

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ  
ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**  
Анотований  
бібліографічний покажчик

Укладач Ірина Свістельник

**LVIV STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE**

**MEDICAL BIOLOGICAL BASES OF  
HEALTH MOTIVE ACTIVITY**

**Bibliography pointer  
with annotations**

**Compiler Iryna Svistelnyk**

ЛЬВОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ**

Аннотированный библиографический указатель

*Составитель Ирина Свистельник*

УДК 796.035:61  
М42

*Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”  
Започаткована 2009 року*

**Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності** : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 40 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 1).

До анотованого бібліографічного покажчика увійшли друковані та електронні джерела бібліотеки Львівського державного університету фізичної культури. Праці науковців, що досліджують медико-біологічні проблеми оздоровчої рухової активності різних соціально-вікових груп розміщено в алфавітній послідовності прізвищ авторів; анотації подано трьома мовами; тексти анотацій збережено в авторських оригіналах.

Бібліографічні описи складено відповідно до **ДСТУ ГОСТ 7.1:2006** „Бібліографічний запис. Бібліографічний опис. Загальні вимоги та правила складання” та **ДСТУ 3582–2013** „Бібліографічний опис скорочення слів і словосполучень українською мовою. Загальні вимоги та правила”.

Покажчик призначений для викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів ВНЗ фізкультурного профілю, факультетів фізичного виховання ВНЗ та всіх, хто здійснює наукові дослідження з оздоровчої рухової активності.

## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**1. Абрамов М. С.** Совершенствование оздоровительного физического воспитания на базе медико-социального мониторинга здоровья населения / Абрамов М. С. // Физическая культура и здоровый образ жизни : тез. док. Всерос. науч.-практ. конф. – Москва, 1990. – С. 3.

***Аннотация.** Оптимизация оздоровительного физического воспитания различных контингентов населения включает медицинские, педагогические, социально-экономические и организационно-управленческие аспекты. Впервые в стране создан и внедрен регистр по признакам физического состояния, двигательным качествам и физической подготовленности. Созданная система позволяет накапливать и обрабатывать научные сведения обо всех особенностях физического статуса человека, которые происходят на фоне различных режимов двигательной активности. Она способствует совершенствованию организационно-управленческих функций при решении проблем физической культуры и народного спорта.*

***Ключевые слова:** оздоровительное физическое воспитание, здоровье населения, мониторинг.*

***Анотація.** Оптимізація оздоровчого фізичного виховання різних контингентів населення містить медичні, педагогічні, соціально-економічні і організаційно-управлінські аспекти. Вперше в країні створений і упроваджений реєстр за ознаками фізичного стану, руховими якостями і фізичною підготовленістю, який дозволяє накопичувати і обробляти наукові відомості про всі особливості фізичного статусу людини, що відбуваються під впливом режимів рухової активності.*

***Ключові слова:** оздоровче фізичне виховання, здоров'я населення, моніторинг.*

***Annotation.** Optimization of health physical education of different contingents of population includes medical, pedagogical, socio-economic and organizationally-administrative aspects. First in a country created and inculcated register on the signs of bodily condition, motive qualities and physical preparedness. The created system allows to accumulate and process scientific information about all features of physical status of man, which take place on a background the different modes of motive activity. She is instrumental in perfection of organizationally-administrative functions at working out problems of physical culture and folk sport.*

***Key words:** health physical education, health of population, monitoring.*

**2. Адаптивные** возможности организма занимающихся оздоровительной физической культурой в период возрастного регресса / Е. Н. Чернышева, Ф. Н. Наврузбеков, М. В. Соломонова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 61– 64.

***Аннотация.** В результате проведенного исследования было установлено, что психофизические качества человека регрессируют гетерохронно. Подтвердилась гипотеза, что организация физкультурно-оздоровительной*

деятельности занимающихся с учетом возрастных, функциональных и физических особенностей их организма, позволяет прогнозировать результативность занятий. Эти факты доказывают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд быстрореагирующих функций.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, двигательная активность, функциональное состояние, физическая подготовленность, мотивы.

**Анотація.** У результаті проведеного дослідження було встановлено, що психофізичні якості людини регресують гетерохронно. Підтвердилася гіпотеза, що організація фізкультурно-оздоровчої діяльності тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою, з врахуванням вікових, функціональних і фізичних особливостей їх організму, дозволяє прогнозувати результативність занять. Ці факти доводять, що організм людини має такі резервні функції, які регресують повільно і можуть узяти на себе низку швидкореагуючих функцій.

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура, рухова активність, функціональний стан, фізична підготовленість, мотиви.

**Annotation.** The studies resulted in the conclusion that human psychophysical qualities regress heterochronically. The studies proved the hypothesis that organization of sports-recreational activity of the engaged ones in view of age, functional and physical features of their organism, promoted predicting of results of occupations. These facts proved the fact that human organism had such reserve functions that regressed slowly and could take a number of quickly responding functions. The introduction to the process of occupations of pedagogical monitoring of body response to physical load and its correction is one of conditions of effectiveness of organized human motor activity.

**Key words:** health-improving physical culture, motor activity, functional status, physical preparedness, motives.

**3. Антикова В. А.** Медицинское обеспечение массовой физкультурно-оздоровительной работы / В. А. Антикова // Физическая культура и здоровье : сб. науч. тр. – Киев, 1988. – С. 154–162.

**Аннотація.** Изучено состояние организации медицинского обеспечения массовой физической культуры и выявлены пути его эффективности.

**Ключевые слова:** медицинское обеспечение, массовая физическая культура, оздоровительная работа.

**Анотація.** Вивчений стан організації медичного забезпечення масової фізичної культури і виявлені шляхи його ефективності.

**Ключові слова:** медичне забезпечення, масова фізична культура, оздоровча робота.

**Annotation.** The state of organization of the medical providing of mass physical culture is studied and the ways of his efficiency are exposed.

**Key words:** medical providing, mass physical culture, health work.

**4. Аронов Д. М.** Сердце под защитой / Аронов Д. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.

**Анотація.** Книга доктора медичних наук професора Д. М. Аронова розповідає про те, як за допомогою засобів фізичної культури і дозованої фізичної активності можна зміцнити серцево-судинну систему, попередити захворювання серця і судин. Всі практичні рекомендації засновані на досягненнях сучасної кардіології і представлені диференційовано, залежно від статі, віку і стану попередньої тренуваності людини.

**Ключові слова:** серце, фізична культура, засоби, захворювання.

**Аннотация.** Книга доктора медицинских наук профессора Д. М. Аронова рассказывает о том, как с помощью средств физической культуры и дозированной физической активности можно укрепить сердечно-сосудистую систему, предупредить заболевания сердца и сосудов. Все практические рекомендации основаны на достижениях современной кардиологии и даны дифференцированно, в зависимости от пола, возраста и состояния предшествующей тренированности человека.

**Ключевые слова:** сердце, физическая культура, средства, заболевания.

**Annotation.** Book of doctor of medical sciences of professor D. M. Aronova tells about that, how by facilities of physical culture and dosed physical activity it is possible to fix the cardiac vascular system, warn the diseases of heart and vessels. All practical recommendations are based on achieving a modern cardiology and the differentiated is given, depending on a floor, age and state of preceding trained of man. The special attention in a book is spared the methods of control and self-control at employments by physical exercises.

**Key words:** heart, physical culture, facilities, diseases.

**5. Асеев Г. Физкультура – враг болезней / Асеев Г., Норкина Т., Флеровский Е. – Москва : Физкультура и спорт, 1963. – 46 с. : ил.**

**Аннотация.** В брошюре в популярной форме рассказывается о положительном влиянии различных средств физической культуры на организм человека и роли их в профилактике и лечении болезней; на интересных примерах показывается значение физических упражнений для восстановления здоровья и работоспособности после тяжелых травм и заболеваний, даются практические советы по применению гимнастики, спорта и закаливания в бытовой обстановке для укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, средства, профилактика заболеваний, лечение болезней.

