

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 14

Вінниця – 2012

УДК 769.011.3-796.015-045

ISSN 2071-5285

ББК 75.116

Ф-50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць– Випуск 14.  
– Вінниця, 2012. – 371 с.

### **Редакційна колегія**

**Головний редактор:** доктор педагогічних наук, професор О. С. Куц.

**Відповідальний секретар:** кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

### **Члени редакційної колегії:**

Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Белканія Г. С.	доктор медичних наук, професор
Драчук А. І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Козлова К. П.	кандидат педагогічних наук, професор
Костюкевич В. М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Сметанський М. І.	доктор педагогічних наук, професор
Сущенко Л. П.	доктор педагогічних наук, професор
Фурман Ю. М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А. В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В. І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

**Збірник рекомендовано до друку вченою радою  
Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського  
протокол № 2 від 08.09.2012 р.**

**Збірник затверджено ВАК України як фахове видання  
у галузі фізичного виховання і спорту:  
*постанова президії ВАК України  
від 10.02.2010 р. №1-05/1***

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415  
від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.*

**ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И  
ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА У ЖЕНЩИН,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Ольга Максимук, Евгений Врублевский

*Полесский государственный университет, Беларусь*

**Актуальность.** Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Вместе с тем, исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста [1]. Остановить эту динамику может только регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента [1, 2]. Проблема сохранения и развития индивидуального здоровья женщин является актуальной задачей. Для её решения используются различные методы и подходы, при этом особое место, для поддержания и укрепления здоровья отводится двигательной активности.

В работах многих авторов [3, 4, 5] указывается на необходимость построения оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Однако анализ деятельности физкультурно-спортивных клубов показал, что большая часть из них работает по общепринятой методике проведения оздоровительных занятий с учетом лишь мотивации женщин.

Данная проблема особенно актуальна для настоящего времени. Последнее, связано со спецификой современной жизни и тенденцией, основной массы людей к гипокинезии, что в свою очередь, приводит к снижению функциональных возможностей организма, появлению избыточной массы тела, которая в сочетании с другими неблагоприятными факторами играет существенную роль в росте заболеваемости.

Успешное решение вышеупомянутых задач, возможно лишь при использовании современных достижений фундаментальных наук, связанных с изучением проблем сохранения и укрепления здоровья людей, продлением «качества» жизни.

**Целью** исследования явилось выявление основных закономерностей двигательной активности и оптимизация двигательного режима у женщин, посещающих занятия по оздоровительной физической культуре.

**Методы и организация исследования.** Согласно рекомендации Дэвида Р. Бассетта-младшего, профессора кафедры здоровья и физических упражнений, университет штата Теннесси, г. Ноксвилл [6] для длительного поддержания здоровья и снижения риска получить хроническое заболевание нам необходимо проходить 10 000 шагов в день. В тоже время, С целью значительного снижения веса эта цифра уже должна составлять от 12 000 до 15 000 шагов. Ну а для поддержания хорошей физической формы необходимо делать, по меньшей мере, 3000 шагов в день в непрерывном режиме

При оценке двигательной активности мы пользовались методом шагометрии. Определение двигательной активности женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой в «группе здоровья», производилось в течение 7 дней с помощью шагомера марки OMRON Walking style Pro.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

При шагометрии аппарат фиксировал количество сделанных шагов, длительность аэробной прогулки, количество аэробных шагов, расход энергии во время ходьбы или бега.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По данным проведенной шагометрии среднее количество шагов, которое совершали наши обследуемые в течение суток, составило 6120 шагов, а рассчитанный средний показатель пройденного расстояния – 4800 м. Средний показатель аэробной нагрузки в течение суток составил 4830 шагов, которые совершались в течение 43 мин. Результаты проведенного исследования представлены в таблице.

*Таблица*

**Показатели шагометрии у женщин зрелого возраста**

День недели	Максимальное количество пройденных шагов	Минимальное количество пройденных шагов	Средний показатель шагов за день
Понедельник	15533	3712	7734
Вторник	10374	3642	6794
Среда	10303	3158	5846
Четверг	9519	3825	5873
Пятница	11993	1647	6767
Суббота	8736	545	5494
Воскресенье	8375	125	4314

По результатам исследования было выявлено, что 67% обследуемых проходило 10000 и более шагов в день, что соответствует норме, а оставшиеся 33% обследуемых проходило менее 10000 шагов в день.

