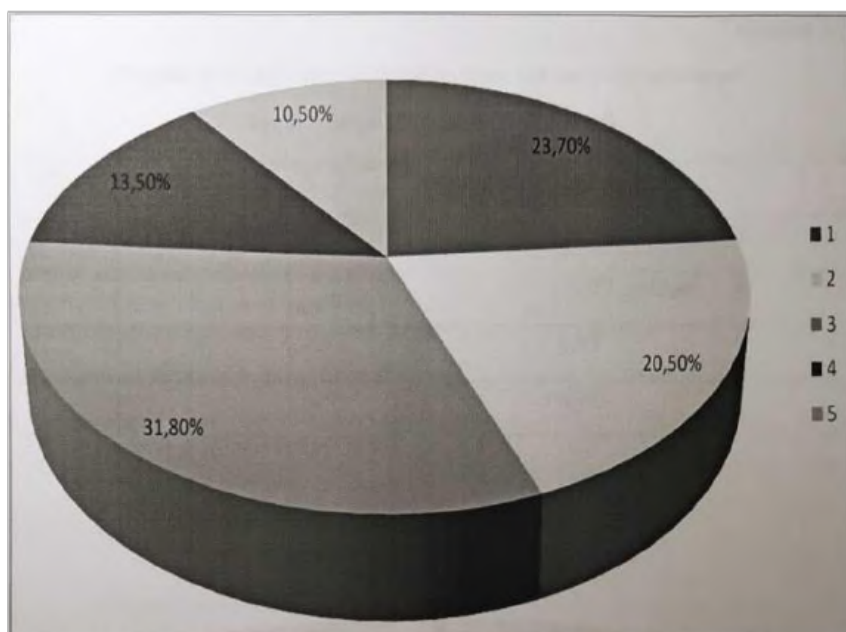


Рис. 3.6. Розподіл рівнів рухової активності студентів за Фремінгемською методикою

- 1 - базовий рівень рухової активності;
- 2- сидячий рівень рухової активності;
- 3- малий рівень рухової активності;
- 4- середній рівень рухової активності;

5- високий рівень рухової активності).

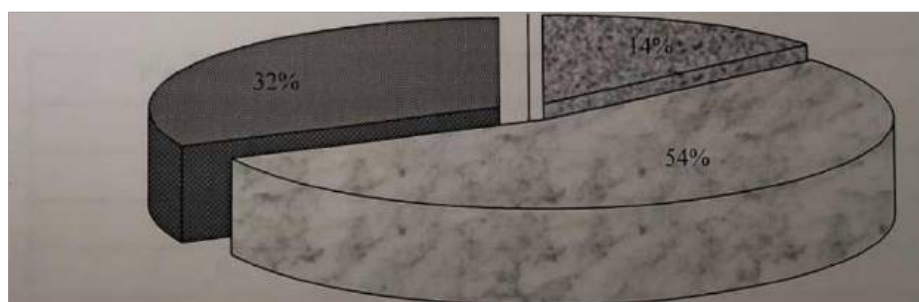
Розглядаючи показники отримані в ході дослідження об'єму рухової активності студенток за крокометрією (табл. 3.3), встановлено середній рівень рухової активності у дівчат обох досліджуваних груп (рис. 3.7).

Аналіз даних у віковому аспекті показав превалювання результатів студенток II-го курсу над показниками студенток I-го курсу, але ці відмінності не носять достовірний характер ($p > 0,05$).

Таблиця 3.3

**Рівень рухової активності студентів за показниками крокометрії
(кількість кроків)**

Рік навчання	n	$x \pm m$
I	20	15237 \pm 68,14
II	20	16109 \pm 82,46
t		1,97
p		>0,05



- низький рівень - середній рівень - норма

Рис. 3.7. Розподіл показників студентів за кількістю кроків на добу

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність середнього рівню рухової активності у студенток I – II-го курсів,

показники якого віковому аспекті достовірно не відрізняються, але спостерігається тенденція до підвищення об'єму рухової активності з віком.

3.3. Показники фізичного розвитку студентів

Фізичний розвиток студентів визначався за показниками тілобудови, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи.

Порівнюючи отримані показники довжини тіла студенток (табл. 3.) з нормативною школою, представленою Ж.К. Холодовим, В.А. Кузнецовим [72], виявлено, що досліджувані мають середній зріст.

При аналізі результатів у віковому аспекті визначено відсутність достовірних відмінностей в показниках дівчат I-го та II-го курсів, тобто досліджувані обох груп мають практично однаковий зріст ($p > 0,05$) (Рис. 3.8)

Таблиця 3.4

Показники довжини тіла студенток I – II-го курсів (см)

Рік навчання	n	$\bar{x} \pm m$
I	20	164,20 ± 1,66
II	20	165,40 ± 1,21
t		0,63
p		>0,05

Розглядаючи отримані показники маси тіла дівчат (табл. 3.5), встановлено, що при порівнянні з нормативною школою, представленою Ж.К. Холодовим, В.А. Кузнецовим [72], вони відповідають «середньому» рівню у дівчат I-го курсу та «нижчі середнього» рівень у дівчат II-го курсу. Таким чином, можна констатувати незначний дефіцит маси тіла у дівчат другої досліджуваної групи.

Аналізуючи отримані показники у віковому аспекті (табл. 3.5), виявлено, що маса тіла дівчат I-го курсу вище за масу тіла дівчат II-го курсу, проте ці відмінності незначні і не носять достовірний характер ($p > 0,05$). Таким чином, у студенток спостерігається зниження маси тіла з віком (Рис. 3.8).

Таблиця 3.5

Показники маси тіла студенток I – II-го курсів (кг)

Рік навчання	n	
I	20	$57,15 \pm 1,50$
II	20	$55,85 \pm 1,72$
t		1,57
p		$>0,05$

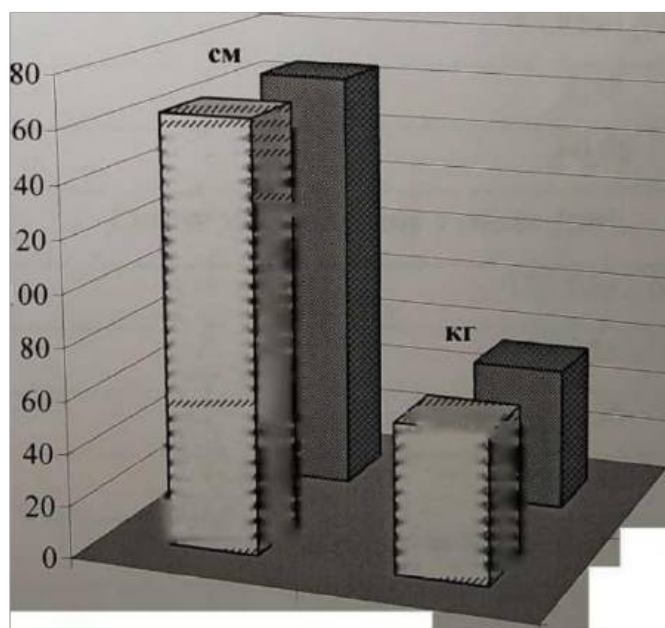


Рис. 3.8. Месо-ростові показники студенток I-II курсів

При порівнянні показників ступеню гармонічності статури (індекс Кетле) з оціночною школою [72], виявлено, що показники дівчат I-го курсу

відповідають оцінці 4 бали, а результати дівчат II-го курсу відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що студентки I – II-го курсів житлово-комунального коледжу, у середньому, мають гармонічну статуру з дефіцитом маси тіла.

