

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ
І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей

III Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Харків

1-2 жовтня 2014 року

Х а р к і в
НТУ «ХПІ»
2 0 1 4

УДК 796.072.2

ББК 75.1

З-46

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Товажнянський Л.Л. – ректор національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Члени комітету:

Романовський О.Г. – доктор педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ»;

Єрмаков С.С. – д-р пед. наук, проф. Харківського національного педагогічного університету

ім. Г.С. Сковороди;

Сак Н.Н. – д-р мед. наук, професор Харківської державної академії фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Марченко А.П. – проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор

Заступники голови

Гамаюн І.П. – декан факультету інформатики і управління НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор;

Любієв А.Г. – завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Члени оргкомітету

Горлов А.С. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук;

Попов А.М. – директор ХОВУФКС, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Коржилов І.М. – директор ХДВУФК №1, відмінник народної освіти України, майстер спорту СРСР і України;

Блещунова К.М. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук.

Друкується за рішенням вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № від 2014 р.)

Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти

З-46 в Україні: тези доповідей III Всеукр. наук.-практ. конфер. 1-2 жовт. 2014 р.

/гол. оргком. А.П. Марченко. – Харків: НТУ «ХПІ», 2014. – 149 с.

ISBN 978-617-05-0026-7

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2

ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0026-7 © НТУ «ХПІ», 2014

ЗМІСТ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ВИЩИХУЧБОВИХ ЗАКЛАДАХУ К Р А Ї Н И

Берестова О.Ю.

КЛАСНИЙ КЕРІВНИК, ЯК ОРГАНІЗАТОР ВИХОВНИЙ РОБОТИ У
КОЛЕДЖІ9

Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.

ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ11

Черніна С. М.

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ
НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ У СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ.....13

Красуля А. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ.....16

Кулаков Д.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ХНУГХ им. А.Н. БЕКЕТОВА
СРЕДСТВАМИ МИНИ-
ФУТБОЛА.....18

Азаренков В.М.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....20

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Блошенко О.І, Коваленко О.Д.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЇЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....23

Родигіна В.П.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ХІМІКІВ.....26

Баламутова Н.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК28

Юрченко В.Б.

СТРЕТЧИНГ КАК ОСНОВНОЙ СПОСОБ НАЧАЛА ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....30

Ляшуга И.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО В ВУЗАХ.....	31
Мунтян В. С. ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	33
Шеремет І.В. СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	35
Батрун І.В. ПОГЛЯД В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО НА ПРОБЛЕМУ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	37
Коваленко О. Г. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	38
Азаренков В.М. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СДПУ ім. А.С. МАКАРЕНКА.....	40

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Плотницький Л.М. Мариненко В.Ю. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	43
Клочко В. М., Бондаренко Т. В. САМООЦЕНКА ФУНКЦІЙ ВИСШЕЙ НЕРВНОЇ ДІЯТЕЛЬНОСТІ СТУДЕНТОВ.....	44
Панина К.Л. РЕКОМЕНДАЦІЇ ІСПОЛЬЗОВАННЯ СРЕДСТВ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАННЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛОСТНОГО МЬШЛЕННЯ СТУДЕНТОВ.....	46
Тіняков А.О., Чернявський С.В. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРЕДСТАРТОВИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ БК «АВАНТАЖ-ПОЛІТЕХНІК» ПІД ЧАС ВИСТУПІВУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ.....	48

