

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
V Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченої
Всесвітньому Дню авіації і
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ IV

Київ 2016

УДК 796.035 (08)(43.2)
ББК ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Навчально-наукового Гуманітарного інституту
Національного авіаційного університету (протокол № 3
від 4 квітня 2016 р.)*

С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. IV. – К.: НАУ, 2016. – 44 с.

Містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (21-22 квітня, 2016 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ ІV. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ	6
Байдаченко Вадим КОНТРОЛЬ ЛОКОМОТОРНИХ РУХІВ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	6
Борисенко Олена ЕТАПИ ВІДНОВЛЕННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА В ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ ПЕРІОД	7
Вакуленко Владислав, Слькін Юрій ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБИ СЕРЦЯ	8
Васильняк Дмитро, Комар Марина, Шпак Володимир ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВАДАХ СЕРЦЯ	10
Вибодовський Михайло ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ КОЛІННОГО СУГЛОБА	11
Вяткіна Катерина, Харьковчук Оксана НАЙПОШИРЕНІШІ СПОРТИВНІ ТРАВМИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ НИХ.....	13
Григор'єв Владислав ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ.....	15
Двигон Василь, Герасимчук Наталія ТРАВМАТИЗМ НА ВОДІ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ	16
Дорошенко Марія, Голуб Георгій СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ БІЛЬЯРДУ.....	17
Картошкіна Ірина, Пьянзина Надежда, Шиленко Ольга ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ЛФК СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	19
Коберник Анастасія, Федюра Тетяна ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ ЙОГИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК	20

Головну роль у запобіганні нещасних випадків на воді відіграють товариства рятування на воді та інші громадські організації. Вони відповідають за те, щоб для купання дітей були відведені спеціально загороджені місця, але навіть у таких місцях діти повинні бути під пильним контролем. Всі небезпечні місця для купання повинні бути огорожені і встановлені попереджувальні знаки.

Для профілактики травматизму під час занять викладач повинен суворо дотримуватися правил раціональної методики навчання та тренування, враховувати індивідуальні особливості студентів, а також забезпечувати необхідну допомогу при виконанні вправ, навчати правил страхівки, самострахівки й взаємострахівки. Страховка визначається як готовність учителя (учня) допомогти тим, хто навчається. Основними видами допомоги є «супровід», підтримка «фіксацією», допомога підштовхуванням. Страховка та допомога пов'язані між собою. Фізична допомога є мінімальною або взагалі відсутня на заняттях з удосконалення фізичних вправ, коли учні (студенти) виконують їх самостійно. Самостраховка – це здатність учнів (студентів) самостійно виходити з небезпечних ситуацій, зупиняти виконання вправ чи змінювати їх для запобігання можливим травмам.

Література:

1. Ключко В. Проведення занять з фізичного виховання та спорту / В. Ключко, Д. Безкоровайний, І. Звягінцева. – Х. : ХААМГ, 2004. – 52 с.
2. Высочин Ю.В. Специфические травмы спортсменов: учебное пособие / Ю.В. Высочин. – 1980. – 43 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: ученик / Г.А. Макарова. – М: Советский спорт, 2003. – 480 с.

Науковий керівник – Ясько Л. В., к.н.ФВіС, доцент

Дорошенко Марія, Голуб Георгій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ БІЛЬЯРДУ

Актуальність. Головною проблемою людини, яка отримує травму ОРА є втрата самостійності. Крім того важливим питанням постає соціальне і психологічне пристосування до життя людини з обмеженими фізичними можливостями. Пул єдиний з видів більярду, де систематично проводяться змагання для осіб з травмами опорно-рухового апарату на рівні національних турнірів, Чемпіонатів Європи та Світу. Пул став обраним видом спорту та одним із засобів соціальної реабілітації для великої групи людей з травмами ОРА у всьому світі. Пул вимагає розвитку таких фізичних якостей, як координаційні, підвищення рівня

загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей. У змаганнях з пулу спортсмени на інвалідних візках можуть виступати на одному рівні з іншими більярдистами. Все це дозволяє використовувати більярд як засіб рішення проблеми соціальної, побутової і професійної реабілітації для хворих із травмами хребта і спинного мозку.