Таким образом, при оценке повседневной двигательной активности женщин, занимающихся в группе здоровья, были выявлены определенные закономерности:

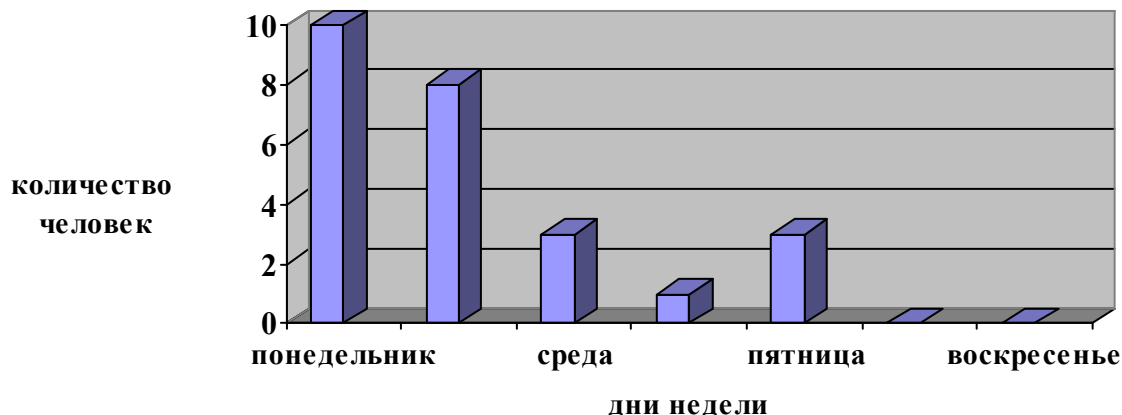
- наибольший пик движений приходился на понедельник и пятницу;
- наименьшая двигательная активность была выявлена в выходные дни;
- среднесуточный показатель двигательной активности также был максимальным в понедельник, постепенно снижался к середине недели, вновь увеличивался в пятницу и резко снижался в воскресенье.

При анализе анкет, отражающих самооценку уровня двигательной активности у женщин в недельном цикле, было отмечено, что максимальная двигательная активность в недельном цикле фиксировалась респондентами в понедельник, а минимальная двигательная - в субботу и воскресенье.

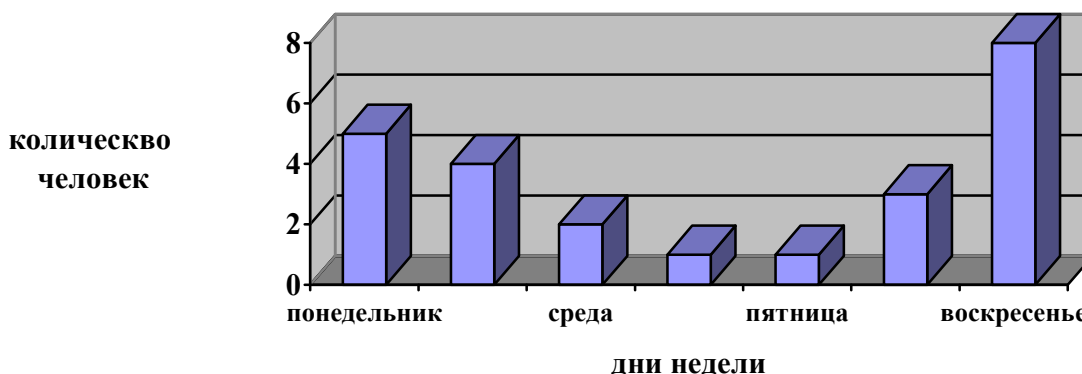
67% респондентов предпочитали в выходные дни заниматься активным, а 33% - пассивным отдыхом. Удобнее всего решать организационные вопросы им было в понедельник, вторник, четверг и пятницу. На рабочем месте физкультпаузы использовали только 14% опрошенных, в тоже время 86% - ничего не предпринимали.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таким образом, результаты проведенной шагометрии совпали с самооценкой двигательной активности респондентов и отображены на рисунках 1 и 2.