**Анотація.** У брошурі в популярній формі розповідається про позитивний вплив різних засобів фізичної культури на організм людини і їх ролі в профілактиці і лікуванні хвороб; на цікавих прикладах наводяться значення фізичних вправ для відновлення здоров'я і працездатності після важких травм і захворювань, даються практичні поради із застосування гімнастики, спорту і загартовування у побуті для зміцнення здоров'я.

**Ключові слова:** фізична культура, засоби, профілактика захворювань, лікування хвороб.

**Annotation.** In a brochure in a popular form told about positive influence of different facilities of physical culture on the organism of man and roles them in a prophylaxis and treatment of illnesses; on interesting examples the value of physical exercises is

*shown for renewal of health and capacity after heavy traumas and diseases, practical councils are given of application of gymnastics, sport and making healthy in a domestic situation for strengthening of health.*

**Key words:** *physical culture, facilities, prophylaxis of diseases, treatment of illnesses.*

**6. Безруких М. М.** Функциональная оценка нагрузок, используемых на "час здоровья" / Безруких М. М. // Физическое воспитание и школьная гигиена : тез. докл. IV Всесоюз. конф. – Москва, 1991. – Ч. 2. – С. 290.

**Аннотация.** *Целью работы была оценка различных вариантов организации "часа здоровья" у учащихся V–VII классов.*

**Ключевые слова:** *нагрузки, здоровье, спортивные игры, функциональное состояние.*

**Анотація.** *Метою роботи була оцінка різних варіантів організації "години здоров'я" у школярів V-VII класів.*

**Ключові слова:** *навантаження, здоров'я, спортивні ігри, функціональний стан.*

**Annotation.** *The purpose of the real work was an estimation of different variants of organization of "o'clock of health" at the V- VII classes of students.*

**Key words:** *loadings, health, sporting games, functional state.*

**7. Благий А.** Дозирование физических нагрузок на занятиях оздоровительной направленности / Благий А. // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т. 2. – С. 540 – 541.

**Аннотация.** *Изучен срочный тренировочный эффект у 43 мужчин 30-49 лет с различным уровнем физического состояния в условиях предельных по длительности нагрузок разной интенсивности.*

**Ключевые слова:** *физические нагрузки, занятия, тренировочный эффект.*

**Анотація.** *Вивчений терміновий тренувальний ефект 43 чоловіків 30-49 років з різним рівнем фізичного стану в умовах граничних за тривалістю навантажень різної інтенсивності.*

**Ключові слова:** *фізичні навантаження, заняття, тренувальний ефект.*

**Annotation.** *Studied urgent training effect at 43 men 30-49 years with the different level of bodily condition in the conditions of the maximum on duration loadings of different intensity.*

**Key words:** *physical loadings, employments, training effect.*

**8. Благій О. Л.** Обґрунтування експрес-способу оцінки фізичної працездатності тих, що займаються самостійними формами фізкультурно-оздоровчих занять / Благій О. Л. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукр. наук. конф. – Київ, 1997. – С. 153 – 154.

**Анотація.** *Проведена оцінка інформативності 13 лабораторних і 3 рухових тестів у природних умовах та вивчені кореляційні взаємозв'язки між цими показниками і значеннями максимальної працездатності у 72 чоловіків зрілого віку з різним рівнем тренуваності.*

**Ключові слова:** *фізична працездатність, оцінка, форми оздоровчих занять.*

**Аннотация.** *Проведена оценка информативности 13 лабораторных и 3 двигательных тестов в естественных условиях и изучены корреляционные*



взаимосвязи между этими показателями и значениями максимальной работоспособности у 72 мужчин зрелого возраста с разным уровнем тренированности.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность, оценка, формы оздоровительных занятий.

**Annotation.** *To that end we are conduct the estimation of informing of 13 laboratory and 3 motive tests in natural terms and study of intercommunications of correlations between these indexes and values of maximal capacity at 72 men of mature age with the different level of trained.*

**Key words:** *physical capacity, estimation, forms of health employments.*

**9. Благий А. Л.** Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / Благий А. Л. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С . 271 – 274.

**Аннотация.** *Изучен длительный тренировочный эффект на людях с разным уровнем физического состояния в условиях максимального продолжения нагрузок разной интенсивности. На основе полученных результатов был разработан метод программирования обновительно-оздоровительных упражнений.*

**Ключевые слова:** *оздоровительные занятия, программирование, параметры нагрузки.*

**Анотація.** *Вивчений тривалий тренувальний ефект на людях з різним рівнем фізичного стану в умовах максимального продовження навантажень різної інтенсивності. На основі отриманих результатів розроблений метод програмування відновлювально-оздоровчих вправ.*

**Ключові слова:** *оздоровчі заняття, програмування, параметри навантаження.*

**Annotation.** *All this causes actuality of our investigations, directed on substantiation of rational parameters of loads in physical fitness exercises. It have been studied the periodical! training effect on men with various level of physical state in conditions of maximal duration loads of different intensity. On the base of obtained results the method of health related fitness exercise programming was developed.*

**Key words:** *health employments, programming, parameters of loading.*

**10. Бондин В. И.** Совершенствование методики контроля и нормирования нагрузок в оздоровительных занятиях игровой направленности / Бондин В. И. // Физическое воспитание и школьная гигиена : тез. докл. IV Всесоюз. конф. – Москва, 1991. – Ч. 2. – С. 293 – 294.

**Аннотация.** *Основной целью исследования явилось совершенствование методики контроля и нормирования нагрузок оздоровительной направленности. В результате разработаны новые методы нормирования нагрузок оздоровительной направленности, позволяющие индивидуально подбирать объем и интенсивность, а методы контроля исключают случаи перенапряжения.*

**Ключевые слова:** *методика контроля, нормирование нагрузок, оздоровительные занятия, игровая направленность.*

**Анотація.** Основною метою дослідження стало удосконалення методики контролю і нормування навантажень оздоровчої спрямованості. В результаті розроблені нові методи нормування навантажень оздоровчої спрямованості, що дозволяють індивідуально встановлювати обсяг і інтенсивність, а методи контролю виключають випадки перенапруження.

**Ключові слова:** методика контролю, нормування навантажень, оздоровчі заняття, ігрова спрямованість.

**Annotation.** The primary purpose of research was perfection of method of control and setting of norms of loadings of health orientation. As a result new methods are developed settings of norms of loadings of health orientation, allowing individually to pick up a volume and intensity, and control methods are eliminated by the cases of overstrain.

**Key words:** method of control, setting of norms of loadings, health employments, playing orientation.

**11. Бочкова Н. Л.** Диференціація фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях стосовно деяких факторів ризику серцево-судинних захворювань : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури” / Бочкова Наталія Леонідівна ; Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту. – Київ, 1994. – 24 с.

**Анотація.** Обґрунтовано особливості адаптації до фізичних навантажень осіб з різним характером та ступенем виявлення факторів ризику серцево-судинних захворювань, що базується на вивченні впливу характеру та ступеня виявлення факторів ризику на морфофункціональний стан та фізичну працездатність.

**Ключові слова:** фізичні навантаження, фізкультурно-оздоровчі заняття, фактори ризику.

**Аннотация.** Обоснованы особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с разным характером и степенью выявленных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ключевые слова:** физические нагрузки, физкультурно-оздоровительные занятия, факторы риска.

**Annotation.** The features of adaptation to the physical loadings of persons of are grounded by different character and stage of the exposed factors of risk of cardiac vascular diseases.

**Key words:** physical loadings, athletic-health employments, risk factors.

**12. Верблюдов І.** Застосування інтервальних гіпоксичних вправ в тренувально-оздоровчому комплексі для майбутніх вчителів / Ігор Верблюдов, Тетяна Лоза // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2/3. – С. 28 – 31.

**Анотація.** Наведено дані проведеного дослідження в педагогічному вузі на предмет вивчення впливу на функціональний стан студентів використання тренувально-оздоровчого комплексу, основу якого складала інтервальні вправи гіпоксії. В ході дослідження виявлено, що використаний набір інтервальних

*вправ гіпоксій може ефективно використовуватися майбутніми вчителями в самостійному оздоровчому тренуванні.*

**Ключові слова:** дослідження, функціональний стан, оздоровчі комплекси.

**Аннотація.** В работе приводятся данные проведенного исследования в педагогическом вузе на предмет изучения влияния на функциональное состояние студентов использования тренировочно-оздоровительного комплекса, основу которого составляли интервальные гипоксические упражнения. В ходе исследования выявлено, что использованный набор интервальных гипоксических упражнений может эффективно использоваться будущими учителями в самостоятельной оздоровительной тренировке.