Аналіз даних, отриманих в ході вимірювання максимального споживання кисню (табл. 3.6) та порівняння їх з нормами [72], свідчать про «низький рівень» максимального споживання кисню у студенток обох досліджуваних груп.

Таблиця 3.6

Показники максимального споживання кисню студенток I – II-го курсів

Рік навчання	$X \pm m$
<i>Маса тіла (кг)</i>	
I	$57,15 \pm 1,50$
II	$55,85 \pm 1,72$
t	1,57
p	$>0,05$
<i>Стрибок у довжину з місця (см)</i>	
I	$155,65 \pm 2,68$
II	$157,05 \pm 3,02$
t	0,36
p	$>0,05$
<i>Життєва ємкість легенів (мл)</i>	
I	$2765,50 \pm 58,77$
II	$2883,41 \pm 87,68$
t	0,97
p	$>0,05$
<i>Максимальне споживання кисню</i>	

I	26,96
II	28,14

Розглядаючи показники, що відображають рівень максимального споживання кисню у віковому аспекті, встановлено домінування результатів студенток II-го курсу над показниками студенток I-го курсу, але всі ці відмінності не носять достовірний характер ($p > 0,05$) (Рис. 3.9).

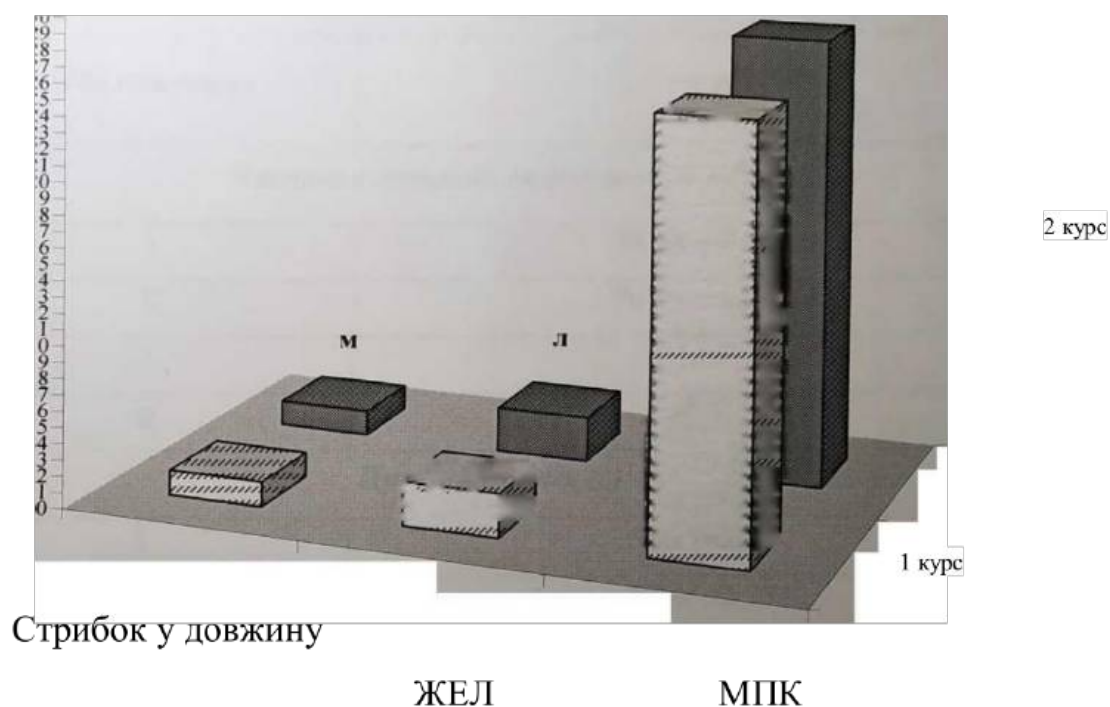


Рис. 3.9. Показники максимального споживання кисню студенток I-II-го курсів

Порівнюючи отримані показники частоти серцевих скорочень (табл. 3.7) з нормативною школою, представленою Ж.К. Холодовим, В.А. Кузнецовим [72], виявлено, що вони відповідають нормі.

Розглядаючи результати у віковому аспекті виявлено, що показники дівчат II курсу дещо вищі за показник и дівча I-курсу, але ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$) (Рис 3.10).

Порівнюючи отримані результати функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксічних явищ (проби Штанге та Генче)

(табл. 3.7) з нормативною шкалою [72], визначено, що результати проби Штанге, як дівчат I-го, так і II-го курсу нижче за норму.

Таблиця 3.7

Показники дихальної та серцево-судинної системи студенток I – II-го курсів (n=20)

Рік навчання	$\bar{x} \pm m$
<i>Частота серцевих скорочень (уд·хв⁻¹)</i>	
I	74,38 ± 0,66
II	76,38 ± 1,04
t	1,63
p	>0,05
<i>Проба Штанге (с)</i>	
I	52,25 ± 2,61
II	57,45 ± 2,77
t	1,37
p	>0,05
<i>Проба Генчі (с)</i>	
I	27,00 ± 2,17
II	31,80 ± 1,86
t	1,67
p	>0,05

Аналіз результатів проби Генче показав, що у дівчат I-го курсу показники нижче за норму, а у дівчат II-го курсу відповідають нормі.

Таким чином, можна констатувати, що функціональні можливості системи дихання у студенток I-го та II-го курсів Маріупольського медичного коледжу знаходяться на низькому рівні.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Аналіз результатів анкетування свідчить, в цілому, про незацікавлене ставлення студенток до навчальних занять з фізичної культури. При цьому зафіксовано підвищення інтересу до інших форм занять фізичними вправами з віком.

В ході дослідження було встановлено середній рівень рухової активності та недостатній рівень фізичного розвитку студенток 1-го та II-го курсів Маріупольського медичного коледжу спеціальності медсестринство.

Виняток становлять показники функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксічних явищ, де зафіксовано «низький» рівень їх стану, а також показники ступеню гармонічності статури дівчат II-го курсу де виявлено незначний дефіцит маси тіла.

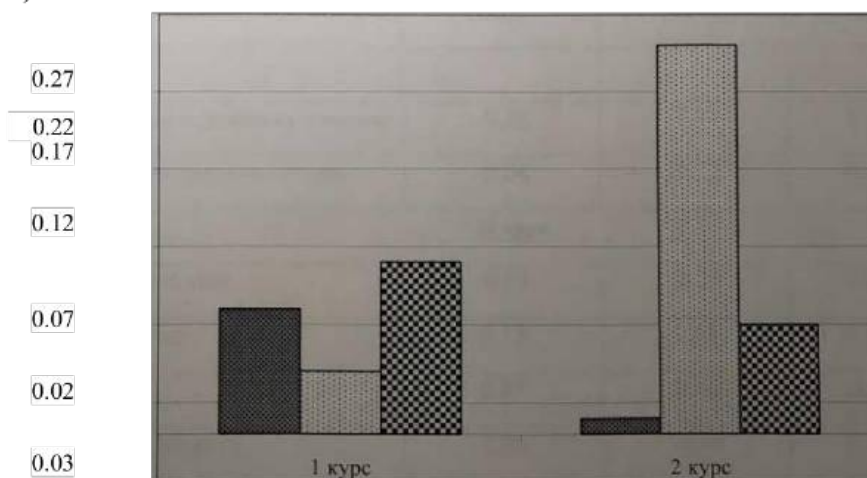
У віковому аспекті показники об'єму рухової активності та фізичного розвитку достовірно не відрізняються, але спостерігається тенденція к покращенню результатів з віком.