**Рисунок 1 - Максимальная двигательная активность в недельном цикле (по мнению респондентов)**



**Рисунок 2 - Минимальная двигательная активность в недельном цикле (по мнению респондентов)**

**Выводы.** Таким образом, были выявлены закономерности повседневной двигательной активности женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой. Наибольший пик движений приходился на понедельник и пятницу, наименьшая двигательная активность была выявлена в выходные дни. Среднесуточный показатель двигательной активности также был максимальным в понедельник и постепенно снижался к середине недели, вновь увеличивался в пятницу, а затем резко снижался в воскресенье.

Знание этих закономерностей явилось основой для оптимизации двигательного режима женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Антоненко, Э.Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях крайнего севера: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. Н. Антоненко – Хабаровск, - 2002. - 24 с.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
3. Борилкевич, В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнесс» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 8. - С.24-26.
4. Левченко, К.П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К.П. Левченко – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.
5. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография/ С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
6. ScienceDirect – Journal of Science and Medicine in Sport : Correlates of pedometer-measured and self-reported physical activity among young Australian adults, 2011. – P. 56-69.

### АНОТАЦІЇ

#### ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ У ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ольга Максимук, Євгені Врублевський

*Поліський державний університет, Білорусь*

У статті наведена методика виявлення основних закономірностей рухової активності та оптимізація рухового режиму у жінок, які відвідували заняття оздоровчою фізичною культурою.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, оздоровчі заняття, функціональний стан, психічний стан, рухова активність.

#### ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ольга Максимук, Евгений Врублевский

*Полесский государственный университет, Беларусь*

В статье приведена методика выявления основных закономерностей двигательной активности и оптимизация двигательного режима у женщин, посещавших занятия оздоровительной физической культурой.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, оздоровительные занятия, функциональное состояние, психическое состояние, двигательная активность.

#### BASIC CONFORMITIES TO LAW OF MOTIVE ACTIVITY AND OPTIMIZATION OF MOTIVE MODE FOR WOMEN, ENGAGING IN HEALTH PHYSICAL CULTURE

Olga Maksymuk, Eugeniy Vrublevski

*Polesye state university, Belarus*

The article describes a method of identifying the basic laws of motion activity and optimization motoring women attended classes recreational physical culture.

**Key words:** healthy lifestyles, wellness classes, functional status, mental state, motor activity.

# ЗМІСТ

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

### СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

<b><i>Базилевич Наталія</i></b> Динаміка фізичної підготовленості молодших школярів під впливом занять легкою атлетикою.....	9
<b><i>Богуславська Вікторія</i></b> Вплив різних режимів тренувань з веслування на результативність змагальної діяльності та фізичну підготовленість 15-16 річних спортсменів.....	14
<b><i>Глущенко Наталія</i></b> Особливості адаптації рівня фізичного стану жінок першого зрілого віку до плавання в процесі кондиційного тренування.....	19
<b><i>Горбенко Микола, Коханець Петро</i></b> Особливості фізичної підготовленості спортсменів для реалізації різних тактичних завдань у футзалі.....	24
<b><i>Гусаревич Олександр</i></b> Біомеханічні ергогенні засоби в системі підготовки спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у довжину з розбігу .....	29
<b><i>Долбишева Ніна</i></b> Українські спортсмени-призери всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту .....	34
<b><i>Зубаль Майя, Скавронський Олександр</i></b> Розвиток основних компонентів спеціальної спрямованості у багаторічній підготовці боксерів .....	41
<b><i>Коробейнікова Леся, Коробейніков Георгій, Заповітряна Олена</i></b> Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації в умовах психоемоційних навантажень.....	50
<b><i>Корольчук Анатолій</i></b> Підвищення адаптивних можливостей студентів шляхом застосування бігових навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення.....	56
<b><i>Костюкевич Віктор</i></b> Структура техніко-тактичної діяльності хокеїстів на траві різних ігрових амплуа.....	61