Черніна С.М.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	51
Юрченко В.Б. СЕРЦЕВО - СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	53
Баламутова Н.М. ДИНАМІКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ У ПЛОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ГОДИЧНОЇ ПОДГОТОВКИ.....	54
Сак А.Е., Сак Н.Н. ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ПОРАЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ.....	56
Сак А.Е. РОЛЬ МЫШЕЧНЫХ СПИРАЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИИ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА.....	58
Мозолякина Л.М. ЗНАЧЕНИЕ ОСАНКИ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЕЕ У ЧЕЛОВЕКА	61
Тіняков А.О., Рочняк А.Ю. КЛАСИФІКАЦІЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	63
Горлов А.С., Бубнов В.А. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ.....	65
Євтифієв А.С. Бочкарев С.В. Титаренко В.М. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ	67
Чупахіна К.О., Блещунова К.М. ПОКАЗНИКИ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ	69
Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА	71
Горлов О.А., Горлов А.С., Галица В.И. ОПТИМИЗАЦИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 16–17 ЛЕТ.....	74
Єфремова А. Я. ОСНОВНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	

СПОРТСМЕНІВ У ВНЗ	76
<i>Плотницький Л.М., Мариненко В.Ю.</i>	
УПРАЖНЕННЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА ВПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	79

**СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В УКРАЇНІ**

<i>Попрошасєв О. В.</i>	
ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЦЕНТРІВ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ» НА БАЗІ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ.....	81
<i>Бондаренко Т. В., Зайцев В. П.</i>	
ВИТРАТИ НАСЕЛЕННЯ НА ЛІКИ Й ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ	83
<i>Горлов А. С.</i>	
ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В КОНТЕКСТЕ ЕВРОИНТЕГРАЦИИ.....	85
<i>Дружнікова Л. А., Бондаренко Т. В.</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ВИТРАТ БЮДЖЕТУ УКРАЇНЦІВ НА ЗДОРОВ'Я...	93
<i>Любієв А. Г.</i>	
ФІНАНСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	96
<i>Крамской С. И., Зайцев В. П.</i>	
НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ.....	98
<i>Єфіменко Н.П., Кانیцева В.І.</i>	
ДІЯ ШКІДЛИВИХ ФАКТОРІВ НА БЕЗПЕЧНІ УМОВИ ПРАЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	101
<i>Ажипто А.Ю., Подригало Л.В., Шестерова Л.Е.</i>	
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТРАЖЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ	103
<i>Зайцев В. П., Бондаренко Т. В.</i>	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ И СМЕРТНОСТЬ В УКРАИНЕ.....	106

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

- Адашевський В.М., Корж Н.В.*
МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНИХ
БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФАЗІ ПОЛЬОТУ БАР'ЄРНОГО
БІГУ.....109
- Шкарлат Н.Ю., Бабина К.П.*
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ В
ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ХНУСА ПО ГАНДБОЛУ.....111
- Донець Ю.Г*
ВПРОВАДЖЕННЯ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОГРАМІ
З ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ.....113
- Колесник П.Р., Стасевский О.С*
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НОВИЧКОВ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....115
- Ищенко А.М., Гунько М.В., Єрмоменко С.Ю.*
ПЕРЕВІРЯННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ
ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
І СПОРТОМ116
- Глядя С.О.*
ПЛАНУВАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....118
- Сірик В.С., Мазульникова О.А., Мащенко О.М.*
УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ЧАСТИНИ КОМПЛЕКС-КОМБІНАЦІЙ
В ЗМАГАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ЗАСОБАМИ
КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ121
- Юрченко В. Б.*
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВОК И СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ.....123
- Жичкин А.Е., Петренко В.И., Федорина Т.Е.*
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НТУ «ХПИ».....125
- Арабаджи А.Ю., Федорина Т.Е.*
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НТУ «ХПИ» В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ...126
- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Мащенко О.М.*
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ
СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУВ УкрДАЗТТА
ХНУБА.....128
- Пінкевич В.Ю., Горлов А.С.*
ЕФЕКТИВНІСТЬ ДРУГОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ

НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	130
<i>Кугаевский С.А.</i>	
НАПРАВЛЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ	133

МЕНЕДЖМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<i>Близнецова З. А.</i>	
ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА.....	136

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ

<i>Адашевський В.М., Логвиненко К.І.</i>	
ФІЗИКО – МАТЕМАТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПОЛЬОТУ ПРЕДМЕТІВ У ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	140
<i>Адашевский В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю.</i>	
ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СЛОЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА...	142
<i>Сапегіна І.О., Довженко С.С.</i>	
МОНІТОРІНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ НА ОСНОВІ ТЕСТУ 120/30.....	144
<i>Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Бодренкова І.О.</i>	
ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ.....	146

спортивних досягнень різних верств населення в галузі фізичного виховання і спорту; здатність планувати побудову і використання спортивних споруд для проведення навчально-тренувальних занять з різних видів спорту.

