

MATERIAŁY
**XIII MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-
PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

NAUKA I INOWACJA - 2017

07 -15 października 2017 roku

Volume 4

Przemysł
Nauka i studia
2017

Adres wydawcy i redakcji:
37-700 Przemyśl,
ul. Łukasieńskiego 7

Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji „Nauka i inowacja - 2017», Volume 4 Przemyśl: Nauka i studia -68 s.

Zespół redakcyjny:
dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący),
mgr inż. Dorota
Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki,
Andrzej Smoluk, Mieczysław
Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak,
Katarzyna Szuszkiewicz.

**Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji
„Nauka i inowacja - 2017», 07 -15 października 2017 roku po sekcjach:**

e-mail: praha@rusnauka.com

Cena 54,90 zł (w tym VAT 23%)

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2017

© Nauka i studia, 2017

Гаврилова Н.М.

Київський національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сикорського», Україна

ФІТНЕС – ЯК СУЧАСНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Фітнес - це, перш за все, здоровий спосіб життя. Термін «фітнес» визначається як комплекс процедур, які дають можливість різнобічного фізичного розвитку людини, поліпшенню і підтримці його здоров'я. Можна, також, сказати, що дане поняття характеризує ступінь фізичних можливостей, які без надмірних активних дій організму гарантують рухову активність і мають для цього необхідні фізіологічні ресурси. Фітнес-програми містять в собі силові тренування; аеробні або кардіо-тренування; тренування гнучкості; повноцінне здорове харчування і ведення здорового способу життя.

У численних західних країнах фітнес зараз є масовим проектом, який націлений на підтримку здоров'я нації. Зниження рухової активності в поєднанні з погіршенням харчування і неправильним способом життя забезпечує появу надлишкової маси тіла, а це вже викликає різні хвороби.

В даний час обсяг рухової активності студентів ніяк не гарантує достатній рівень становлення і зміцнення їх здоров'я. У зв'язку з усім вищесказаним важливість проблеми розвитку фізичного виховання студентської молоді підвищується. Багато досліджень підтверджують, що фізкультурно-спортивне життя для більшості студентів не є необхідною потребою, а здоров'я і фізична підготовленість не виступають одними з провідних цінностей нинішньої молоді. Для того щоб викликати інтерес у студентів цілеспрямовано займатися фізичною культурою, потрібно йти в ногу з часом. Необхідно застосовувати сучасні напрямки фізичної культури використовувати нові методи проведення занять. Для цього можна застосовувати в навчальному процесі різноманітні популярні види рухової активності, в тому числі програми з аеробіки, велика кількість варіантів комбінування вправ, комплекси оздоровчих видів гімнастики і т. д.

Оздоровча аеробіка базується на напружених і динамічних заняттях, які розраховані на підвищення працездатності серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення кістково-м'язового апарату.

Постійні заняття, а саме в поєднанні з дихальною гімнастикою, збільшують рухливість грудної клітки і діафрагми, дихання стає рідшим і глибоким, а дихальна мускулатура більш міцною і витривалою. При глибокому і ритмічному диханні йде розширення кровеносних судин серця, в кінцевому підсумку поліпшується живлення і забезпечення киснем серцевого м'язів. Особливий оздоровчий результат фітнес-тренування в тому, що підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи.

Даний результат полягає в економії роботи серця в стані спокою і збільшення резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Важливі і основні оздоровчі зміни в роботі дихальної системи при заняттях фітнесом це те, що зростає частота дихання і глибина дихання. Збільшуються кровеносні судини легенів і дихальних шляхів, а також дихальних м'язів. Зростає швидкість течії крові по судинах цих органів.

Фітнес-тренування добре впливають на дихальну систему людини, так як в процесі занять підвищується кількість альвеол, які беруть участь в роботі, збільшується життєва ємність легенів. Дихальний апарат, який розвинений подібним чином, дає можливість краще засвоювати кисень, що створює умови для повноцінної життєдіяльності клітин, і тим самим збільшує працездатність організму.

Істотне значення має те, що в процесі тренування присутні статичні або динамічні елементи. Вправи, в яких переважають статичні елементи, допомагають швидкому збільшенню обсягу і маси м'язів. При навантаженнях в основному динамічного характеру, які найбільш поширені на уроках оздоровчої аеробіки, вага і об'єм м'язів зростає в значно меншому ступені, йде подовження м'язової частини і скорочення сухожильної. Через постійні фізичних вправ м'язи людини збільшуються в розмірі, стають набагато сильніше, також підвищується їх пружність. Рух має великий вплив на розвиток і форму кісток, до яких прикріплюються м'язи. Фізичні вправи сприятливо впливають на всі ланки рухового апарату, тим самим перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, які пов'язані з віком і гіподинамією. Збільшується мінералізація кісткової тканини і

зміст кальцію в організмі, що заважає розвитку остеопорозу. Всі ці дані показують оздоровчу дію занять фітнесом на організм людини.

Фітнес-програми володіють комплексним впливом на організм людини. Практично при будь-яких видах аеробіки можливо досягти основних цілей оздоровчого фітнесу - розвинути кардіореспіраторну витривалість, силу, силову витривалість, гнучкість. Аеробна витривалість - це здатність тривалий час виконувати роботу середньої потужності і протистояти втомі. Під час тривалих занять в процес перетворення вуглеводів в джерела енергії приєднуються також жири і, частково, білки, що робить аеробне тренування практично ідеальною для втрати жиру. Результати досліджень більшості авторів показують, що заняття аеробікою піднімають настрій, вчать керувати емоціями, сприяють зняттю напруги, яке накопичується під час навчальних занять, роблять фігуру більш витонченою. Вони сприяють поліпшенню фізичної підготовленості та рухової культури студентської молоді.

Фітнес-програми в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура» викликають найбільший інтерес, ніж заняття, які проходять за традиційною програмою фізичного виховання. Це заняття з елементами легкої атлетики, спортивні ігри та загально-розвиваючі вправи. Для студентів буде цікавіше займатися сучасними видами рухової активності, зокрема, програмами з аеробіки, оздоровчими видами гімнастики. Застосування фітнес-програм внесе різноманітність у навчальний процес, який найкращим чином підвищить рівень фізичної підготовленості студентів.

FILOZOFIA

Турап А.К. МОНОТЕИСТИК ДІНДЕРДЕ КЕЗДЕСЕТІН КЕЙБІР ДІНИ РӨМІЗДЕР
 43

FIZYCZNA KULTURA I SPORT

Fizyczna kultura i sport : problemy, badania, propozycje

Волошко Л. Б. КОМПЕТЕНТНІСНА МОДЕЛЬ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 50

Керимбекова Р.А., Алиева С., Жунисбекова Ж.А., Койшибаева Н.И. РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ..... 53

Гаврилова Н.М. ОТЖИМАНИЯ - УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. 56

Гаврилова Н.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ..... 59

Гаврилова Н.М. ФІТНЕС - ЯК СУЧАСНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ. 62

Качалов А.Ю. ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВАТЕРПОЛІСТІВ. 65

Добровольський В.Е. ВПРАВИ НА КОНІ-МАХИ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ
 68

CONTENTS..... 71

229473

229509

229529

229548

228482

228336

229513

229465

229425

229166

229196

229333

229494

229428

229523

229429

229334

229467