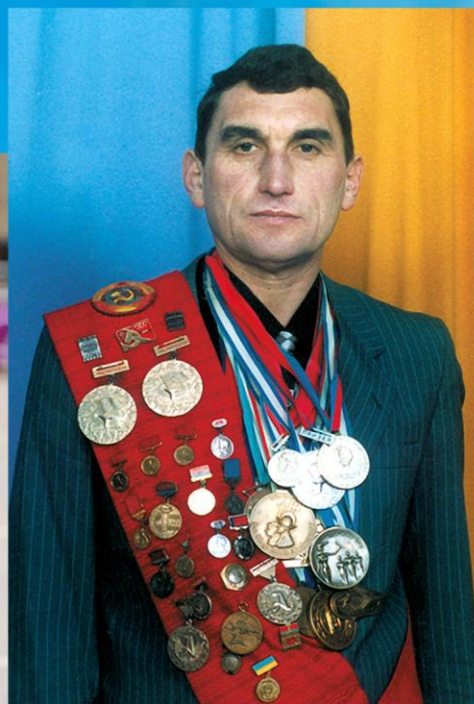


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

Пазіна В. О., Айунц В. І.

ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК
ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ 121

Филиппов М. М.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК 123

Шишук Л. М., Жуковський Є. І.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ –
ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ 127

НАПРЯМ IV.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ
НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД 131

Тищенко В. О., Куш В. В.

АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ 136

Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.

ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ
ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ 139

Шавель Х. Є., Михаць Т. Р.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) 143

Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.

ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ
ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ 146

Щербакова Г. Д.

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 148

Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ
У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 152

АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Тищенко В. О., Куш В. В.
Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Здоров'я – це найбільша цінність. Здоров'я організму кожної людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, правильного способу життя та екологічних умов [2]. Оскільки в Україні впродовж десятиліть невпинно погіршується стан здоров'я населення, особливу тривогу викликає саме збільшення захворюваності серед підлітків та молоді. Одними із причинами розповсюдження серцево-судинної патології серед молоді є генетичний фактор, погіршення екологічної ситуації, обмеження рухової активності, нераціональні фізичні навантаження [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своєму дослідженні Перунова Е. [4] вказує, на суттєве зниження рухової активності призводить до погіршення функціональних можливостей серцево-судинної системи

(рис. 1). Внаслідок цього скорочується кількість червоних кров'яних клітин в крові. Підвищується ризик виникнення кисневого голодування головного мозку, значно зменшується показник життєвої ємності легень.

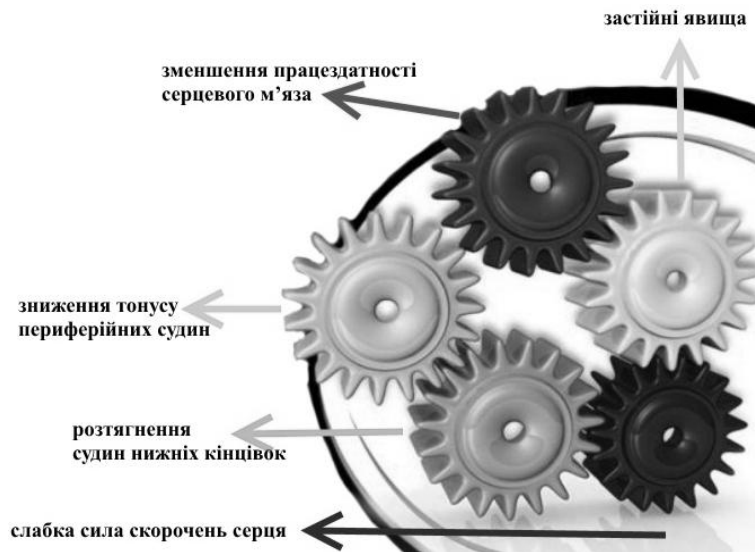


Рис. 1. Функціональні можливості серцево-судинної системи при зниженні рухової активності

Якщо відхилення у функціональному стані серцево-судинної системи виникають через недостатню фізичну активність та нераціональну м'язову діяльність, то необхідно скласти програму подолання явищ гіподинамії. Для цього рекомендовано використовувати більш активний руховий режим із поступовим підвищенням навантаження на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему, лікувальну фізкультуру, водні процедури. Заняття сприяють поліпшенню функцій серцево-судинної, дихальної системи та вестибулярного апарату, а також зниженню ваги.