РОЗДІЛ 4

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

З метою визначення ступеню впливу окремих параметрів рухової активності на рівень фізичного розвитку студенток I - II-го курсів нами був проведений кореляційний аналіз.

Аналіз отриманих результатів, наведених у табл. 4.1, показав, що при порівнянні показників довжини тіла з показниками рівня рухової активності виявлено відсутність взаємозв'язку між ними в обох досліджуваних групах. Виняток складають показники рівня рухової активності за Фремінгемською методикою дівчат II-го курсу, де виявлена низький ступень взаємозв'язку з показниками довжини тіла ($r = -0,25$) (Рис. 4.1).



- показники методики О.А. Пирогової ; 2 - показники Фремінгемської методики; 3- показники крокометрії.

Рис. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та довжини тіла у віковому аспекті

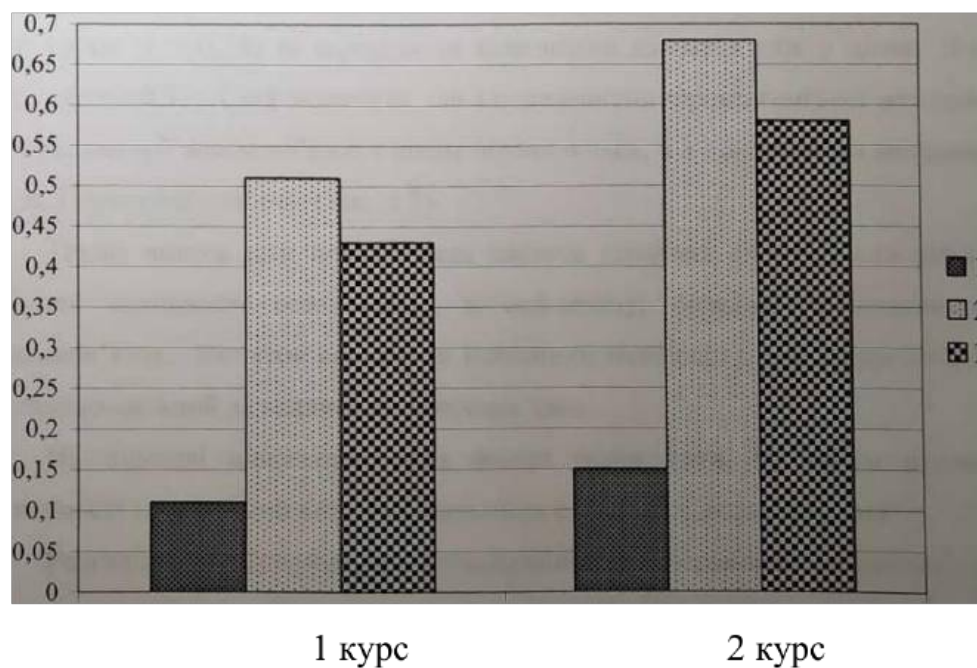
Таблиця 4.1

Кореляційна залежність між показниками рівня рухової активності та фізичного розвитку студенток I – II-го курсів

Показники фізичного розвитку	Показники рівня рухової активності		
	Методика О. А. Пирогової	Фремінгемська методика	крокометрія
I курс			
Довжина тіла	0,08	-0,04	0,11
Маса тіла	0,11	-0,51	-0,43
ЧСС	0,91	0,31	0,24
Проба Штанге	-0,13	-0,44	0,26
Проба Генчі	-0,09	-0,40	-0,32
МСК:			
Стрибок у довжину з місця	-0,32	-0,34	-0,13
Життєва ємкість легенів	-0,04	-0,22	-0,50
II курс			
Довжина тіла	-0,01	-0,25	0,07
Маса тіла	0,15	0,68	0,58
ЧСС	0,87	0,46	-0,31
Проба Штанге	0,05	-0,34	0,46
Проба Генчі	-0,12	-0,47	-0,37
МСК:			
Стрибок у довжину з місця	0,49	0,28	0,03
Життєва ємкість легенів	0,18	-0,47	-0,34

Розглядаючи взаємовплив показників, що відображають рівень рухової активності та маси тіла, встановлено відсутність взаємозв'язку між показниками рівню рухової активності за методикою О. А. Пирогової, як у дівчат I-го, так і II-го курсів ($r = 0,11; 0,15$). Середній за величиною

ступень взаємозв'язку спостерігається між показниками маси тіла та рівнем рухової активності за Фремінгемською методикою ($r = -0,51; 0,68$) та крокометрією ($r = -0,43; 0,58$). Слід зазначити, що з показниками за Фремінгемською методикою величина взаємозв'язку вище, ніж за крокометрією. Також зафіксовано збільшення взаємозв'язку з віком (Рис. 4.2).



- 1- показники методики О. А. Пирогової;
- 2- показники Фремінгемської методики;
- 3- показники крокометрії.

Рис. 4.2. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та маси тіла у віковому аспекті

Вивчаючи взаємовплив показників рівню рухової активності за методикою О. А. Пирогової та частоти серцевих скорочень встановлено сильний за величиною взаємозв'язок між досліджуваними показниками, як у дівчат 1-го, так і II-го курсів ($r = -0,91; 0,87$).

Розглядаючи ступень взаємозв'язку між показниками рівню рухової активності за Фремінгемською методикою та частоти серцевих скорочень, визначено середній за величиною ступень взаємовпливу у студенток обох досліджуваних груп ($r = 0,31; 0,46$).

Аналізуючи взаємовплив показників рівня рухової активності за крокометрією та частоти серцевих скорочень встановлено слабкий за величиною взаємозв'язок між досліджуваними показниками у дівчат 1-го курсу ($r = 0,24$) та середній за величиною взаємозв'язок у дівчат II-го курсу ($r = - 0,31$). Слід зазначити, що з показниками Фремінгемської методики та крокометрії взаємозв'язок з віком підсилюється, а з показниками методики О. А. Пирогової слабшає (Рис. 4.3).

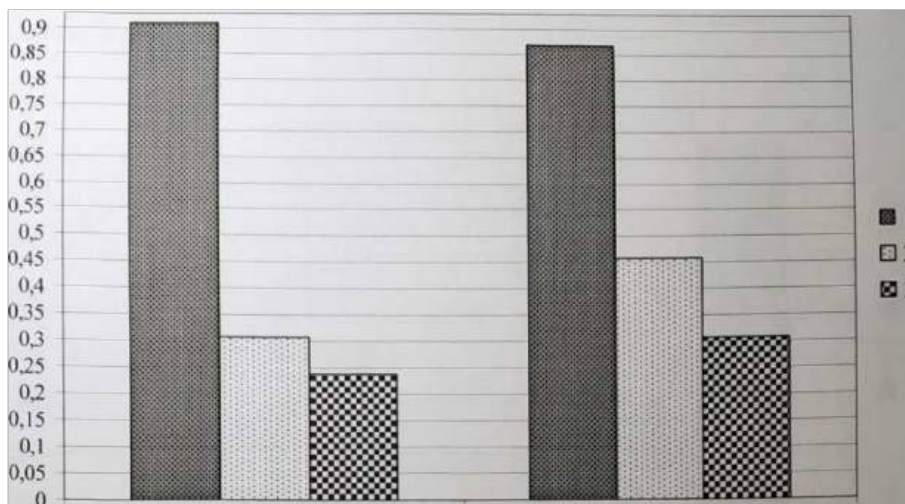
Таким чином, між показниками частоти серцевих скорочень та рівнем рухової активності встановлено, в основному, середній за величиною взаємозв'язок. Виняток складають показники методики О. А. Пирогової, де виявлено сильний за величиною взаємозв'язок.