**Ключевые слова:** исследование, функциональное состояние, оздоровительные комплексы.

**Annotation.** The paper presents data of the study in pedagogical universities to study the effects on the functional state of students' use of training-Health, based on the interval hypoxic exercise. The study found that use a set interval gipoksichnyh exercises can be effectively used by teachers in the self-improving practice.

**Keywords:** research, functional state, health complexes.

**13. Верблюдов І.** Вправи силової спрямованості в індивідуальній тренувально-оздоровчій програмі майбутніх вчителів / І. Верблюдов, Т. Лоза // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 28 – 34.

**Анотація.** У роботі висвітлюються дані проведеного педагогічного експерименту, які свідчать про те, що реалізація розроблених методик використання силових вправ з власною вагою та з обтяженнями в оптимізованій тренувально-оздоровчій програмі сприяли покращенню силових показників при виконанні державних тестів на силу.

**Ключові слова:** індивідуальна, оздоровча, програма, студенти педагогічних вузів, оптимізація.

**Аннотація.** В работе освещаются данные проведенного педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о том, что реализация разработанных методик использования силовых упражнений с собственным весом и с отягощениями в оптимизированной тренировочно-оздоровительной программе способствовала повышению уровня силовой подготовки студентов при выполнении государственных тестов на силу.

**Ключевые слова:** индивидуальная; оздоровительная; программа; студенты педагогических вузов; оптимизация.

**Annotation.** The article is devoted to fulfillment of the optimum health-improving programme which directly and indirectly influences upon the positive results of the solved problem of national health. The specificity of a training component at a formation of a health-improving programme has been investigated.

**Key words:** individual; health-improving programme; the students of pedagogical high schools; Optimization.

**14. Волосников А. Л.** Изменения центральной гемодинамики у лиц среднего возраста в результате воздействия оздоровительной физкультуры

/ А. Л. Волосников // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 4 – 6.

*Аннотация.* В статье исследован характер изменений центральной гемодинамики у лиц среднего возраста в результате воздействия регулярных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Ключевые слова:* лица среднего возраста, гемодинамика, физическая культура.

*Анотація.* У статті досліджений характер змін центральної гемодинаміки в осіб середнього віку в результаті дії постійних фізкультурно-оздоровчих занять.

*Ключові слова:* особи середнього віку, гемодинаміка, фізична культура.

*Annotation.* In the article character of changes of central gemodinac is explored at the persons of middle ages as a result of influence of regular athletic-health employments.

*Key words:* persons of middle ages, gemodinamic, physical culture.

**15. Вплив** рекреаційного катання на ковзанах на серцево-судинну систему / Олена Мусієнко, Катерина Крапівіна, Лариса Горлова, Надія Стрепко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 158–162.

*Анотація.* Під впливом занять на ковзанці у студентів покращились показники серцевої діяльності та функціональної проби Руф'є. За оцінкою експертів студенти за період занять на ковзанці значно вдосконалили техніку пересування на ковзанах.

*Ключові слова:* рекреаційне катання, показники серцевої діяльності, функціональна проба.

*Аннотация.* Под воздействием занятий на катке у студентов улучшились показатели сердечной деятельности и функциональной пробы Руфье. По оценке экспертов студенты за период занятий на катке значительно усовершенствовали технику передвижения на коньках.

*Ключевые слова:* рекреационное катание, показатели сердечной деятельности, функциональная проба.

*Annotation.* Under act of employments on a skating rink cardiac performance and functional test of Ruf'e indicators became better for students. As evaluated by experts students for period of employments on a skating rink considerably perfected the technique of movement on skates.

*Key words:* rolling recreation, cardiac performance indicators, functional test.

**16. Гармония** здоровья (режим труда и отдыха) / сост. С. Ю. Юровский. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с. , ил.

*Аннотация.* Авторы книги — специалисты в области медицины, физической культуры, гигиены, психологии — рассказывают о том, как построить производственную деятельность, как отказаться от вредных привычек, контролировать самочувствие, спланировать занятия физкультурой, избежать последствий стресса.

*Ключевые слова:* здоровье, вид деятельности, режим труда.

**Анотація.** *Автори книги – фахівці в галузі медицини, фізичної культури, гігієни, психології – розповідають про те, як побудувати виробничу діяльність, як відмовитися від шкідливих звичок, контролювати самопочуття, спланувати заняття фізкультурою, уникнути наслідків стресу.*

**Ключові слова:** *здоров'я, вид діяльності, режим праці.*

**Annotation.** *In fact quality of our work, both health and active longevity, depends in a great deal from it. Authors of book are specialists in area of medicine, physical culture, hygienists, psychologists – tell about that, how to build production activity, how to give up harmful habits, control a feel, plan engaged in physical education, to avoid the consequences of stress.*

**Key words:** *health, type of activity, mode of labour.*

**17. Гвоздев С. Г.** *Нормирование нагрузок и обоснование методики занятий в семейных физкультурно-оздоровительных группах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Гвоздев Сергей Геннадьевич ; БГОЛИФК. – Минск, 1989. – 24 с.*

**Аннотация.** *Разработаны и обоснованы средства и методы, используемые для занятий в семейных физкультурно-оздоровительных группах. Впервые разработаны стандартная карта врачебно-педагогических наблюдений в физкультурно-оздоровительных группах; таблицы для расчета дисперсии кардиоциклов на корреляционной ритмограмме; массо-ростовые индексы для детей и подростков 3–16 лет.*

**Ключевые слова:** *средства, методы, нормирование, нагрузки, методика занятий, семейные группы.*

**Анотація.** *Розроблені і обґрунтовані засоби і методи, які використовують для занять в сімейних фізкультурно-оздоровчих групах. Уперше розроблені стандартна карта лікарських педагогічних спостережень у фізкультурно-оздоровчих групах; таблиці для розрахунку дисперсії кардіоциклів на кореляційній ритмограмі; масо-ростові індекси для дітей та підлітків 3–16 років.*

**Ключові слова:** *засоби, методи, нормування, навантаження, методика занять, сімейні групи.*

**Annotation.** *Developed and grounded facilities and methods, used for employments in domestic athletic-health groups. First developed: a standard card of medical-pedagogical supervisions is in athletic-health groups; tables for the calculation of dispersion of cardiologic cycles on correlation ritmogramme; masso-growth indexes for children and teenagers 3-16 years.*

**Key words:** *facilities, methods, setting of norms, loadings, method of employments, domestic groups.*

**18. Гласс Д.** *Жить до 180 лет / Гласс Дж. ; пер. с англ. ; предисл. Г. Демирчоглына. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 93 с. – („Физкультура и здоровье”).*

**Аннотация.** *В книге предлагается программа активного долголетия, включающая такие аспекты, как рациональное питание, методика*

правильного дыхания, релаксация, система специальных физических упражнений для укрепления различных мышечных групп.

**Ключевые слова:** программа активного долголетия, рациональное питание, методика правильного дыхания, система физических упражнений.

**Анотація.** У книзі запропонована програма активного довголіття, яка містить такі аспекти, як раціональне харчування, методика дихання, релаксація, система спеціальних фізичних вправ для зміцнення різних м'язових груп.

**Ключові слова:** програма активного довголіття, раціональне харчування, методика правильного дихання, система фізичних вправ.

**Annotation.** The program of active longevity, including such aspects, as rational feed, method of the correct breathing, relaxs, system of the special physical exercises for strengthening of different muscles groups, is offered in the book of the known English gerontologist of miss Dzhustin Glass.

**Key words:** program of active longevity, rational feed, method of the correct breathing, system of physical exercises.

**19. Граевская Н. Д.** Бодрость и здоровье / Граевская Н. Д. – Москва : Медицина, 1979. – 76 с., ил.

**Аннотация.** В брошюре рассказывается о значении регулярных занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте. Специальный раздел посвящен основам врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий.

**Ключевые слова:** бодрость, здоровье, комплекс.

**Анотація.** У брошурі розповідається про значення постійних занять фізичними вправами в середньому і похилому віці. Спеціальний розділ присвячений основам лікарського контролю і самоконтролю в процесі занять.

**Ключові слова:** бадьорість, здоров'я, комплекс.

**Annotation.** In a brochure told about the value of regular employments physical exercises on the average and sear and yellow leaf. The special section is devoted bases of medical control and self-control in the process of employments.

**Key words:** cheerfulness, health, complex.

**20. Губа В.** Новые идеи и их перспективы в оздоровительной физкультуре и определение спорт-таланта / Губа В. // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – Москва, 1998. – Т. 2. – С . 285 – 286.

**Аннотация.** Анализ исследований передовой практики и собственных морфобиомеханических и педагогических исследований показал, что выявлены две методические детерминанты совершенствования спортивной ориентации детей. Выявленные объективные закономерности указывают на необходимость пересмотра традиционного представления о равномерности и взаимообусловленности прироста с возрастом роста-весовых и скоростно-силовых показателей.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, идеи, перспективы, определения.

**Анотація.** Аналіз досліджень сучасної практики і власних морфобіомеханічних, педагогічних досліджень показав, що виявлені дві методичні детермінанти вдосконалення спортивної орієнтації дітей. Виявлені об'єктивні закономірності указують на необхідність перегляду традиційного уявлення про рівномірність і взаємообумовленість природу з віком росту-вагових і швидкісно-силових показників.

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура, ідеї, перспективи, визначення.

**Annotation.** The analysis of researches of front-rank practice and own morphobiomechanics and pedagogical researches showed that exposed two methodical determinants of perfection of sporting orientation of children. The exposed objective conformities to the law specify on the necessity of revision of traditional picture of evenness and interconditionality of increase with age of ?????-gravimetric and speed-power indexes.

**Key words:** health physical culture, ideas, prospects, determinations.

**21. Гудков Ю. Э.** Формирующая физкультурно-оздоровительная среда общеобразовательного учреждения в оптимизации психофизического состояния школьников 7– 10 лет с отклоняющимся поведением / Гудков Ю. Э. // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3. – С. 12 – 16.

**Аннотація.** В статті розглядаються теоретичні і практичні аспекти фізкультурно-оздоровчої середовища, заснованого на сукупності урочних, позаурочних і позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів, побудованих на принципах педагогічної підтримки. Це дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, знизити рівень тривожності і позитивно впливати на поведінку школярів 7-10 років.

**Ключевые слова:** формирующая физкультурно-оздоровительная среда, педагогическая поддержка, учащиеся с отклонениями в поведении, поведенческие навыки, духовно-преобразующие функции физической культуры, общеобразовательное учреждение, школа-интернат.

**Анотація.** У статті розглядаються теоретичні і практичні аспекти фізкультурно-оздоровчого середовища, заснованого на сукупності урочних, позаурочних і позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів, побудованих на принципах педагогічної підтримки. Це дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, знизити рівень тривожності і позитивно впливати на поведінку школярів 7-10 років.

**Ключові слова:** формуюче фізкультурно-оздоровче середовище, педагогічна підтримка дітей з відхиленнями у поведінці, поведінкові навички, духовно-перетворюючі функції фізичної культури, загальноосвітня установа, школа-інтернат.

**Annotation.** The theoretical and practical aspects of physical culture medium, based on the totality of time limit, extracurricular and after-school fitness activities, based on the principles of pedagogical support. This allows a greater level of physical readiness, reduce anxiety and have a positive impact on the behavior of school children 7-10 years.

**Key words:** *forming a fitness-improving environment, pedagogical support, students with divergent behavior, behaviors, spiritually-transforming function of Physical Education. Educational Institution Boarding School.*

**22. Гутько И. П.** Азбука здоровья / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. К. Заборовский. – Минск : Полымя, 1988. – 176 с. : ил. – („За здоровьем и долголетием”).

**Аннотация.** *В книге рассказывается об эффективных формах оздоровления с помощью физических упражнений и занятий спортом. Изложены основы массажа, аутогенной тренировки, принципы медицинского контроля и самоконтроля.*

**Ключевые слова:** *здоровье, формы физических упражнений, занятие спортом.*

**Анотація.** *У книзі розповідається про ефективні форми оздоровлення за допомогою фізичних вправ і занять спортом. Викладені основи масажу, аутогенного тренування, принципи медичного контролю і самоконтролю.*

**Ключові слова:** *здоров'я, форми фізичних вправ, заняття спортом.*

**Annotation.** *In a book told about the effective forms of making healthy by physical exercises and employments by sport. Bases of massage are expounded, autogen training, principles of medical control and self-control.*

**Key words:** *health, forms of physical exercises, going in for sports.*

**23. Данек К.** Искусство отдыха / Данек К., Теплы З. ; пер. з чеш. – М. : Физкультура и спорт , 1980. – 112 с. : ил.

**Аннотация.** *В книге подробно рассказывается о различных видах физических упражнений, помогающих ликвидировать нервную усталость, приобрести бодрость, восстановить здоровье.*

**Ключевые слова:** *отдых, режим, укрепление здоровья.*

**Анотація.** *У книзі детально розповідається про різні види фізичних вправ, що допомагають ліквідувати нервову втому, набутти бадьорості, відновити здоров'я.*

**Ключові слова:** *відпочинок, режим, зміцнення здоров'я.*

**Annotation.** *In a book in detail told about the different types of physical exercises, helping to liquidate nervous fatigue, purchase cheerfulness, recover a health.*

**Key words:** *rest, mode, strengthening of health.*

**24. Дибнер Р. Д.** Актуальные вопросы медицинского обеспечения массовой физической культуры / Р. Д. Дибнер, Э. М. Синельникова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 40–41.

**Аннотация.** *В настоящей статье очерчен круг лишь основных, наиболее актуальных вопросов медицинского обеспечения массовой физической культуры и намечены пути их решения. Совершенно очевидно, что для этого требуется интеграция усилий специалистов, работающих в области как спортивной, так и клинической медицины.*

**Ключевые слова:** *медицинское обеспечение, массовая физическая культура, актуальные вопросы.*



**Анотація.** У статті обкреслене коло лише основних, найбільш актуальних питань медичного забезпечення масової фізичної культури і запропоновані шляхи їх вирішення. Абсолютно очевидно, що для цього потрібна інтеграція зусиль фахівців, що працюють в галузі як спортивної, так і клінічної медицини.

**Ключові слова:** медичне забезпечення, масова фізична культура, актуальні питання.

**Annotation.** In the real article a circle is outlined only basic, most pressing questions of the medical providing of mass physical culture and the ways of their decision are set. Quite obviously, that is for this purpose required integration of efforts of specialists, workings in area of both sporting and clinical medicine.

**Key words:** medical providing, mass physical culture, pressing questions.

**25. Доленко Ф. Л.** Берегите суставы / Доленко Ф. Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с. : ил. – (Серия: „Физкультура и здоровье”).

**Анотація.** Основываясь на новейших научных данных, автор рассказывает о том, какие виды двигательной активности могут положительно повлиять на состояние суставов.

**Ключевые слова:** суставы, профилактика травм, гибкость, подвижность.

**Анотація.** Грунтуючись на новітніх наукових даних, автор розповідає про те, які види рухової активності можуть позитивно вплинути на стан суглобів.

**Ключові слова:** суглоби, профілактика травм, гнучкість, рухливість.

**Annotation.** Based on the newest scientific information, an author tells about that, what types of motive activity can positively influence on the state of joints.

**Key words:** joints, prophylaxis of traumas, flexibility, mobility.

**26. Еременко Н. П.** Использование метода радиотелеметрической пульсометрии в оздоровительной тренировке / Еременко Н. П. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – С. 149 – 151.

**Анотація.** Установлена высокая взаимосвязь показателей пульсометрии с газоанализом, которая позволяет рекомендовать использование радиотелеметрической пульсометрии в повседневной жизни для контроля и коррекции этапных, текущих и срочных влияний на организм занимающихся.

**Ключевые слова:** метод пульсометрии, оздоровительная тренировка.

**Анотація.** Встановлений високий взаємозв'язок показників пульсометрії з газоаналізом дозволяє рекомендувати використання радіотелеметричної пульсометрії в повсякденному житті для контролю і корекції етапних, поточних і термінових впливів на організм в оздоровчому тренуванні.

**Ключові слова:** метод пульсометрії, оздоровче тренування.

**Annotation.** The set high intercommunication of indexes of pul'sometry with a gazoanalizom allows to recommend the use of radio telemetry pul'sometrii in everyday life for control and correction of stage, current and urgent influences on the organism of gettings busy.

**Key words:** method of pul'sometry, health training.

**27. Зубова Н.** Фізіологічні основи оздоровчої системи фізичного виховання / Зубова Н., Човнюк Ю. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 140 – 144.

*Анотація.* Розглянуто фізіологічні основні принципи оздоровчої системи фізичного виховання. Використані методи біоенергоінформації для діагностики і контролю функціонального стану чоловіка протягом і після фізичного навантаження.

**Ключові слова:** фізіологічні основи, оздоровча система, фізичне виховання.

*Аннотация.* Рассмотрены физиологические основные принципы здоровой системы физкультуры. Используются методы биоэнергoinформации для диагностики и контроля функционального состояния мужчины в течение и после физической нагрузки.

**Ключевые слова:** физиологические основы, оздоровительная система, физическое воспитание.

*Annotation.* The physiological fundamentals of the healthy system of physical education are discussed. One may use the methods of the bioenergy informatics for the diagnostics and control of the man's functional state during and after physical loading.

**Key words:** physiological bases, health system, physical education.

**28. Изменение** равновесия тела, координационных способностей и гибкости молодых женщин под влиянием оздоровительной физической тренировки, включающей вибрацию для всего тела (на вибрационных платформах) / Мищенко В., Виноградов В., Мельник Л., Кюн Т. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 71 – 76.

*Аннотации.* Целью исследований было определение изменений устойчивости равновесия тела, точности воспроизведения силы больших мышечных групп и воспроизведение ротационных движений тела, а также активной и пассивной гибкости в результате восьминедельной программы физических упражнений в условиях «наклонной» вибрации опоры.

**Ключевые слова:** вибрация для всего тела, молодые женщины, физические упражнения, координационные способности.

*Анотація.* Метою досліджень було визначення змін стійкості рівноваги тіла, точності відтворення сили великих м'язових груп і ротаційних рухів тіла, а також активної і пасивної гнучкості в результаті восьмитижневої програми фізичних вправ в умовах «похилої» вібрації опори.

**Ключові слова:** вібрація для всього тіла, молоді жінки, фізичні вправи, координаційні здібності.

*Annotation.* The aim of studies was to determine changes of body balance stability, precision of strength reproduction by large muscle groups and space reproduction in rotation as well as hip joint flexibility as a result of 8-week program of physical exercises combined with swing-like vibration impacts ("inclined vibration") for the whole body of young females.

**Key words:** whole body vibration, young female, physical exercises, coordination ability.

**29. Искусство быть здоровым** / авт.-сост. Шенкман С. Б. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – Ч. 3. – 80 с. : ил.

*Аннотация.* В книге раскрываются проблемы, связанные с физической культурой и здоровьем людей разного возраста.

*Ключевые слова:* здоровье, проблемы, физическая культура, возраст.

*Анотація.* У книзі розкриваються проблеми, пов'язані з фізичною культурою і здоров'ям людей різного віку.

*Ключові слова:* здоров'я, проблеми, фізична культура, вік.

*Annotation.* Problems, related to the physical culture and health of people of different age, open up in a book.

*Key words:* health, problems, physical culture, age.

**30. Іваськів Б. К.** Значення предметів медико-біологічного циклу при підготовці студентів факультету фізичної культури для формування здорового організму / Іваськів Б. К., Багнюк К. О., Зеленський В. С. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали I Респуб. конф. – Луцьк, 1994. – С. 62 – 63.

*Анотація.* Як відомо, вчитель фізичної культури для поліпшення фізичного розвитку учнів і їх функціональних можливостей покликаний проводити фізкультурно-оздоровчі заходи і тим самим формувати здоровий організм. Завдання викладачів медико-біологічного циклу науково обґрунтувати корисний і шкідливий вплив на організм, фізичних навантажень.

*Ключові слова:* студенти, підготовка, факультет фізичної культури.

*Аннотация.* Как известно, учитель физической культуры для улучшения физического развития учеников и их функциональных возможностей призван проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия и тем самым формировать здоровый организм. Задание преподавателей медико-биологического цикла научно обосновать полезное и вредное влияние на организм, физических нагрузок.

*Ключевые слова:* студенты, подготовка, факультет физической культуры.

*Annotation.* As is generally known, the teacher of physical culture for the improvement of physical development of students and their functional possibilities is called to conduct athletic-health measures and the same to form a healthy organism.

*Key words:* students, preparation, faculty of physical culture.

**31. Иващенко Л. Я.** Условия эффективного управления здоровьем в процессе занятий физическими упражнениями / Иващенко Л. Я. // Фізична підготовленість та здоров'я населення : матеріали Міжнар. наук. симп. – Одеса, 1998. – С. 114 – 115.

*Аннотация.* На основе изучения особенностей адаптации к физическим нагрузкам у людей разного возраста и уровня физического состояния разработаны градации физических нагрузок, которые могут быть использованы для активного отдыха и совершенствования физического состояния, а также предложены формулы, таблицы, номограммы для программирования оздоровительных занятий с изолированным и комплексным использованием различных видов упражнений.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровье, адаптация к физическим нагрузкам.

**Анотація.** На основі вивчення особливостей адаптації до фізичних навантажень у людей різного віку і рівня фізичного стану розроблені градації фізичних навантажень, які можуть бути використані для активного відпочинку і вдосконалення фізичного стану, а також запропоновані формули, таблиці, номограми для програмування оздоровчих занять з ізольованим і комплексним використанням різних видів вправ.

**Ключові слова:** фізичні вправи, здоров'я, адаптація до фізичних навантажень.

**Annotation.** On the basis of study of features of adaptation to the physical loadings at the people of different age and level of bodily condition we are develop gradations of the physical loadings which can be used for active rest and perfection of bodily condition, and also formulas, tables, are offered, nomogrammy for programming of the health reading with the isolated and complex use of different types of exercises. It allows to individualize loading in employments of health orientation and to provide safety them in the conditions of independent employments at people with the low levels of bodily condition.

**Key words:** physical exercises, health, adaptation to the physical loadings.

**32. Калинський М. І.** Якщо хочеш бути здоровим / Калинський М. І. – Київ : Знання, 1990. – 48 с.

**Анотація.** Розглядаються сучасні медико-біологічні проблеми дозування фізичних навантажень, раціонального харчування, занять фізкультурою.

**Ключові слова:** здоров'я, раціональне харчування, заняття фізичною культурою.

**Аннотация.** Рассматриваются современные медико-биологические проблемы дозировки физических нагрузок, рационального питания, занятий физкультурой.

**Ключевые слова:** здоровье, рациональное питание, занятия физической культурой.

**Annotation.** The modern medic-biologic problems of dosage of the physical loadings are examined, rational feed, employments by physical education. Concrete recommendations are given for children and adults in relation to the observance of the food mode and motive activity with the purpose of strengthening of health.

**Key words:** health, rational feed, engaged in a physical culture.

**33. Козупица Г. С.** Коррекция жировой и мышечной массы тела средствами оздоровительной физической культуры / Г. С. Козупица, С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 22–26.

**Аннотация.** Своевременное изменение режима тренировок с применением полученных регрессионных уравнений позволяет целенаправленно осуществлять коррекцию пропорций, состава тела, гармонизируя эти показатели с аэробной работоспособностью, добиваясь тем самым оптимизации общего оздоровительного эффекта.

**Ключевые слова:** оздоровительные технологии, общая масса тела, жировая масса тела, мышечная масса тела, аэробная работоспособность.