<b><i>Криворученко Олена, Вдовенко Наталія, Самоленко Тетяна</i></b> Поточний біохімічний контроль в системі підготовки спортсменів високого класу, які спеціалізуються з бігу на середні та довгі дистанції.....	72
<b><i>Кутек Тамара</i></b> Вдосконалення структури рухових дій спортсменок, які спеціалізуються в стрибках у висоту з розбігу.....	77
<b><i>Ніколаєнко Валерій, Чопілко Тарас</i></b> Рухова діяльність і функціональні можливості елітних футбольних арбітрів Європи.....	82
<b><i>Перепелиця Максим, Вознюк Тетяна</i></b> Групові тактичні взаємодії провідних юнацьких команд Європи з хокею на траві у фазі володіння м'ячем.....	86
<b><i>Пітин Мар'ян, Стецькович Наталя, Задорожна Ольга</i></b> Модель ігрового засобу формування знань із олімпійської освіти у теоретичній підготовці стрільців з лука на ранніх етапах підготовки.....	92
<b><i>Плетенецька Анна</i></b> Специфіка змагальної діяльності спортсменів, що спеціалізуються в швидкісному бігу на роликівих ковзанах.....	99
<b><i>Прус Олена</i></b> Характеристика систем національного рейтингу в бадмінтоні в країнах світу.....	104
<b><i>Сасенко Володимир, Гетьманський Сергій</i></b> Порівняння показників спеціальної ударної витривалості каратистів легкої та важкої вагової категорії.....	109
<b><i>Сасенко Володимир, Клименко Євген</i></b> Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу.....	116
<b><i>Ткаченко Володимир</i></b> Визначення оптимальної посадки велосипедистів для гонки з роздільним стартом.....	122
<b><i>Холодова Ольга, Савенков Володимир</i></b> Варіанти зміни швидкості бігу на дистанціях 500, 1000 і 1500 м найсильнішими спортсменами світу, які спеціалізуються в шорт-треку.....	128
<b><i>Чекмарьова Наталя, Хаджинов Валерій, Зуєва Тетяна</i></b> Часові параметри рухів, як прогностичні психомоторні критерії спортивного відбору.....	133



<b>Шаповал Євгенія</b> Оцінка загальної фізичної і спеціальної підготовки дівчат 11 – 14 років у міні-футболі.....	139
---	-----

**Щепотіна Наталя**

Дослідження методів оцінки змагальної діяльності волейболістів.....	145
---	-----

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я різних груп населення

**Андрєєва Олена, Лазарєва Олена**

Основні ознаки, функції фізичної рекреації у контексті залучення населення до рухової активності.....	150
---	-----

**Анікеєнко Лариса**

Особливості психофізіологічних станів студентів, які займаються на навчальних відділеннях баскетболу та волейболу в нтуу «КП».....	156
--	-----

**Бутов Руслан**

Система комплексної реабілітації слабозорих дітей шкільного віку .....	161
--	-----

**Вихляєв Юрій**

Нормативно-правове забезпечення роботи кафедр фізичного виховання зі секційною формою навчального процесу .....	167
---	-----

**Волошин Олена**

Формування здоров'язберезувальних мотивацій до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку .....	173
---	-----

**Герасименко С.Ю.**

Обґрунтування методики використання стретчінгу у фізичному вихованні студентів ВНЗ .....	178
--	-----

**Дух Тетяна, Боднар Іванна, Войтович Ірина**

Рівень соматичного здоров'я і теоретико-методичної підготовленості студентської молоді та шляхи їх покращення у процесі фізичного виховання.....	182
--	-----

**Ісаченко Марія**

Визначення мотивів навчання студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.....	192
---	-----

**Козлов Павло**

Особливості фізичної активності юнаків та дівчат шкільного віку.....	199
--	-----