Основними завданнями фізичної реабілітації дівчат 16-19 років із захворюваннями серцево-судинної системи є:

- підготовка організму до функціональних та фізичних навантажень згідно з можливостями організму й потребами в стимуляції м'язової діяльності;
- відновлення потенціалу ослабленого організму;
- регулярна дозована рухова активність;
- систематичне повторення термінової адаптації у вигляді виконання одноразового фізичного навантаження;
- періодичне проведення лікарського контролю [5].

Поєднання різноманітних засобів фізичної реабілітації сприяє зміцненню кровоносної системи та серцевого м'яза, викликає підвищення адаптаційної спроможності організму до фізичних навантажень [6].

Фізична культура має в своєму розпорядженні могутній потенціал для підвищення не тільки рівня здоров'я людини [3]. Науково доведено, що вона поліпшує роботу всіх систем організму, робить сильним тіло та душу. Аквааеробіка – це комплекс танцювальних рухів, який виконується у воді під супровід ритмічної музики. Заняття у воді допомагають розслабитися, знімають м'язову і нервову напругу, зміцнюють нервову систему. Оскільки тиск води в 50 разів перевищує тиск повітря. Долаючи постійний опір води, м'язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження. Головна складова тренувань – вода – створює сприятливі умови, за яких ефективність занять підвищується в кілька разів.

Отже, можна стверджувати, що аквааеробіка є найбільш сприятливим засобом реабілітації при серцево-судинних захворюваннях, тому що:

- під час занять аквааеробікою активізуються метаболічні процеси в м'язовій системі, в роботу включені дихальна, нервова, ендокринна, травна, серцево-судинна системи;
- комплекс вправ аквааеробіки складається з ритмічних танцювальних рухів на фоні музичного супроводу, що покращує настрій;
- тиск водного середовища на організм сприяє активізації венозного кровотоку, що в свою чергу зменшує навантаження на серце;
- опір водного середовища захищає організм від фізичного перенавантаження, забезпечує профілактику травм;
- необхідність підтримки постійного температурного балансу призводить до збільшення енергетичних витрат, сприяє загальному загартовуванню організму.

Мета статті – визначення ефективності впливу розробленої та запропонованої авторську програму фізичної реабілітації на функціональний стан та рівень фізичної підготовленості дівчат 16-19 років із захворюваннями серцево-судинної системи.

Завдання дослідження:

1. Аналіз публікацій з теми дослідження.

2. Розробка авторської програми занять з аквааеробіки зі врахуванням особливостей стану здоров'я дівчат 16–19 років, що страждають на серцево-судинні захворювання.

3. Перевірка ефективності програми фізичної реабілітації із застосуванням авторської програми занять з аквааеробіки серед дівчат 16-19 років із захворюваннями серцево-судинної системи.

Методи, організація досліджень:

1. Аналіз науково-методичних джерел з теми дослідження.
2. Педагогічний експеримент із застосуваннями тестів фізичної підготовленості
 - стрибки в довжину з місця (см);
 - сід з вихідного положення лежачі (кількість разів);
 - згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів);
 - біг 30 м (с).

Було розроблено авторську програму підвищення рівня фізичної підготовленості засобами аквааеробіки з урахуванням специфіки захворювання студенток. У нашому дослідженні взяли участь 20 дівчат віком від 16 до 19 років, із захворюваннями серцево-судинної системи.

Всі дівчата, які приймали участь у нашому дослідженні були умовно розподілені на дві групи, відмінністю яких було наступне.

До I групи входило 10 дівчат які займалися в групі оздоровчого плавання 3 рази на тиждень, тривалість одного заняття складала 60 хвилин. До II групи входило 10 дівчат які займалися в групі аквааеробіки 2 рази на тиждень по 40 хвилин. Крім цього представниці II групи за весь період дослідження пройшли педагогічний експеримент із застосуваннями тестів фізичної підготовленості.

Результати досліджень та їх обговорення. На початку дослідження та після закінчення фізичної реабілітації за допомогою авторської програми занять з аквааеробіки було проведено тестування стану фізичної підготовленості у дівчат II групи (таблиця 1). Показники, наведені в таблиці 1, свідчать про те, що систематичні заняття аквааеробікою за авторською методикою сприяли значному зростанню абсолютних результатів усіх тестів на розвиток основних рухових якостей та рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості дівчат 16-19 років
із серцево-судинними захворюваннями на початку та після проведення дослідження**

Тести	Початок дослідження	Кінець дослідження	Різниця
	$M \pm m$	$M \pm m$	
Стрибки в довжину з місця (см)	$154 \pm 0,098$	$170 \pm 0,188$	$<0,01$
Сід з вихідного положення лежачі (кількість разів)	$42 \pm 0,185$	$71 \pm 0,255$	$<0,05$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів)	$8 \pm 0,105$	$11 \pm 0,356$	$<0,03$
Біг 30 м (с)	$5,5 \pm 0,385$	$5,0 \pm 0,296$	$<0,04$

Результат тестування стрибків в довжину з місця на початку дослідження складав $153 \pm 0,098$ см; а наприкінці дослідження становив $170 \pm 0,188$ см.

В тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачі» результат на початку дослідження становив показник $8 \pm 0,105$ разів; наприкінці дослідження $11 \pm 0,356$ разів. В тесті «сід з вихідного положення лежачі» середній показник на початку дослідження становив $42 \pm 0,185$ рази; наприкінці дослідження він склав $72 \pm 0,255$ рази.

Після дослідження група дівчат значно поліпшила результати тестів.

Таким чином, результати дослідження дають змогу констатувати ефективність застосування розробленої авторської програми аквааеробіки у дівчат 16–18 років із захворюваннями серцево-судинної системи.

Висновки. Можна зазначити, що ефективність розробленої авторської програми занять аквааеробікою у дівчат 16-19 років із захворюваннями серцево-судинної системи була ефективною. Щадний режим фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та поступове збільшення функціональних можливостей організму суттєво поліпшують самопочуття та стан здоров'я.

Аналіз результатів тестів дає змогу робити висновок, що на початку дослідження рівень фізичної підготовленості дівчат був нижче середнього та середній. Результати комплексного тестування наприкінці дослідження показали значні позитивні зрушення в рівні фізичної підготовленості: усі середні показники результатів тестів відповідали середньому рівню, та рівню вище середнього.

Рівень фізичного здоров'я 16–19 років, що постійно займаються в спорті перевершує рівень фізичного здоров'я студентів гуманітарних спеціальностей, які відвідують лише планові заняття фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та перевірці ефективності програми фізичної реабілітації за допомогою аквааеробіки для дівчат із захворюваннями серцево-судинної системи, які мають супутні захворювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аронов Д. М. Методика оценки качества жизни больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / Д. М. Аронов, В. П. Зайцев // Кардиология. – 2002. – № 5. – С. 92–95.
2. Бродовских Ю. Фитнес с удовольствием / Ю. Бродовских. – М. : Эксмо, 2005. – 95 с.
3. Павлова Н. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Н. Павлова, О. Зендик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 110–114.

4. Перунова Е. Займись фитнесом – и твоя жизнь преобразится / Е. Перунова // Культура тела. – 2004. – № 5. – 26 с.
5. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 26–29.
6. Юшковская О. Г. Саногенетические аспекты физической реабилитации больных ишемической болезнью сердца на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения / О. Г. Юшковская // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 87–91.

АНОТАЦІЇ

АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Тищенко В. О., Куш В. В.

Запорізький національний університет

Сьогодні актуальним залишається питання пошуку шляхів безпечного підвищення ефективності фізичної реабілітації дівчат юного віку із серцево-судинною патологією. У роботі було проведено дослідження занять аквааеробікою для дівчат-студенток із серцево-судинними захворюваннями. Викладені у статті результати дослідження доводять ефективність використання запропонованої авторської програми заняттями аквааеробікою для дівчат 16–19 років із захворюваннями серцево-судинної системи.

Ключові слова: аквааеробіка, захворювання, студентки, серцево-судинна система, фізична реабілітація.

АКВААЭРОБИКА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Тищенко В. А., Куш В. В.

Запорожский национальный университет

Сегодня актуальным остается вопрос поиска путей безопасного повышения эффективности физической реабилитации девушек юного возраста с сердечно-сосудистой патологией. В работе было проведено исследование занятий аквааэробики для девушек-студенток с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Изложенные в статье результаты исследования доводят эффективность использования предлагаемой авторской программы занятиями аквааэробикой для девушек 16–19 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: аквааэробика, заболевание, студентки, сердечно-сосудистая система, физическая реабилитация.

WATER AEROBICS OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Tishchenko V., Kush V.

Zaporizhzhya National University

Nowadays it is a topical issue of searching the ways of safe increasing of efficiency of physical rehabilitation of young girls with cardiovascular pathobiology. The work was a study of water aerobics classes for female students with cardiovascular diseases. The results of the study, given in the article prove an efficiency of using the offered author course of water fitness lessons for the girls 16–19 years with cardiovascular diseases.

Keywords: water aerobics, disease, students, cardiovascular system, physical rehabilitation.