**Анотація.** Своєчасна зміна режиму тренувань із застосуванням отриманих регресійних рівнянь дозволяє цілеспрямовано здійснювати корекцію пропорцій,

складу тіла, гармонізуючи ці показники з аеробною працездатністю, і тим самим оптимізувати загальний оздоровчий ефект.

**Ключові слова:** оздоровчі технології, загальна маса тіла, жирова маса тіла, м'язова маса тіла, аеробна працездатність.

**Annotation.** Nowadays the common idea is that the level of physical health includes both functional indices and parameters of physical development. Thus the analysis of the correlations of organ structure and functions or generally the interaction of the form and content is assumed perspective.

**Key words:** recreated technologies, general body mass, fat body mass, muscle body mass, aerobic exercise performance.

**34. Круглый М. М.** Еще раз об Аполлоне / Круглый М. М., Лежнева С. Б. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 127 с.

**Аннотация.** В книге обобщен современный опыт спортивных физиологов, гигиенистов, врачей. Авторы предлагают различные комплексы упражнений, методику закаливания, рекомендации по применению массажа, самомассажа и парной бани, особое место отводят «Урокам дыхания», оздоровительному бегу, гигиеническим основам физкультуры, вопросам самоконтроля, рассказывают о таких нетрадиционных формах физкультуры, как аутогенная тренировка и зимнее плавание.

**Ключевые слова:** комплекс упражнений, методика массажа, бег, гигиена.

**Анотация.** У книзі узагальнено сучасний досвід спортивних фізіологів, гігієністів, лікарів. Автори пропонують різні комплекси вправ, методику загартовування, рекомендації із застосування масажу, самомасажу і парної лазні, особливе місце відводять «Урокам дихання», оздоровчому бігу, гігієнічним основам фізкультури, питанням самоконтролю, розповідають про такі нетрадиційні форми фізкультури, як аутогенне тренування і зимове плавання.

**Ключові слова:** комплекс вправ, методика масажу, біг, гігієна.

**Annotation.** Modern experience of sporting physiologists, hygienists, doctors is generalized in a book. Authors offer the different complexes of exercises, method of zakalivaniya of recommendation on application of massage, self massage and pair bath-house, the special place is taken «breathing Lessons», at health run, hygienically bases of physical education, questions of self-control, tell about such untraditional forms of physical education, as an autogenic training and winter swimming.

**Key words:** complex of exercises, method of massage, at run, hygiene.

**35. Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. ; пер. с англ. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).

**Аннотация.** Все большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя.

**Ключевые слова:** упражнения, плавание, езда на велосипеде, нагрузка, тренировка.

**Анотація.** Все більшу популярність у любителів фізкультури завойовують аеробні вправи: біг, плавання, їзда на велосипеді та інші. Але позитивного ефекту можна добитися, лише правильно їх використовуючи.

**Ключові слова:** вправи, плавання, їзда на велосипеді, навантаження, тренування.

**Annotation.** All for physical education lovers aerobic exercises conquer large popularity: at run, swimming, wheeling et al. But a positive effect can be obtained, only correctly using them.

**Key words:** exercises, swimming, ride not bicycle, loading, training.

**36. Купчик В. І.** Основні принципи організації оздоровчої фізичної культури / Купчик В. І. // Буковинський науково-спортивний вісник. – Чернівці, 2004. – С. 42 – 46.

**Анотація.** Досягти необхідного оздоровчого ефекту під час занять фізичними вправами можна лише за дотриманням основних принципів: систематичності (послідовність, постійність навантаження), поступовості (поступове підвищення навантажень, що забезпечує розвиток функціональних можливостей), адекватності (індивідуалізація навантаження).

**Ключові слова:** організація, принципи, оздоровча фізична культура.

**Аннотация.** Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно только по соблюдению основных принципов: систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, которое обеспечивает развитие функциональных возможностей), адекватности (индивидуализация нагрузки).

**Ключевые слова:** организация, принципы, оздоровительная физическая культура.

**Annotation.** To attain a necessary health effect at employments it is possible physical exercises only on the observance of basic principles: to systematic character (sequence, regularity of loading), gradualness (gradual increase of loadings, which provides development of functional possibilities), adequacy (individualization of loading).

**Key words:** organization, principles, health physical culture.

**37. Кучкин С. Н.** Скорость ПАНУ в оздоровительной физической культуре и спорте / Кучкин С. Н., Полеткина И. И., Красильникова А. Н. // Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : тез. докл. обл. науч.-практ. конф. – Днепропетровск, 1990. – С. 75–77.

**Аннотация.** Таким образом, введение каналов биологической обратной связи с информацией о величине различных физиологических параметров помогает существенно повысить точность самооценки этих параметров в условиях спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, спорт, физиологические параметры.

**Анотація.** Таким чином, застосування каналів біологічного зворотного зв'язку у поєднанні з інформацією про величину різних фізіологічних параметрів

допомагає істотно підвищити точність самооцінки цих параметрів в умовах спортивної діяльності.

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, спорт, фізіологічні параметри.

**Annotation.** Thus, introduction of biological reverse communication channels with information about the size of different physiological parameters helps substantially to promote exactness of self-appraisal of these parameters in the conditions of sporting activity.

**Key words:** health, physical culture, sport, physiological parameters.

**38. Лаптев А. П.** Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

**Аннотація.** Читатели найдут обширный фактический материал, посвященный гигиене физкультурных занятий, рациональному режиму дня, закаливанию, питанию, профилактике травматизма.

**Ключевые слова:** гигиена массового спорта, рациональный режим дня, питание, профилактика травматизма.

**Анотація.** Читачі знайдуть значний фактичний матеріал з гігієни фізкультурних занять, раціонального режиму дня, загартовування, харчування, профілактики травматизму.

**Ключові слова:** гігієна масового спорту, раціональний режим дня, харчування, профілактика травматизму.

**Annotation.** Readers will find vast actual material, devoted the hygiene of athletic employments, rational mode of day, feed, prophylaxis of traumatism.

**Key words:** hygiene of mass sport, rational mode of day, feed, prophylaxis of traumatism.

**39. Мильнер Е. Г.** Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Мильнер Е. Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с. : ил. – (Наука – здоровью).

**Аннотація.** Все большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя.

**Ключевые слова:** упражнения, бег, езда на велосипеде, тренировка.

**Анотація.** Все велику популярність у любителів фізкультури завойовують вправи аеробіки: біг, плавання, їзда на велосипеді та інші.

**Ключові слова:** вправи, біг, їзда на велосипеді, тренування.

**Annotation.** All at the amateurs of physical education aerobic exercises conquer large popularity: at run, swimming, wheeling n other. But a positive effect can be obtained, only correctly using them.

**Key words:** exercises, at run, wheeling, training.

**40. Міхеєнко О.** Оптимальний рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні / Міхеєнко О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 291– 293.

**Анотація.** У статті розглянуто основні критерії оцінювання оптимального фізичного навантаження, спрямованого на досягнення оздоровчої мети, з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, рівень, оздоровче тренування.

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные критерии оценивания оптимальной физической нагрузки, направленной на достижение оздоровительной цели, с учетом индивидуальных особенностей организма.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, уровень, оздоровительная тренировка.

**Annotation.** The main estimate criteria of optimum physical loading according to individual peculiarities of organism are considered in the article.

**Key words:** physical loading, level, health training.

**41. Морфофункціональні** показники студенток під впливом оздоровчих занять / Наталя Опришко, Наталя Безпалова, Едуард Маляр [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 284–288.

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню впливу комплексу оздоровчих занять базової аеробіки та вправ «бодіфлекс» на морфофункціональні показники студенток. Експериментальним шляхом визначено параметри навантажень під час виконання вправ, кількість повторень елементів та зв'язок базової аеробіки; особливу увагу приділено діафрагмальному диханню «бодіфлекс». На підставі отриманих результатів дослідження масоростового індексу, жирового компонента, показників серцево-судинної та дихальної систем визначено рівень ефективності оздоровчих занять.