На підставі вищезазначеного можна резюмувати, що об'єм рухової активності має значний вплив на діяльність серцево-судинної системи. Розглядаючи взаємовплив показників рівню рухової активності за методикою О. А. Пирогової та проби Штанге, виявлено відсутність взаємозв'язку між досліджуваними показниками, як у дівчат 1-го, так і II-го курсів ($r = - 0,31; 0,5$).

Аналізуючи ступень взаємозв'язку між показниками рівню рухової активності за Фремінгемською методикою та проби Штанге, визначено середній за величиною ступень взаємовпливу у студенток обох досліджуваних груп ($r = 0,44; 0,34$).

Вивчаючи взаємовплив показників рівня рухової активності за крокометрією та проби Штанге, встановлено слабкий за величиною взаємозв'язок між досліджуваними показниками у дівчат 1-го курсу ($r = 0,26$) та середній за величиною взаємозв'язок у дівчат II-го курсу ($r = 0,46$). Слід зазначити, що за показниками- Фремінгемської методики та проби

Штанге взаємозв'язок, з віком слабшає, а з результатами крокометрії підсилюється (Рис.4.4).



1 курс

2 курс

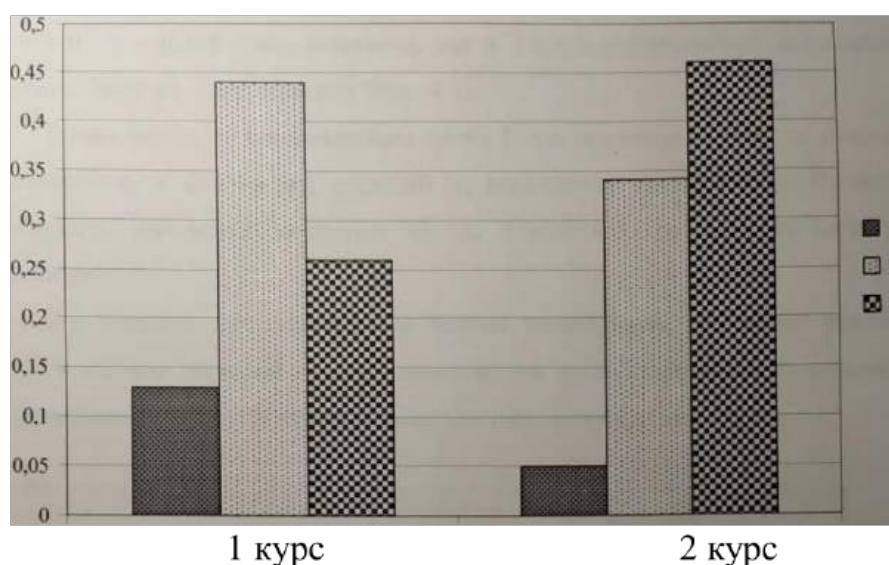
1 - показники методики О, А. Пирогової;

2- показники Фремінгемської методики;

3- показники крокометрії. ,

Рис. 4.3. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та частоти серцевих скорочень у віковому аспекті

Таким чином, між показниками проби Штанге та рівнем рухової активності встановлено, в основному, середній за величиною взаємозв'язок. Виняток складають показники методики О. А. Пирогової, де взаємозв'язок не виявленої показники крокометрії дівчат 1-го курсу де зафіксовано слабкий взаємозв'язок.



1- показники методики О. А. Пирогової;

2- показники Фремінгемської методики;

3 - показники крокометрії.

Рис. 4.4. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та проби Штанге у віковому аспекті

Вивчаючи взаємовплив показників рівня рухової активності за методикою О. А. Пирогової та проби Генчі, встановлено відсутність взаємозв'язку між досліджуваними показниками у студенток обох досліджуваних груп ($r = -0,09; -0,12$).

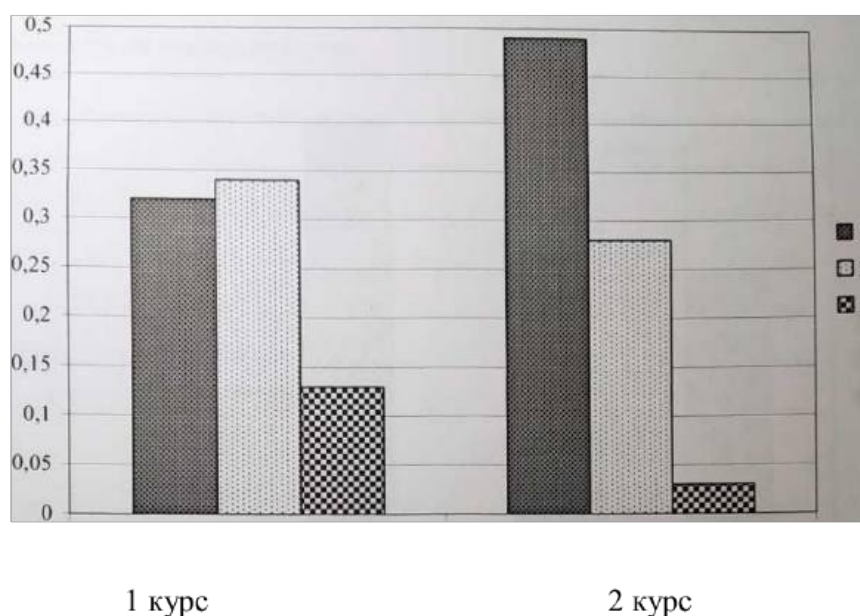
Розглядаючи ступень взаємозв'язку між показниками рівня рухової активності за Фремінгемською методикою та проби Генчі, визначено середній за величиною ступень взаємовпливу, як у дівчат 1-го, так і II-го курсів ($r = -0,40; .0,47$).

Аналізуючи взаємовплив показників рівня рухової активності за крокометрією та проби Генчі, встановлено також середній за величиною взаємозв'язок між досліджуваними показниками у дівчат обох курсів ($r = 0,32; - 0,37$). Слід зазначити, що з віком спостерігається підсилення взаємозв'язку між показниками (Рис. 4.5).

Таким чином, між показниками проби Генчі та рівнем рухової активності встановлено, в основному, середній за величиною

взаємозв'язок. Виняток складають показники методики О. А. Пирогової, де взаємозв'язок не виявлений.

На підставі вищезазначеного можна резюмувати, що об'єм рухової активності має середній за величиною вплив на функціональні можливості системи дихання та стійкість організму до гіпоксічних явищ.



- 1- показники методики О, А. Пирогової;
- 2- показники Фремінгемської методики;
- 3- показники крокометрії.