До педагогічних умов, що забезпечать процес підготовки бакалаврів з фізичного виховання та спорту віднесено: забезпечення мотивації до навчальної діяльності; стимулювання ініціативи; використання творчих самостійних індивідуальних завдань у навчально-виховному процесі; спрямованість усіх форм навчання на формування творчого потенціалу; створення творчого процесу з першого курсу, з поступовим ускладненням завдань.

Для досягнення мети в підготовці бакалаврів фізичного виховання та реалізації педагогічних умов розроблені творчі програми з дисциплін, створюються проблемні ситуації на заняттях, збільшено число самостійних робіт, у викладанні інформації використовують дослідницькі засоби, застосовують нові прийоми, засоби та методи навчання, які ведуть до самореалізації та розвитку творчого потенціалу особистості студентів.

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ У СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ

С. М. Черніна

Старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

Малорухомий спосіб життя та надлишок калорій, що споживається, дуже легко призводить до накопичення зайвих кілограмів. Кількість студентів із зайвою вагою, на прикладі академії залізничного транспорту, нажаль збільшується. Особливо, під час проходження виробничої практики (білетний касир, помічник машиніста та ін.).

Надлишкова вага сприяє виникненню цілого ряду захворювань та відхилень в стані здоров'я студентів, таких як підвищення артеріального тиску, діабет, атеросклероз, захворювання нирок, порушення обміну речовин. Наявність великого запасу жиру зменшує працездатність, від чого падає фізична активність.

Існує розділення спортивних навантажень за інтенсивністю на аеробні (кардіо) та анаеробні навантаження. Під час аеробного навантаження, кисню повністю вистачає, а при анаеробному – ні. При аеробному навантаженні використовується глюкоза, із крові, та жир, із жирових тканин. Як відрізнити аеробні навантаження від анаеробних? Головною рисою, за якою розрізняються навантаження це показники частоти серцевих скорочень, точніше їх частота від максимального серцебиття (відніміть свій вік в роках від числа 220). Аеробні навантаження – це навантаження, які носять тривалий характер, з низькою та середньою інтенсивністю, яка полягає у властивості м'язів отримувати енергію за

допомогою кисню. Це такі види фізичної діяльності, як: біг, плавання, велоспорт, ходьба на лижах, гребля, стрибки на скакалці. При регулярних заняттях аеробними вправами вміст жирових відкладень зменшується, а м'язова маса поступово збільшується. Тим самим підвищується стійкість організму до фізичного та психічного навантаження, що особливо важливо у таких відповідальних професіях на залізничному транспорті, як машиніст тепловоза, черговий по стації та ін. Тому студенти УкрДАЗТ проходять ретельний медичний огляд у поліклініці залізничного транспорту, який показує, що у 20 – 30 % студентів спостерігається зайва вага.

Які критерії використовуються для характеристики тучності? Метод визначення товщини підшкірного жиру за допомогою спеціального прибору або зважування під водою. Отримані дані дозволяють визначити процент жиру в організмі: юнаки з кількістю жиру більш 20% та дівчата більш 30 % вважаються тучними.

Для боротьби із зайвою вагою в академії залізничного транспорту був проведений експеримент, у залежності від вмісту жиру студенти були розподілені на три групи: 1 група – студенти з вагою менш норми (вміст жиру до 20%), 2 група – студенти з нормальною вагою (до 30%), 3 група – студенти які мають надлишкову вагу (зміст жиру більше 30%). 1й експеримент: зменшення обсягу їжі без фізичних навантажень, результат – знижується витривалість, працездатність, вага повертається до початкового рівня, якщо обсяг їжі або споживання води не змінюються. 2й експеримент: поєднання недостатньої калорійності їжі з фізичними навантаженнями анаеробного характеру (тренажерний зал), результат – підвищується почуття втоми, зменшується працездатність при зменшенні обсягу їжі 1000 ккал на день енерговитрат в стані спокою знижуються на 12%, вага залишається незмінною, а нервові напруження зростає. 3й експеримент: вживання заходів по зменшенню води в організмі, через посилення потовиділення під час виконання аеробних вправ, результат – через деякий час вага зменшується на 1 – 3 кг. Але при зниженні обсягу води в організмі на 2 – 3 % фізична працездатність різко падає, такий дисбаланс підтримувати довго небезпечно. Відчуття жажди призводить до споживання води ще у більшому об'ємі, приводить до попередньої ваги. 4й – експеримент: калорійність їжі зменшується до 1200 ккал на добу, фізичні навантаження – аеробні вправи виконуються 3 рази на тиждень при додатковій втраті енергії не менше 300 ккал або фізичні вправи 4 рази на тиждень з втратою енергії 200 ккал за заняття. Результат – у дівчат та юнаків знизилась вага та товщина підшкірного жиру, і збільшилось максимальне споживання кисню. У юнаків знизився рівень холестерину в крові, а у дівчат – триглицеридів (основна форма депонування жирів в організмі). Жири згорають тільки при окислювальних реакціях, тому зменшення обсягу жирової тканини слід очікувати тільки під впливом аеробних вправ.

Таблиця 1 - Мінімальні дози фізичного навантаження для позбавлення надлишкової ваги

Вправа	Енергетичні витрати 300 ккал за заняття (3 рази на тиждень)	Енергетичні витрати 200 ккал за заняття (4 рази на тиждень)	Витрати енергії на 1 кг ваги за 1 годину (ккал)
Ходьба	5 км за 43 хв	3,5 км за 30 хв	5,58
Ходьба в гору	1,3 км за 40 хв	900 км за 27 хв	6,42
Біг	4 км за 30 хв	2,7 км за 20 хв	8,13
Гребля	3,7 км за 46 хв	2,5 км за 31 хв	5,22
Велоспорт	10 км за 40 хв	6,6 км за 26 хв	6,05
Плавання	1,2 км за 60 хв	0,8 км за 40 хв	4,25

Висновки. За допомогою аеробного навантаження можна ефективно спалювати жири, збільшуючи інтенсивність обміну речовин. Регулярні заняття фізичними вправами підтримують метаболізм на необхідному рівні. Після закінчення тренування м'язи ще декілька годин залишаються у тонусі, в цей час продовжується спалювання жирів. Під час аеробного навантаження енергія утворюється за рахунок окислення вуглеводів та жирів. Оптимальний період навантажень для цього 45 – 60 хвилин. Але треба пам'ятати про індивідуальний підхід, з урахуванням типу статури та особливостей обміну речовин. Аеробні навантаження треба проводити контролюючи показники ЧСС, які повинні утримуватися у межах 60 – 70 % від максимальної. Щоб зберегти результат займатися необхідно регулярно, (3 – 5 разів на тиждень) беручи до уваги співвідношення надходження енергії та її витрати.

Список використаних джерел:

1. А.А. Виру Аэробные упражнения /А.А.Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. М.: ФиС, 1998.
2. М.Ф. Гриненко Сколько же надо двигаться? / М.Ф. Гриненко, Т.Я.Ефимова. М.: Знание. 1995.
3. Б.М. Шиян Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Х.:ОВС – 2005
4. Л.Я. Ивашенко Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Ивашенко, Н.Н. Страпко. К.: «Здоровье». 1988.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.

Красуля А. В.

Старший преподаватель

Харьковский гуманитарный университет

«Народная украинская академия»

Тези доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*