<b>Кондрацька Галина, Чепелюк Анна</b> Розвиток комунікативної культури студентів - майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	204
<b>Костюкевич Виктор</b> Определение максимального потребления кислорода у спортсменов высокой квалификации в полевых условиях тренировочного процесса .....	214
<b>Коханець Петро, Горбенко Микола</b> Оцінка функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму студентів-футзалістів ВНЗ 1-4 курсів.....	222
<b>Леонова Валентина</b> Разработка критериев педагогического контроля и методика его применения в процессе занятий по художественной гимнастике .....	225
<b>Максимук Ольга, Врублевский Евгений</b> Основные закономерности двигательной активности и оптимизации двигательного режима у женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой.....	229
<b>Мацейко Ірина, Борейко Тетяна</b> Динаміка показників довільної уваги дітей молодшого та середнього шкільного віку.....	233
<b>Блещунова Катерина, Мироненко Олександра</b> Вплив оздоровчих занять з аквааеробіки на стан жінок у до- та післяродовому періодах.....	237
<b>Пальчук М.Б.</b> Динаміка показників рівня фізичного здоров'я школярів в умовах переходу з середньої у старшу школу.....	243
<b>Панчук Галина</b> Оцінка фізичної підготовленості дітей 10 років, що проживають в міській і сільській місцевості.....	249
<b>Переверзева Світлана, Андріанов Вадим, Дроннікова Тетяна</b> Місце спорту у житті сучасної молоді.....	255
<b>Присяжнюк Дмитро, Данчук Петро, Дідик Тетяна</b> Маловідомі сторінки вітчизняної легкої атлетики .....	259
<b>Сергієнко Володимир</b> Показники розвитку швидкісної сили студентської молоді .....	265
<b>Совик Лариса, Сізова Вероніка</b> Оцінка стану здоров'я учнів середніх класів.....	270

<b><i>Титаренко Світлана, Бабачук Юлія, Нестеренко Олена</i></b>	
Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухової діяльності.....	277
<b><i>Толчєва Ганна</i></b>	
Загальні особливості індійської оздоровчої системи йоги.....	281
<b><i>Чепелюк Анна, Федорищак Роман</i></b>	
Роль фізичних якостей у професійній діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання.....	286
<b><i>Хлус Наталія</i></b>	
Соціально-педагогічна характеристика спортивно-рухової активності студенток 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.....	290
<b><i>Хоменко Павло</i></b>	
Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в системі природничонаукової підготовки фахівця фізичної культури.....	293
<b><i>Хуртенко Оксана</i></b>	
Розвиток спритності у старшокласників на уроках фізичної культури.....	299
<b><i>Цись Дмитро , Куц Олександр</i></b>	
Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей.....	306
<b><i>Школа Олена</i></b>	
Фітнес як засіб фізичного виховання для підвищення працездатності і зміцнення здоров'я студенток вищих навчальних закладів.....	312
<b><i>Школа Олена, Новік Оксана</i></b>	
Умови впровадження спеціальної програми фізичних вправ з футболу на уроках фізичної культури в середніх класах.....	318
<b><i>Юденюк В.М., Самусь А.І., Гавриленко І.В.</i></b>	
Формування позитивної мотивації у юних спортсменів до занять настільним тенісом.....	325

### ІІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

#### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

<b><i>Безпалова Наталія</i></b>	
Зміни антропометричних та функціональних показників у юнаків з переважанням симпатотонічного типу функціональної активності автономної нервової системи після року занять фізичними вправами.....	332

<b><i>Воронін Денис, Островський Мар'ян, Свищ Ярослав</i></b> Фізична реабілітація при хронічній ішемії мозку.....	337
<b><i>Довгань Олена</i></b> Стан мінеральної щільності кісткової тканини під впливом фізичних навантажень в залежності від переважання типу автономної нервової системи.....	342
<b><i>Матрошилін Олексій, Алексєєв Олександр</i></b> Застосування плазмаферезу в комплексній санаторно-курортній реабілітації хворих хронічним гепатитом.....	347
<b><i>Мірошніченко В'ячеслав</i></b> Особливості адаптаційних реакцій серцево-судинної та дихальної систем студенток 17-19 років на фізичні навантаження різного спрямування.....	352
<b><i>Міщук Діана</i></b> Особливості нейродинамічних станів волейболістів-нападаючих різних амплуа.....	357
<b><i>Романна Руденко</i></b> Ефективність впливу відновного масажу на спеціальну працездатність кваліфікованих важкоатлетів.....	362
<b>Іменний покажчик .....</b>	<b>368</b>