Рис. 4.5. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та проби Генчі у віковому аспекті

Розглядаючи взаємовплив показників, що відображають рівень рухової активності і максимальне споживання кисню, встановлено, що між показниками рівню рухової активності за методикою О. А. Пирогової та

стрибка у довжину з місця виявлено середній за величиною взаємозв'язок, як у дівчат I-го, так і II-го курсів ($r = -0,32; 0,49$).

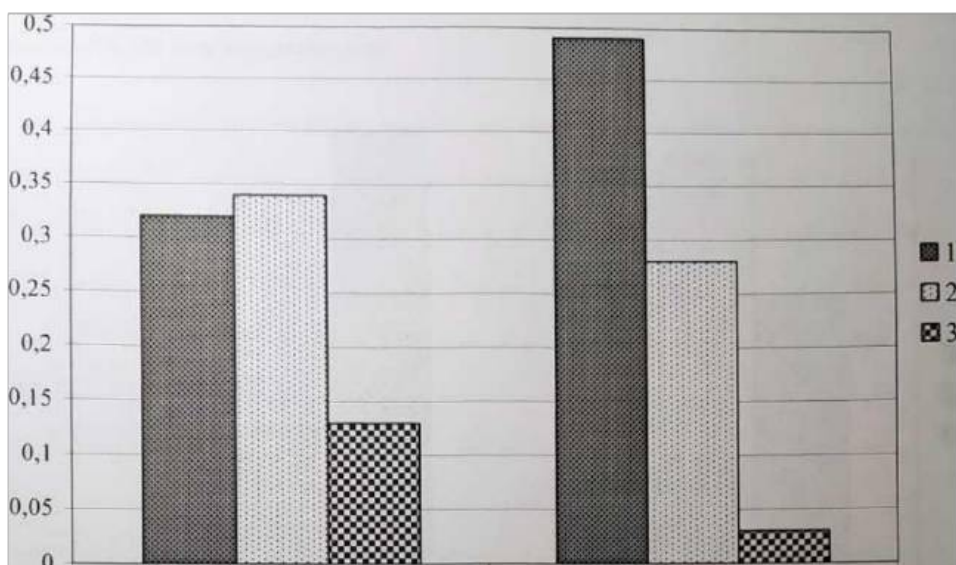
Аналізуючи ступень взаємозв'язку між показниками рівня рухової активності за Фремінгемською методикою та стрибка у довжину з місця, визначено середній за величиною ступень взаємовпливу у дівчат I-го курсу ($r_{B-0,34}$) та слабкий за величиною взаємозв'язок у дівчат II-го курсу ($r = 0,28$).

Вивчаючи взаємовплив показників рівня рухової активності за крокометрією та стрибка у довжину з місця, встановлено відсутність взаємозв'язку між досліджуваними показниками у студенток обох груп ($r = -0,13; 0,03$). Слід зазначити, що з показниками Фремінгемської методики взаємозв'язок з віком слабшає, а з результатами методики О. А. Пирогової підсилюється (Рис. 4.6).

Таким чином, між показниками стрибка у довжину з місця та рівнем рухової активності встановлено, в основному, середній за величиною взаємозв'язок. Виняток складають результати крокометрії, де взаємозв'язок не виявлено і показники Фремінгемської методики студенток II-го курсу де зафіксовано слабкий взаємозв'язок між показниками.

Розглядаючи взаємовплив показників рівня рухової активності за методикою О. А. Пирогової та життєвої ємкості легенів, виявлено відсутність взаємозв'язку між досліджуваними показниками, як у дівчат I-го, так і II-го курсів ($r = -0,04; 0,18$).

Аналізуючи ступень взаємозв'язку між показниками рівня рухової активності за Фремінгемською методикою та життєвої ємкості легенів, визначено; слабкий за величиною взаємозв'язок між досліджуваними показниками у дівчат I-го курсу ($r = 0,22$) та середній за величиною взаємозв'язок у дівчат II-го курсу ($r = -0,47$).



- 1- показники методики О, А. Пироговомш
- 2- показники Фремінгемської методики;
- 3- показники крокометрії.

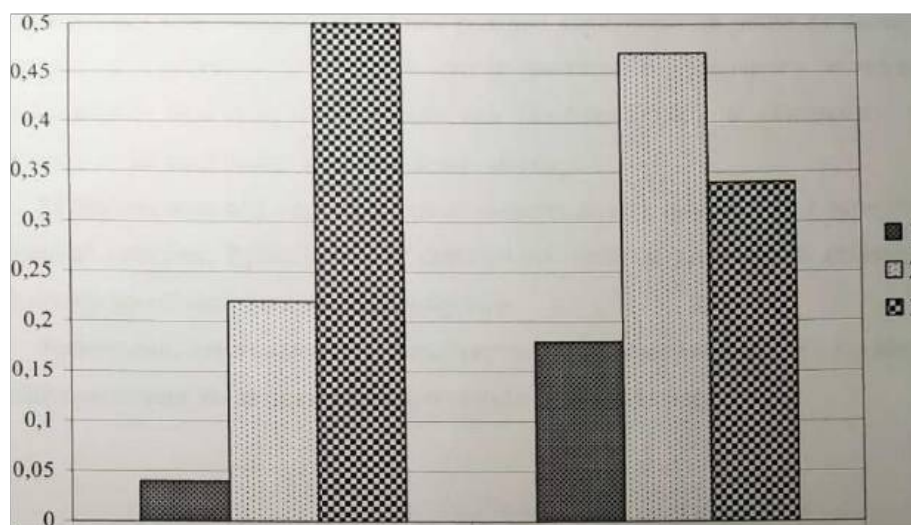
Рис. 4.6. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та стрибка у довжину з місця у віковому аспекті

Вивчаючи взаємовплив показників рівня рухової активності за крокометрією та життєвої ємкості легенів, встановлено середній за величиною ступень взаємовпливу у студенток обох досліджуваних груп ($r = -0,50; -0,34$). Слід зазначити, що з показниками методики О.А. Пирогової та Фремінгемської методики та життєвої ємкості легенів взаємозв'язок з віком підсилюється, а з результатами крокометрії слабшає (Рису 47).

Таким чином, між показниками життєвої ємкості Шегенів та рівнем рухової активності встановлено, в основному, середній за величиною взаємозв'язок. Виняток складають результати методики О. А. Пирогової дівчат обох досліджуваних груп, де взаємозв'язок не виявлено і показники.

Фремінгемської методики студенток 1-го курсу де зафіксовано слабкий взаємозв'язок між показниками. На підставі вищезазначеного можна резюмувати, що між показниками максимального споживання

кисню та рівнем рухової активності встановлено, в основному, середній за величиною взаємозв'язок.



1-показники методики О, А. Пирогової;

2-показники Фремінгемської методики;

3- показники крокометрії.

Рис. 4.7. Показники взаємозв'язку рівня рухової активності та життєвої ємкості легенів у віковому аспекті

Таким чином, об'єм рухової активності має середній за величиною вплив на функціональні можливості системи дихання.

ВИСНОВКИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ

Дані, отримані в результаті кореляційного аналізу, свідчать про наявність взаємозв'язку між параметрами рівня рухової активності та рівня фізичного здоров'я у студенток 1-го, II-го курсів житлово-комунального коледжу спеціальності медсестринство, яка відображається, в основному, у середньому за величиною ступеню взаємовпливу.

