

Висновок:

Розроблену систему реабілітації постави доречно застосовувати в процесі навчання студенток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аруин А. С., Зацюрский В. М. Эргономическая биомеханика.-М.: Машиностроение, 1988.
2. Жеребцов Ю. Системное использование утяжелителей тела в процессе физического воспитания студенток // Матеріали республіканської науково-методичної конференції. Дніпропетровськ, ДДУ, 1999.
3. Жеребцов Ю.Ф., Гончаренко В.О., Гончаренко Ж.Д. Запобігання порушень постави у студенток на підставі прогностичної моделі // Вісник Технологічного університету Поділля, № 5, част.3, 2002.
4. Жеребцов Ю.Ф., Хайкин Л.В., Коцюба Р.Н. Исследование зависимости сутулости у студенток от факторов учебы, телосложения, физической подготовленности // Материалы VII Межуниверситетской научно – методической конференции. Ростов–на–Дону, Изд-во Московского университета, 2002, ч.1.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки.- К.: Олимпийская литература, 2003.
6. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ЛИЖАХ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

ЮРІЙ БАЙЦАР, ЮРІЙ ЛЮБЖАНІН,
ОРЕСТ СТЕФАНИШИН, ЛЕСЯ ШЕВЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття здоров'я трактується, як стан цілковитого фізичного, психічного й соціального благополуччя. Аналітичні дослідження свідчать про те, що переважна більшість фахівців, в основному, вивчає рухову активність з огляду її впливу на фізичне здоров'я. Характеризуючи оздоровчий вплив ходьби на лижах, Пирогова Е.А. (1989), впершу чергу, відзначає активізацію периферичного кровообігу, метаболічних процесів і підвищення холодностійкості. Як свідчать окремі дослідження оздоровчі ефекти ходьби на лижах необхідно вивчати комплексно з огляду їх впливу як на фізичне так і на психічне здоров'я людини.

Докладніше допомагають зрозуміти оздоровчий ефект ходьби на лижах дослідження, проведені Віру А.А. (1988). Зокрема, дослідження показали, що в результаті аеробного тренування:

- відбуваються структурні й метаболічні зміни, які сприяють росту функціонального потенціалу клітини;
- покращуються функції крові, зростає її об'єм, проходять позитивні зміни у кров'яних тільцях;
- активізується діяльність ЦНС, покращується кровопостачання головного мозку, підтримується тонус нервових центрів головного мозку, нормалізується співвідношення збудження і гальмування. Необхідно відзначити, що підвищення рухової активності зменшує ризик інфаркту на 50 відсотків.

При пересуванні на лижах діють всі основні групи м'язів, що добре впливає на дихання і кровопостачання, розвивається витривалість і сила, а також легко

регулюється об'єм та інтенсивність навантаження. Тому воно доступне людям різного віку, стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Аналізуючи цю проблему Капланський В.С. (1985) відзначає, що в лижному спорті прийнятий більш надійний та інформативний показник інтенсивності навантаження - частота серцевих скорочень (ЧСС).

За словами Капланського В.С.(1985) мінімальна ЧСС, при якій проходить приріст функціональних показників у людей різного віку: для 20-річних – не менше 134 уд/хв, 30-річних – 129 уд/хв, 40-річних – 124 уд/хв, 50-річних – 118 уд/хв, 60-річних – 108 уд/хв.

Таким чином, перед тим як вийти, на оздоровчу прогулянку чи тренування, запам'ятайте нижню і верхню границю та оптимальну для вас величину ЧСС. Однак майте на увазі, що коливання ЧСС дуже індивідуальні, тому рекомендовані зони можуть не відповідати даним можливостям. Більшість рекомендацій передбачають виконання навантаження, характерного для масових форм фізичної культури з інтенсивністю, яка відповідає ЧСС –110-140 або 120-150 уд/хв, що не перевищує аеробного порогу – величини 40-50% МПК.

Заняття з ходьби на лижах проводиться в умовах низьких температур за містом або в парках, де повітря більш насичене киснем, що сприятливо впливає на функціональні можливості організму і кровоносні судини, де при зміні тепла і холоду відбувається так звана "гімнастика судин" – найкращий засіб від атеросклерозу, а також загартовується організм, підвищується стійкість до різних захворювань.

Важливе значення для механізму загальної адаптації мають оздоровчі заняття з ходьби на лижах, які сприяють:

- вдосконаленню функцій ЦНС і тим самим нервової регуляції функцій організму;
- підвищенню функціональних можливостей і стійкості ендокринних систем;
- підвищенню енергетичного потенціалу організму;
- збільшенню можливостей транспорту кисню;
- зростанню стабільності роботи іонних насосів, які підтримують постійний іонний склад в клітинах.

Безпосереднє задоволення енергетичних потреб життєдіяльності передбачає перетворення хімічної енергії в інші форми (А.А.Віру, 1988).

Таким чином, оздоровчі тренування з ходьби на лижах є раціональним засобом рухової активності, яка дозволяє в найкращий спосіб сформувати необхідні рухові вміння і навички, забезпечити спрямований розвиток важливих фізичних якостей, оптимізувати стан здоров'я і працездатності.

ВИКОРИСТАННЯ ЕФФЕКТУ ПОЗИТИВНОГО ПЕРЕНОСУ НАВИЧОК В ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ЗІ СКАКАЛКОЮ У ПОЄДНАННІ З ЕЛЕМЕНТАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

ЛАРИСА ПШЕНИЧНА, ЗОЯ ФІЛАТОВА

Національний педагогічний університет імені Михайла Петровича Драгоманова

Дослідження проводилися з метою розробки рекомендацій з методики початкового навчання вправам зі скакалкою у поєднанні з елементами ритмічної гімнастики.

В рамках дослідження вивчалася можливість оптимізації методики початкової підготовки у виконанні вправ зі скакалкою. Вирішувалися наступні задачі: