

Михальченко // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017 (квітень). – № 1 (3). – С. 209-214.

2. Зайцев Д. А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменов разного телосложения / Д. А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.

3. Ковылин М. М. Особенности построения тренировочного процесса велосипедисток, специализирующихся в гонках по шоссе, в месячном мезоцикле / М.М. Ковылин, В.П. Шукаев, К.Н. Ефременков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 69-72.

4. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12–3. – С. 504–508.

5. Мандриков В. Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева // Вестник ВолгГМУ. – № 2 (46). – 2013. – С. 17-19.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

Джуринський П.Б., Ковальова Т.М., Петров Г.А.,
Ошовський М.С., Хом'якова О.Ю.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Вивчено захворюваність, рівень розвитку фізичних якостей та успішність студентів ЗВО, які займалися фізичною культурою і спортом

Актуальність. Цінність здоров'я розглядається державою як ключова, оскільки здоров'я нації в цілому залежить від здоров'я кожного її громадянина і є умовою не лише розвитку і зростання, а й виживання суспільства. Завдання підвищення стану психофізичного здоров'я збереження та зміцнення здоров'я учнів і молоді, виховання цінностей здорового способу життя та свідоме ставлення до нього – одне з головних у сучасній політиці України. Особлива роль у вирішенні проблеми належить моделям освітніх систем, педагогічній

науці й практиці, які повинні проектувати та реалізовувати методики збереження, зміцнення здоров'я та розвитку функціональних систем організму, впроваджувати їх через сучасний спектр технологій у реальну педагогічну діяльність.

Для підтримання здоров'я на необхідному рівні потрібне фізичне навантаження. Систематично займаючись фізичними вправами і спортом, люди поступово виробляють в собі постійну звичку займатися, щоб забезпечити гармонічну рівновагу між розумовими і природними чинниками. Це одна з основних умов індивідуальної системи здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Загальновідомо, що ті хто постійно займаються фізичним вихованням і спортом, менш піддані стресу, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Такі люди не тільки здатні легше розслабитися, але і вміють зняти емоційну напругу за допомогою спрямованих вправ. Фізично треновані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніший, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що година фізичної активності продовжує життя людини на 2-3 години. Загартовування у сполученні з руховою активністю є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я. Гартуючі процедури сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів навколишнього середовища – високої і низької температури, шляхом систематичного впливу на організм цих факторів. Найбільш важливим у наших дослідженнях було вироблення стійкості організму до холоду, тому що охолодження організму відіграє велику роль у розвитку респіраторних вірусних захворювань. У фізично незагартованих людей у результаті охолодження зменшується здатність організму протистояти збудникам хвороб. Під впливом охолодження знижується рівень обмінних процесів, послаблюється діяльність центральної нервової системи. У результаті все це призводить до ослаблення організму, сприяє загостренню наявних хронічних захворювань чи виникненню нових.

Предметом дослідження було: вивчення оздоровчого і тренувального впливу фізичних вправ на стан здоров'я,

успішність у навчанні та фізичний розвиток студентів з урахуванням природних чинників

Результати досліджень виявили, що: в експериментальній групі, показник захворюваності, у вересні, був трохи знижений, але починаючи з кінця вересня, він починає рости. Далі, на протязі експерименту, починаючи з листопада рівень захворюваності експериментальної групи постійно знижувався, а в березні цілком був відсутній. У контрольній групі на початку експерименту ми спосерігали, що в листопаді, на початку епідемії грипу цей показник захворюваності підвищився. Тобто поширення хвороби у людей з нетренованим теплорегулюючим апаратом відбулося швидше. У грудні спостерігався спад рівня захворюваності, це може бути пов'язане з об'єктивною причиною – екзаменаційною сесією студентів. У січні рівень захворюваності трохи підвищився, а в лютому відбувся різкий скачок захворюваності. У студентів контрольної групи теплорегулюючий апарат не підготовлений до перепаду навантажень.

Визначено, що температура повітря, як правило, нижча температури тіла людини, що і викликає роздратування шкірної поверхні слизових оболонок, дихальних шляхів і закладених у них нервових апаратів. Систематичне подразнення шкіри і слизових холодним повітрям загартовують організм, роблять його більш стійким до несприятливих умов зовнішнього середовища. Якщо часто повторювати і постійно збільшувати навантаження, то відбувається тренування апарату терморегуляції, тобто загартування. При виконанні фізичних вправ підвищується температурний рівень організму в цілому, а при виконанні вправ на відкритому повітрі краще тренується апарат терморегуляції.

Результати розвитку фізичної підготовленості указують, що в експериментальній групі, з тесту визначення силової витривалості показники були трохи вищі, ніж у контрольній групі. При проведенні прикінцевого повторного тестування наприкінці року, ці показники також залишалися досить високі.

При тестуванні швидкісних якостей початковий показник у експериментальній групі був гіршим, ніж у контрольній, але повторне тестування наприкінці експерименту показало, що в

експериментальній групі показник покращився, а в контрольній групі погіршився. Вивчення прикінцевого тестування з швидкісної витривалості показало, що в експериментальній групі, показник також покращився наприкінці року, а в контрольній – погіршився.

За результатами рівня успішності студентів протягом шести місяців встановлено, що рівень успішності студентів групи, яка у парку був трохи вищим рівня студентів групи яка займалася в залі. Протягом року він поступово піднімався. А в контрольній групі яка займалася в залі він періодично то спадав, то піднімався. Але ніколи не перевищував рівня експериментальної групи. Найвищий показник у контрольній групі був у грудні й у березні, тобто коли проходила заліково-екзаменаційна сесія за семестр.

У експериментальній групі спостерігаємо поступове поліпшення рівня успішності. Найвищий показник був у березні, тобто наприкінці року.

Результати численних досліджень з вивчення параметрів мислення, пам'яті, стійкості уваги, динаміки розумової працездатності в процесі виробничої діяльності в адаптованих (тренуваних) до систематичних фізичних навантажень осіб і в не адаптованих до них, переконливо показують пряму залежність усіх названих параметрів розумової працездатності від рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості.

Для того щоб домогтися високого результату в навчанні необхідні різноманітні дії, тобто переключення діяльності, чергування розумової роботи з фізичною, що має призвести до взаємного відновлення працездатності.

Показано, що виконання фізичних вправ з використанням природних факторів загартовування мають велике значення для зміцнення здоров'я і попередження ряду захворювань. Заняття на природі більш корисні, чим ті ж заняття в комфортних умовах, в приміщенні. Загартовування повинне бути достатнім для підтримки здоров'я.

Фізичне навантаження не повинно викликати перегріву організму, тобто при заняттях на відкритому повітрі одяг повинний бути більш полегшеним, чим при простій прогулянці.

Після занять відчувається почуття бадьорості. Заняття потрібно проводити на підвищеному емоційному рівні, щоб виникло бажання їх повторити. Після них на тривалий час залишається почуття бадьорості, гарного настрою, чудового апетиту.

У перспективі можна продовжити дослідження у цьому напрямку і домогтися більш вагомих результатів.

Література:

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.– Луцьк : Надстир'я, 1995. – 200 с.
2. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С.95-168.
3. Козирева Т.В. Фізіологічне тренування і холодова чутливість людини // Дошкільне виховання. – 2004. – №10. – С.6-9.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М. : ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОК 17-20 РОКІВ

Ігнатенко С. О., Холявко Н. В.
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Стаття присвячена одній з актуальних проблем пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності молодих жінок із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення антропометричних показників фізичного розвитку за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій,

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фізичний розвиток, студентки ЗВО.

Останнім часом невпинно загострюються проблеми здоров'я людини, які породжені особливостями соціально-економічного розвитку та науково-технічного прогресу. Тривожності додає ще й факт різкого зниження рівня фізичної