**Ключові слова:** морфофункціональні показники, студентки, базова аеробіка, «бодіфлекс».

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния комплекса оздоровительных занятий базовой аэробики и упражнений «бодифлекс» на морфофункциональные показатели студенток. Экспериментальным путем определены параметры нагрузок во время выполнения упражнений, количество повторений элементов и связь базовой аэробики; особое внимание уделено диафрагмальному дыханию «бодифлекс». На основании полученных результатов исследования массо-ростового индекса, жирового компонента, показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем определен уровень эффективности оздоровительных занятий.

**Ключевые слова:** морфофункциональные показатели, студентки, базовая аэробика, «бодифлекс».

**Abstract.** An article is devoted to the influence of health activities consisting of basic aerobics complex and exercises «body flex» on the morphological and functional parameters at female students. The parameters of loads during the exercises, the number of repetitions of the elements and connections of basic aerobics are defined experimentally; special attention is given to the diaphragmatic breathing «Body flex.» Based on the results of body mass index, body fat percentage, cardiovascular and respiratory systems a positive level of efficacy of health activities has been demonstrated.



**Key words:** *morpho-functional parameters, female students, basic aerobics, «body flex»*

**42. Муравов И. В.** Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – Киев : Здоров'я, 1989. – 272 с.

**Аннотация.** В книге раскрыта сущность оздоровительного влияния различных средств физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** *физическая культура и спорт, средства, профилактика.*

**Анотація.** У книзі розкрито сутність оздоровчого впливу різних засобів фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** *фізична культура і спорт, засоби, профілактика.*

**Annotation.** *Essence of the health influencing of different facilities of physical culture and sport is exposed in a book.*

**Key words:** *physical culture and sport, facilities, prophylaxis.*

**43. Мустафина Т. К.** К вопросу о повышении оздоровительной эффективности занятий массовой физической культурой / Т. К. Мустафина, Г. К. Икиманова, Р. Г. Искакова // Проблемы перестройки массовой физической культуры и спорта : сб. науч. ст. – Алма-Ата, 1990. – С. 108 – 114.

**Аннотация.** Показано, что в общей структуре заболеваний преобладают простудные болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Более того, отмечается заметный прирост их за год. Интенсивность физической нагрузки на занятиях физической культурой недостаточна для обеспечения оздоровительного эффекта. Резерв активного участия медиков в научно-методическом обосновании двигательных режимов заключается, по нашему мнению, в медицинском обследовании в рамках ежегодного профилактического осмотра с выдачей индивидуальных рекомендаций по двигательной активности, в осуществлении врачебно-педагогического контроля за функциональным состоянием организованно занимающихся физической культурой с целью коррекции нагрузок, в обучении методам самоконтроля.

**Ключевые слова:** *занятия массовой физической культурой, оздоровительная эффективность, физические нагрузки.*

**Анотація.** Показано, що в загальній структурі захворювань преобладають простудні хвороби органів дихання, серцево-судинної системи. Більше того, їх приріст щороку зростає. Інтенсивність фізичного навантаження на заняттях фізичною культурою недостатня для забезпечення оздоровчого ефекту. Резерв активної участі медиків в науково-методичному обґрунтуванні рухових режимів полягає, на нашу думку, в медичному обстеженні у рамках щорічного профілактичного огляду з наданням індивідуальних рекомендацій з рухової активності, у здійсненні лікарсько-педагогічного контролю за функціональним станом тих, хто організовано займається фізичною культурою з метою корекції навантажень, в навчанні методам самоконтролю.

**Ключові слова:** *заняття масовою фізичною культурою, оздоровча ефективність, фізичні навантаження.*

**Annotation.** *It is shown that illnesses of colds of breathing organs predominate in the general structure of diseases, cardiac vascular system. Moreover, a noticeable*

increase is marked them for a year. Reserve of active voice of physicians consists in the scientifically-methodical ground of motive modes, to our opinion, in a medical inspection within the framework of annual prophylactic examination with delivery of individual recommendations on motive activity, in realization of medical-pedagogical control after the functional state of organized engaged in a physical culture with the purpose of correction of loadings, in teaching the methods of self-control.

**Key words:** engaged in a mass physical culture, health efficiency, physical loadings.

**44. Недвецкая Г. Д.** Движения великий смысл / Недвецкая Г. Д. – Минск : Полымя, 1987. – 64 с. : ил. – (За здоровьем и долголетием).

**Аннотация.** Даются советы, как избежать стрессовых ситуаций, продлить активное долголетие.

**Ключевые слова:** движение, физическая культура, спорт, стресс.

**Анотація.** Даються поради, як уникнути стресових ситуацій, продовжити активне довголіття.

**Ключові слова:** рух, фізична культура, спорт, стрес.

**Annotation.** Advices are given, how to avoid stress situations, prolong active longevity.

**Key words:** motion, physical culture, sport, stress.

**45. Новак С. Б.** Тренировка упруго-вязких свойств двигательного аппарата в оздоровительной физической культуре / Новак С. Б. // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : зб. наук. пр. – Кіровоград, 2004. – С. 17 – 21.

**Аннотация.** Полученные результаты указывают на высокую эффективность упражнений с элементами пружинности как метода улучшения деятельности механизма статистического равновесия.

**Ключевые слова:** тренировка, свойства, физическая культура.

**Анотація.** Отримані результати вказують на високу ефективність вправ з елементами пружності як методу поліпшення діяльності механізму статистичної рівноваги.

**Ключові слова:** тренування, властивості, фізична культура.

**Annotation.** The got results specify on high efficiency of exercises with the elements of spring as a method of improvement of activity of mechanism of statistical equilibrium.

**Key words:** training, properties, physical culture.

**46. Орешкин Ю. А.** К здоровью через физкультуру / Орешкин Ю. А. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1990. – 176 с. : ил. – (Научно-популярная медицинская литература).

**Аннотация.** Книга знакомит читателей с физиологией тренировочного процесса, с наиболее популярными в настоящее время программами самостоятельных занятий физкультурой, рассказывает о вреде как малоподвижного образа жизни, так и излишних нагрузок, помогает каждому определить, какой вид спорта для него наиболее полезен, сообщает о противопоказаниях для занятий физкультурой, способах самоконтроля и др.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, физические упражнения, тренировочный процесс.

**Анотація.** Книга знайомить читачів з фізіологією тренувального процесу, з найбільш популярними в даний час програмами самостійних занять фізкультурою, розповідає про шкоду як малорухливого способу життя, так і зайвих навантажень, допомагає кожному визначити, який вид спорту для нього найбільш корисний, повідомляє про протипоказання для занять фізкультурою, способах самоконтролю тощо.

**Ключові слова:** фізична культура і спорт, фізичні вправи, тренувальний процес.

**Annotation.** Book acquaints readers with physiology of training process, with the most popular presently programs of independent employments by physical education, tells about harm of both not mobile way of life and superfluous loadings, helps each to define, what type of sport to him is most useful, reports about contra-indications for employments by physical education, methods of self-control and other

**Key words:** physical culture and sport, physical exercises, training process.

**47. Орлин В. С.** Система природного оздоровлення („Детка” Порфирия Иванова) / Орлин В. С. – Москва, 1991.

**Аннотація.** Практическое пособие для начинающих, которые решили заниматься по системе П. К. Иванова, и расширить знания тех, кто ее уже освоил.

**Ключевые слова:** система здоровья, методика, традиции.

**Анотація.** Практичний посібник для початківців, які вирішили займатися за системою П. К. Иванова, і розширити знання тих, хто її вже освоїв.

**Ключові слова:** система здоров'я, методика, традиції.

**Annotation.** That is why I decided to write this book in which try to offer to the readers a practical manual for beginners to get busy by system of P. K. Ivanova, and to extend knowledge's those, who mastered her already.

**Key words:** system of health, method, traditions.

**48. Панишко Ю.** Активізація внутрішніх резервів людського організму у процесі рекреації / Юрій Панишко, Леонід Мазур, Ніна Новікова // Актуальні проблеми підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури і спорту : матеріали Всеукр. наук.-прак. конф. – Івано-Франківськ, 2000. – С. 85–86.