Мета роботи – визначити вплив занять пул-більярдом на психофізичний стан осіб з травмами хребта і спинного мозку на інвалідних візках.

Результати дослідження. Здатність до дозування сили удару може бути однією з спеціалізованих методик контролю координаційних здібностей для більярдистів-початківців. Протягом 6 тижнів спостерігалось планомірне зниження величини помилки у розрахунку сили удару на короткій та довгій дистанціях більярдного столу в групі 18 більярдистів віком 21-32 роки з вадами ОРА. На початку і через 6 тижнів курсу занять з більярду здійснювалися заміри, які реєстрували показники самопочуття, активності, настрою (за методикою САН) і їх виявлення, побудовані на принципі семантичного диференціала Осгуда. Простежується чітка закономірність зміни самопочуття (С), активності (А), настрою (Н), залежно від періоду тестування. Ми отримали наступні результати:

I етап: середній бал категорії самопочуття до занять пул-більярдом дорівнює 3,8, що вказує на низький рівень, але сприятливий. Категорія активність – 5,9. Категорія настроїв – 4,7.

II етап: самопочуття після 6 тижнів занять пул-більярдом підвищилося до 7,6. Активність – 6,5, незначне підвищення, досліджувані зазначили підвищення бажання займатися пул-більярдом частіше, також додаткові відвідування більярдного залу. Настроїв – 8,4.

Висновки. Важливим елементом методики підвищення здібностей до оцінки та регуляції впливу на швидкість руху кулі в більярді є використання широкого діапазону ударів з варіюванням сили. Отримані результати, дозволили установити, що ріст спеціальної підготовленості досліджуваних впливає на зниження рівня неточності в розрахунках сили удару. Заняття пул-більярдом при оволодінні технікою та при підвищенні результативності гри, мотивує до більшої кількості занять, підвищується настроїв, активність і самопочуття.

Література:

1. Гавриков К.В. Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата: проблемы и пути решения / К.В. Гавриков // Волгоградская ГАФК: сб. м-ов Межд. научно-практ. конференции (26-28 июня 2008 г.). – Волгоград, 2008. – С. 31-32.

2. Горбанюк С.О. Фізична реабілітація при порушеннях опорно-рухового апарату: методичні рекомендації / С.Ю. Горбанюк // Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім. С. Дем'янчука. – Рівне: Тетіс, 2006. – 124 с.

3. Нагорна В.О. Использование бильярда как средства решения проблемы социальной, бытовой и профессиональной реабилитации для больных с травмами позвоночника и спинного мозга / В.О. Нагорная // Материалы IV Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Актуальные вопросы спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиотерапии и курортологии» – М., 2005. – С. 23-24.

Науковий керівник – Нагорна В.О., к.н.ФВіС, доцент

Картошкина Ирина, Пьянзина Надежда, Шиленко Ольга

*Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я.Яковлева, г. Чебоксары, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ЛФК СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Бронхиальная астма – системное заболевание дыхательных путей, характерными чертами которого является одышка, кашель, хрипы. Исследования показывают, что в настоящее время количество студентов, страдающих бронхиальной астмой, значительно выросло. Поэтому одной из главных задач процесса физического воспитания в ВУЗе является оздоровление студентов и профилактика имеющихся заболеваний. Для студентов одним из эффективных и привлекательных систем физических упражнений оздоровительной направленности является фитнес.

Цель работы: выявить наиболее эффективные виды фитнеса, способствующие профилактике и лечению бронхиальной астмы у студенческой молодежи.

Одной из приоритетных задач при лечении бронхиальной астмы – постановка дыхания. Дышать нужно спокойно, ритмично, без задержек дыхания. Поэтому начинать занятия фитнесом лучше всего с йоги, тай-чи, стретчинга и пилатеса. В данных видах все упражнения обязательно сопоставляются с дыханием, и все они плавно переходят из одного в другое. В пилатесе правильное дыхание – это грудное дыхание, когда грудная клетка поднимается вверх, а мышцы пресса при этом должны оставаться в напряжении и не двигаться. Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, активизируя работу всех систем организма. При выполнении асан йоги также необходимо дышать равномерно, глубоко.