Найбільш значний вплив рухова активність оказує на діяльність серцево- судинної системи, функціональні можливості системи дихання та стійкість організму до гіпоксичних явищ та масу тіла.

Визначено, що взаємовплив досліджуваних параметрів залежить від віку. Найбільш значні залежності спостерігаються у дівчат 1-го курсу.

РОЗДІЛ 5

ОХОРОНА ПРАЦІ

5.1. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання

Вимоги безпеки під час проведення занять

5.1.1. Спортивний зал має бути підготовлений відповідно до вимог навчальної програми.

5.1.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

5.1.3. Перед кожним заняттям потрібно перевіряти стан снарядів: міцність кріплення; міцність розтяжок та ланцюгів; кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо.

5.1.4. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог: виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту; укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною; перевозити важкі гімнастичні снаряди за допомогою спеціальних візків і пристроїв; виконувати складні елементи і вправи під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи; змінюючи висоту брусів, обидва кінці жердини піднімати одночасно; висовувати ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, піднявши снаряд; для змащення рук треба використовувати магнезію, яка зберігається в спеціальних ящиках, що виключають розпилювання.

5.1.5. Під час виконання учнями гімнастичних вправ поточним способом (один за одним) слід дотримуватися необхідних інтервалів, які визначає вчитель або фахівець з фізичної культури і спорту.

Вимоги безпеки під час проведення занять із легкої атлетики.

5.2.1. Взуття учнів має бути на підшві, що унеможливило ковзання; воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підшві спортивного взуття дозволяється мати шипи.

5.2.2. Вправи з метання дозволяється виконувати тільки за командою вчителя фізичної культури. Кидки снарядів слід виконувати в напрямку розміченого сектору. Зустрічні кидки та кидки у напрямку бігової доріжки не дозволяються.

Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

5.2.3 При виконанні вправ фронтальним методом учні повинні розташовуватися в одну шеренгу на відстані не менше ніж 2 м один від одного.

Під час поточного виконання вправ з метання учні, які мають взяти снаряди в секторі, повинні переміщуватися за вчителем або фахівцем з фізичної культури і спорту безпечним маршрутом (як правило, з лівого боку на безпечній відстані від сектору).

5.2.4. Брати снаряди в руки, іти за снарядами можна тільки з дозволу вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей час.

5.2.5. Спортивний снаряд назад до кола або місця метання слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

5.3.1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять - поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

5.3.2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

5.3.3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців - баскетболістів, волейболістів, гандболістів - на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів - на жорсткій підошві.

Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо).

Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.

5.3.4. Учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

5.2. Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами

Гігієна (hydicinos – гр. та яка дає здоров'я) – наука про здоров'я вивчає зв'язок та взаємодії з навколишнім середовищем, а також вплив різних внутрішніх і зовнішніх факторів на здоров'я людини, нерозривно пов'язана із фізичним вихованням її, з фізичною культурою суспільства тому, що метою фізичного виховання є створення здорового працездатного і потрібного по своїх морально-психологічних якостях і фізичних як члена людського суспільства.

Саме вимоги для повноцінного фізичного виховання людини є вимогами гігієни. Саме поєднання фізичного виховання із гігієною складає поняття «фізична культура».

Санітарія (лат. sanitas – здоров'я) складова поняття «гігієни», розуміють методологію гігієни, тобто ті засоби, заходи, способи і методи

розроблені гігієною для практичного втілення в життя людини і суспільства.

З перших хвилин життя людини він відчуває вплив гігієнічних норм і санітарних заходів, які засвоюються лікарями, батьками і родичами.

Вимоги до виконання санітарно-гігієнічних норм і заходів в повсякденному житті кожним чином людської спільноти (роду, сім'ї, племені, виробничих і інших колективах, народу, держави, нації) виховуються першими у вихованні моралі – сукупності норм і вимог до його поведінки в суспільстві і норм задоволення його потреб відповідного його місця в ієрархії суспільства.

Що до гігієнічних норм і вимог то вони відбиваються у звичаях і традиціях народів, в релігійних і державних постановах. Відповідно що і їх невиконання карається громадським осудом, релігійними покараннями, адміністративними і судовими органами.

Саме в сфері фізичного виховання і спортивної діяльності формується і засвоюється санітарні норми, гігієнічні змагання і вміння у підростаючого покоління. Кожний працівник фізичної культури, кожний спортсмен повинний тільки сам знати і повсякденно виконувати санітарні вимоги, бути прикладом для оточуючих, а і з перших кроків вчили своїх учнів здоровому способу життя.

Сучасні основи гігієни і санітарії фізичних вправ і спорту розроблені Петром Францієвичем Лесгафтом на початку ХХ сторіччя. Виховуючи необхідні фізичні і психічні якості в своїх учнів тренер повинен знати які і як різні вправи та інші фактори впливають на їх здоров'я і рівень тренуваності, повинний вміти враховувати і передбачити їх вплив плануванні навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Відповідно з гігієнічними нормами він повинний вміти облаштовувати місця змагань і занять, вимагають від обслуговуючого персоналу і спортсменів в підтримці санітарних вимог, організувати режим дня і харчування.

Боротьба, бокс, групова акробатика, плавання за гігієнічними нормативами займають особливе місце серед інших видів спорту висовуючи підвищені вимоги до гігієни тіла спортсменів, що відображено і в «Правилах змагань» цих видів спорту.

Основні гігієнічні вимоги до спортсменів: і їх спортивної діяльності:

1. Поєднання загальної фізичної і спеціально-фізичною підготовкою;
2. Поступовість в збільшенні тренувального навантаження;
3. Раціональне чергування праці і відпочинку;
4. Повноцінне, збалансоване по складу харчування.

Зазначаємо, що три з указаних гігієнічних вимог співпадають з основними принципами фізичного виховання.

До цих 4-х основних загально-спортивних вимог, щодо спортивних єдиноборств можна додати ще одну вимогу – прискіплива увага єдиноборця до чистоти і здоров'я шкірного покрову тіла і волосся, бо за правилами змагань при шкірних захворюваннях атлет не допускається до змагань лікарем вже на зважуванні при якому він проводить зовнішній огляд повністю роздягнутих атлетів.

5.3. Пожежна безпека у спортивних залах

У спортивних залах висотою до нижнього поясу несучих конструкцій покриття 12 м і більш при використанні великорозмірного декоративного оформлення (на всю висоту залу) необхідно передбачити додаткові заходи щодо захисту цього оформлення (монтаж тимчасових водяних завіс, швидкоз'ємні кріплення і т. п.).

У неробочий час ключі від приміщень повинні знаходитися у чергового (сторожа).

Комплект ключів від технічних поверхів і приміщень, міжфермових просторів і в'їзних доріг повинен постійно знаходитися в

черговому (диспетчерському) приміщенні з постійним перебуванням людей.

На випадок виникнення пожежі повинна бути забезпечена можливість безпечної евакуації людей, що знаходяться в будівлі (споруді). Проходи, виходи, коридори, вестибюлі, фойє, тамбури, драбини не дозволяється захащувати різними предметами і устаткуванням. Всі двері евакуаційних виходів повинні вільно відкриватися у напрямі виходу з приміщень, будівель і споруд; закривати двері на замки і важко відчиняємі замки при проведенні змагань, тренувань, репетицій і культурно-видовищних заходів забороняється.

У коридорах, на сходових майданчиках і на дверях, що ведуть до евакуаційних виходів або безпосередньо назовні, повинні бути встановлені приписуючі знаки «Вихід» згідно ГОСТ 12.4.026.76* «Кольори сигнальні і знаки безпеки». Тимчасові місця для глядачів (висувні, знімні, збірно-розбірні і т. п.), а також сидіння на трибунах критих і відкритих спортивних споруд не допускається виконувати з синтетичних матеріалів, що виділяють при горінні високо небезпечні речовини. Під тимчасовими місцями забороняється зберігання яких-небудь горючих матеріалів і устаткування, а також стоянка техніки. Простір під тимчасовими трибунами перед початком кожного змагання повинен очищатися від горючого сміття і висушеної трави.

Установка приставних сидінь на шляхах евакуації забороняється. Тимчасові сидіння в евакуаційних люках, призначені для розміщення фону на трибунах при проведенні спортивно-художніх свят, відкриття і закриття міжнародних змагань або інших міжнародних заходів, а також культурно-видовищних заходів, повинні бути знімними. Для їх швидкого демонтажу повинні бути передбачені спеціальні пристосування і виділено відповідну кількість осіб для виробництва цих робіт.

Приміщення будівель і споруд повинні бути обладнані системою сповіщення про пожежу і управління евакуацією. Система оповіщення про

пожежу і управління евакуацією повинна забезпечувати реалізацію розроблених планів евакуації людей.

У сходових клітках будівель і споруд забороняється: влаштовувати робочі, складські і іншого призначення приміщення, прокладати трубопроводи з легкозаймистими (ЛВЖ) і горючими (ГЖ) рідинами, зберігати горючі матеріали, а також встановлювати устаткування і різні предмети, що перешкоджають пересуванню людей. Двері в протипожежних стінах і перегородках будівель і споруд, скління віконних і дверних отворів у внутрішніх стінах і перегородках на шляхах евакуації, а також в перегородках, що розділяють вестибюлі і фойє, пристрої для самозакривання дверей, що ущільнюють прокладки в притворах дверей повинні постійно знаходитися в справному стані. Розстановку крісел для глядачів в спортивних залах слід передбачати так, щоб не створювалися стрічні або пересічні потоки глядачів з постійних і тимчасових трибун. При розстановці крісел на площі залу слід дотримувати вимоги Правил пожежної безпеки для театральних-видовищних підприємств і культурно-освітніх установ. Пристосування для кріплення тимчасових конструкцій для сидіння глядачів в критих спортивних спорудах, а також кріплення помостів, естрад, рингів і т.п. повинні міститися в справному стані. Установка таких конструкцій з несправними кріпленнями забороняється. Забороняється установка ґрат на вікнах приміщень будівель і споруд, за винятком приміщень для зберігання зброї і боєприпасів в тирах і стрільбищах. Зберігання спортінвентарю і інших матеріалів на стелажах слід проводити так, щоб вони не виступали за габарити стелажів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу стверджувати, що не вважаючи на наявність певної кількості робіт, присвячених ролі фізичної культури та рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я, не достатньо досліджуваної залишається проблема впливу різних видів рухової активності на фізичний розвиток студентів ЗВО I-II рівня акредитації житлово-комунального профілю.

2. Аналіз результатів анкетування свідчить, в цілому, про незацікавлене ставлення студенток 1-го та II-го курсів ЗВО I-II рівня акредитації до навчальних занять з фізичної культури. З віком, спостерігається підвищення інтересу до інших форм занять фізичними вправами.

3. При аналізі результатів дослідження виявлено «середній» рівень рухової активності студенток I - II-го курсів ЗВО I-II рівня акредитації житлово-комунального профілю.

У віковому аспекті показники рівня рухової активності достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

4. Результати дослідження свідчать про наявність «нижче середнього» рівень фізичного розвитку у студенток I - II-го курсів житлово-комунального коледжу спеціальності медсестринство.

Виняток складають показники функціональних можливостей системи дихання та стійкості організму до гіпоксичних явищ, де зафіксовано «низький» рівень їх стану, а також показники ступеню гармонічності статури дівчат II-го курсу, де виявлено незначний дефіцит маси тіла.

5. Кореляційний аналіз показників рівня рухової активності та рівня фізичного розвитку свідчить про наявність, в основному, середнього за величиною ступеню взаємозв'язку ($r = 0,31 - 0,68$). Найбільш значний вплив рухова активність чинить на діяльність серцево-судинної системи,

функціональні можливості системи дихання та стійкість організму до гіпоксичних явищ і масу тіла. Визначено, що взаємовплив досліджуваних параметрів залежить від віку.

6. Проведені дослідження свідчать про позитивний взаємозв'язок між рівнем рухової активності та фізичними розвитком студенток житлово-комунального коледжу спеціальності медсестринство, що дає підставу рекомендувати викладачам з фізичного виховання і самим студентам підвищувати об'єм рухової активності з метою покращення стану здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абросимова Л.И. В. Н. Гаврилов, В. Е. Карасик, Н. Г. Стрижельчик Влияние различных физических нагрузок на подростков 15-16 лет с разным уровнем физического развития // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков. Таллин, 1995. С. 11-12.
2. Агаутанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье: учебное пособие. М.: ФиС, 2009. 230 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Просвещение, 1997. 200 с.
4. Антропова М. В. Влияние полутора и двухчасового активного отдыха на работоспособность учащихся учебное пособие. ФиС, 1995. вып.66. С. 24-32.
5. Антропова М. В., А. А. Маркосян. О режиме дня и нагрузке учащихся: учебное пособие // ФиС, 2001. С. 42- 54.
6. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение, 1998. 250 с.
7. Антропова М. В., Сальникова Г. П.. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся // ФиС, 1997. С. 16 - 22.
8. Артемов В. А. Изучение бюджета времени важиш проблема научного совершенствования физкультурного движения. М.: ФИС, 2002. С. 5-9.
9. Бала Т. М. Вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9-х класів // Педагогіка, Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць під редакцією проф. Єрмакова С. С. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» Харків, 2012. №2-4. С.12-16..
10. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7-9-х класів під впливом черлідінгу // Молода спортивна

наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2012. Випуск 16. Т. 2. С. 20-26.

11. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2011. Випуск 15. Т. 2. С. 10-15.

12. Бала Т. М. Исследование уровня физического здоровья школьников 10—15 лет // «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: тези доповідей. Київ, 2010. С. 417.

13. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К.: Здоровье, 1997. 224 с.

14. Богданов Г. П. Самостоятельные занятия на лыжах. М.: Просвещение, 2001. С. 30-31.

15. Богословский В. П. В ногу с жизнью // Физическая культура в школе, 1998. С. 2.

16. Бондаренко І.Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: Всеукр. наук.-практ. конф., 20-21 квітня 2006 р. Полтава, 2006. С. 12-16.

17. Виленский М. Я. О многомерном подходе к оптимизации двигательной активности студентов В Научные основы физического воспитания студентов педагогических институтов: Сб. науч. тр. Л., 1997. С. 22-25.

18. Виленский М. Я., Литвинов Е. Н. Сравнительная оценка двигательной активности студенток пединститута и учениц X класса средней школы //Теория и практика физической культуры. № 2, 2003. С. 12-15.

19. Виленский М. Я. Сравнительная характеристика восстановительного периода после напряженной физической и умственной работы // Теория и практика физической культуры 2001. № 6. 46-49с.
20. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей. М.: Просвещение, 1995. 243 с.
21. Гандельсман А.Б., Смирнов К. М. Спорт и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2003. 264 с.
22. Гапон А. Я. Исследование повседневной двигательной активности у лиц умственного труда // Двигательная активность человека и гипокинезия. Новосибирск, 2002. С. 46-51.
23. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Житомир: Рута, 2009. 594 с.
24. Григоренко В. Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека. М. : ОЦНИ Школа и педагогика. 1991, Выпуск 6. 105 с. 19
25. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической. М.: Физкультура и спорт, 1986. 156 с.
26. Деменский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания. Донецк, 1995. 520 с.
27. Донская Л. В. Двигательная активность человека в условиях механизированного производства. Л.:Медицина, 1995. 200 с,
28. Журкина А. Я. Изучение, «бюджета времени старшекласников // Социологические проблемы образования и воспитания. М., 2003. £.88-106.
29. Зима В. И% Зима А. Г. Утомляемость школьников в разные учебные дни недели // Материалы науч.конф.ипо возрастной морфологии, физиологии и биохимии. М. 2001. Ч.1. С.269-271.
30. Зимкин Н. В. Физиологические основы физической культуры и спорта. Изд. 2-е. М.: Физкультура и спорт, 1995. 416 с.
31. Иваницкая И.Н. Использование простых методов оценки

функционального состояния организма ребенка и влияние на него уровня двигательной активности //Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков: Материалы науч .конф. Таллин, 1995. С. 20-30.

32. Иванков Н. Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. М.: «Инсан», 2005. 368 с. ».

33. Ильнич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2005. 366 с.

34. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів // Молодий вчений. 2016. № 3 (30). С. 611-615

35. Коваленко Е. А., Туровский Н. Н. Гипокинезия. М.: Медицина, 1990. 320 с.

36. Крапивенцева С.И. Активный отдых в рабочем процессе. М.: Медицина, 2001. - 188 с.

37. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Киев: Олимпийская литература, 2003. 392 с.

38. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. Ш 2 с.

39. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. Ш 2 с.

40. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів //Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання^ спорту, науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. 132 с.

41. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів //Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання спорту, науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. № 8. 132 с.

42. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 20 с.

43. Литвинов Е.Н. О двигательной активности школьников: метод, разработка // Моск, обл, гос. ин-т физ.культуры. Малаховка, 1990. С. 10.

44. Литвинов Е. Н. Оптимальный двигательный режим // Физ.культура в школе. № 10, 2001. С. 14-15.

45. Литвинов Е. Н. Чтобы повысить двигательную активность // Физическая культура. № 12,2002. С. 15-18.

46. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на Іоліпшення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». ХДАФК. Харків, 2007. 22с.|

47. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие для студентов вузов / под. ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. М.: Высшая школа, 1991. 290 с.

48. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт,

49. Менхин Ю.В. Меюрин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов - на -Дону: «Феникс», 2001. 381 с.

50. Меринов Г. Некоторые вопросы двигательной активности старших дошкольников // Вопросы физиологии двигательной активности человека. М., 2005. С. 16-29.

51. Михайлов В. В. Моторная плотность и интенсивность мышечной нагрузки на академических занятиях по физическому воспитанию I Н Физическое воспитание и спорт. М., 2006. С. 6-22.
52. Мотылянская Р. Е. Спорт и возраст. М.: Физкультура и спорт, 1996. 303 с.
53. Мотылянская Р. Е. Спорт и здоровье подрастающего поколения // Теория и практика физ. культуры. № 3, 1999. С. 27-29.
54. Муравов И. В. Активный отдых и организм человека в условиях современной жизни Цивилизация, спорт и сердце. М.: ФИС, 2001. С. 58-57.
55. Основы математической статистики // Под ред. В. С. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
56. Панферова Н. Е. Гиподинамия и сердечно-сосудистая система. М.: Наука, 1997. 259 с.
57. Пилипей Л.П. Ефективність проектування ППФП на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України» Львів: 2009, Вип. 13, Т.2. С. 133-138.
58. Плотников К: Г. Развитие активностиЩсамостоятельности учащихся в процессе занятий физической культурой и спортом // Физ, культура в школе. „№10. С. 7-10.
59. Психофизиология: учебник для вузов // Под. ред. Ю. И. Александрова. 3-е изд, доп. и перераб. СПб.: Питер 2004. 464 с.
60. Ровный А.С. Курс физиологии. Общая физиология. Харьков, 1997. Том 1. 212 с.
- 61.Семанів Н. До питання про гігієнічні норми рухової активності першокласників // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2004. Випуск 8. Т. 2. С. 316-319.

62. Семашко С.С., Левенко Н.А. К вопросу об эффективности применения различных режимов двигательной деятельности в практике физического воспитания студентов // Физическое воспитание и спорт. М, 1996. С. 30-40.

63. Смирнов К.М., Гапон А.Я., Железовская Д.Г. Обычная двигательная активность, потребность в движениях и физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. № 12, 2002. С. 53-54.

64. Стакионене В. П., Вольбекене В. Ч. Двигательная активность учащихся // Физическое воспитание и школьная гигиена, 2004. С. 223-225.

65. Сухарев А. Г. Теоретические основы гигиенического нормирования суточной двигательной активности детей и подростков ЩП Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков. Таллин, 1995. С. 160-164.

66. Тамбиан Н. Б. Двигательный минимум и максимум каковы они? // Физ.культура в школе. № 4. М., 2002. С. 43-44.

67. Теория и методика физического воспитания Под ред. Б. М. Шияна. М.: Просвещение, 1998. 225 с.

68. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Т.1.391 с.

69. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд. М.: «Советский спорт», 2004. 464 с.

70. Теория и методики физического воспитания: учеб, для студентов фак. физ. культуры, пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина / Под ред. Б. А Ашмарина.. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

71. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання: дис. ... на здобуття наук, ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 228 с.

72. Холодов Ж.К., Кузнецов В.А. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2000. 480 с.

73. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2007.406 с.

74. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008.406 с.

75. Чесноков А. С. Оптимальный двигательный режим /Я Физическая культура в школе, 200. № 7. С. 9.

76. Шестерова Л.Е., Терентьева Н.Н. Взаимосвязь физической подготовленности и уровня функциональной активности отдельных сенсорных систем школьников 11-15 лет // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ міжнародного наукового конгресу. Київ, Україна, 2005. С. 635.

77. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 183 с.

78. Щербина В. А., Операйло С. І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: навч. посібник. К.1995. 153 с.

79. Щербинин Б. П. Время как критерий оценки деятельности студентов // Теория и практика физ.культуры, 2001. №12.С 58-61.

80. Maslyak I.P., Krivoruchko N.V. Physical development of students of teacher training college as a result of exercises of cheerleading. Physical education //Ments, 2016. №1. pp. É-63.

81.Maslyak I.P., Mameshina M.A., Zhuk V.O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2014. № 6(44). pp. 72-76.

82.Shesterova Ludmula, Kuzmenko Irina, Masliak Irina. Motive Preparedness of School-Age Children Under the Influence of Special Exercises

Affecting the State of the Acoustic Analyser. Sport science // International scientific journal of kinesiology, 2017. №10(2). pp.96-104.