**Анотація.** Під впливом фізичних чинників формуються нові нервові ансамблі, які забезпечують стабілізацію компенсаторних процесів. Схема цілісної реакції може бути представлена таким чином: первинна реакція біологічного субстрату з діючим на організм фізичним фактором, далі цілісна реакція організму у вигляді мобілізації захисних сил.

**Ключові слова:** внутрішні резерви, людський організм, рекреація.

**Аннотація.** Под воздействием физических факторов формируются новые нервные ансамбли, которые обеспечивают стабилизацию компенсаторных процессов. Схема целостной реакции может быть представлена таким образом: первичная реакция биологического субстрата с действующим на организм физическим фактором, дальше – целостная реакция организма в виде мобилизации защитных сил.

**Ключевые слова:** внутренние резервы, человеческий организм, рекреация.

**Annotation.** Under act of physical factors new nervous bands which provide stabilizing of scary processes are formed. The chart of integral reaction can be presented thus: primary reaction of biological substrata with an operating on an organism physical factor farther is an integral reaction of organism as mobilization of protective forces.

**Key words:** internal backlogs, human organism, recreation.

**49. Пешкова А. П.** Функциональные критерии эффективности комплексной реабилитации у занимающихся массово-оздоровительной физической культурой и спортом / А. П. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 50–52.

**Аннотація.** Критеріями ефективності постклінічних реабілітаційних впливів центральної нервової системи при гострих респіраторних інфекціях служать повне усунення явищ астенизації і відновлення координуючої комбінаторної функції вищих відділів головного мозку і механізмів запам'ятовування.

**Ключевые слова:** критерии, комплексная реабилитация, оздоровительная физическая культура и спорт.

**Анотація.** Критеріями ефективності постклінічних реабілітаційних дій центральної нервової системи при гострих респіраторних інфекціях є повне усунення явищ астенизації і відновлення координуючої комбінаторної функції вищих відділів головного мозку і механізмів запам'ятовування.

**Ключові слова:** критерії, комплексна реабілітація, оздоровча фізична культура і спорт.

**Annotation.** At sharp respiratory infections it is served as criteria of efficiency of post-clinical rehabilitation influences of cns complete removal of the phenomena of astenizacii and renewal of co-ordinating combinatory function of higher departments of cerebrum and mechanisms of memorizing.

**Key words:** criteria, complex rehabilitation, health physical culture and sport.

**50. Пильненький В.** Оцінка адекватності фізичних навантажень у процесі оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я / Пильненький В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 4. – С. 149 – 151.

**Анотація.** Уперше на контингенті студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я проведено оцінювання адекватності фізичних навантажень у процесі оздоровчого тренування їхньому стану здоров'я. Доведено, що адекватність фізичних навантажень на заняттях зі студентами з низьким рівнем соматичного здоров'я не відповідає стану їх здоров'я і з роками навчання вона все більше знижується.

**Ключові слова:** студенти, низький рівень, соматичне здоров'я, адекватність, оздоровче тренування.

**Аннотація.** Впервые на контингенте студентов с низким уровнем соматического здоровья проведена оценка адекватности физических нагрузок при оздоровительной тренировке соответственно их состоянию здоровья.

*Доказано, что физические нагрузки студентов на занятиях не соответствуют состоянию их здоровья и с годами обучения в университете адекватность все больше снижается.*

**Ключевые слова:** *студенты, низкий уровень, соматическое здоровье, адекватность, оздоровительная тренировка.*

**Annotation.** *At first appraisal of the adequate physical load on the lessons of improving from health point of view training in the students with low level of somatically health was done in the work. Provided scientifically that adequate of physical load on the lessons in the students with low level of somatically health does not correspond with the state of their health and for the years of their studing it become lower.*

**Key words:** *students low level, somatically health, adequate, improving from health point of view training.*

**51. Пирогова Е. А.** Оперативная оценка физического состояния при занятиях массовыми формами физической культуры / Е. А. Пирогова // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 9. – С. 6–8.

**Аннотація.** *Представлены методы оценки физического состояния при занятиях массовыми формами физической культуры.*

**Ключевые слова:** *оценка физического состояния, методы, массовые формы физической культуры.*

**Анотація.** *Представлені методи оцінки фізичного стану на заняттях масовими формами фізичної культури.*

**Ключові слова:** *оцінка фізичного стану, методи, масові форми фізичної культури.*

**Annotation.** *The methods of estimation of bodily condition are presented at employments by the mass forms of physical culture.*

**Key words:** *estimation of bodily condition, methods, mass forms of physical culture.*

**52. Платонова А. Г.** Обоснование применения двигательной активности детей как критерия эффективности оздоровления и рекреации / Платонова А. Г., Подригайло Л. В., Сокол К. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 72 – 76.

**Аннотація.** *Обосновано использование двигательной активности детей в качестве критерия рекреации. Изучены взаимосвязи этого показателя с морфофункциональными особенностями развития и уровнем гигиенических знаний.*

**Ключевые слова:** *оздоровление, рекреация, двигательная, активность, функциональное, физическое, школьники.*

**Анотація.** *Обґрунтоване використання рухової активності дітей в якості критерію рекреації, вивчені взаємозв'язки цього показника з морфофункціональними особливостями розвитку і рівнем гігієнічних знань.*

**Ключові слова:** *оздоровлення, рекреація, рухова, активність, функціональний, фізичний, школярі.*

**Annotation.** Purpose – justified the use of physical activity for children as a criterion for recreation. Studied the relationship of this index with morphological and functional features of development and the level of hygiene knowledge.

**Key words:** rehabilitation, recreation, motor, activity, functional, physical, schoolchildren.

**53. Ратов И. П.** К перспективам оптимизации подбора упражнений для массовой физической культуры и условий их применения / И. П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 11–13.

**Аннотация.** Для профессионала-биомеханика, работающего в спорте высших достижений, создание технологий интенсификации режимов выполнения упражнений обязательно подкрепляется выявлением условий, при которых путем ограничения или устранения ошибок обеспечиваются, с одной стороны, возможности роста результативности, а с другой — уменьшается вероятность травмирования. Подобный подход к одному виду спорта может быть применен с некоторыми изменениями и к другим видам. Разнообразие форм массовой физической культуры уже заранее предполагает очень широкий диапазон направлений, применительно к которым должны быть выработаны рекомендации, и притом обязательно дифференцированные. Кроме того, если представить две полярные, экстремальные точки диапазона состояния людей (на одной из них — здоровых, а на другой — больных), то между ними ляжет пограничная область бесконечного числа вариаций, так называемого «третьего состояния».

**Ключевые слова:** подбор упражнений, массовая физическая культура, рекомендации.

**Анотація.** Для професіонала-біомеханіка, що працює в спорті вищих досягнень створення технологій інтенсифікації режимів виконання вправ обов'язково підкріплюється виявленням умов, при яких шляхом обмеження або усунення помилок забезпечуються, з одного боку, можливості зростання результативності, а з іншої — зменшується вірогідність травмування. Подібний підхід до одного вигляду спорту може бути застосований з деякими змінами і до інших видів.

**Ключові слова:** підбір вправ, масова фізична культура, рекомендації.

**Annotation.** For professional-biomechanics, working in sport of higher achievements, creation of technologies of intensification of the execution of exercises states necessarily refreshes oneself the exposure of terms, at which by limitation or removal of errors possibilities of growth of effectiveness are provided, from one side,, and from other — probability of injuring diminishes. The similar going near one type of sport can be applied with some changes and to other kinds.

**Key words:** selection of exercises, mass physical culture, recommendations.

**54. Синяков А. Ф.** Самоконтроль при занятиях массовыми формами физической культуры и спорта : метод. реком. для студ. / А. Ф. Синяков. – Москва : ГЦОЛИФК, 1984. – 52 с.

**Аннотация.** В предлагаемых методических рекомендациях рассматриваются наиболее простые и доступные показатели, используемые для самоконтроля.

Регистрация их не составит труда для занимающихся. В то же время полученная информация окажется весьма полезной для оценки воздействия тренировки на организм и для своевременной коррекции величины этого воздействия изменением дозы задаваемой нагрузки.

**Ключевые слова:** самоконтроль, занятия, массовые формы физической культуры и спорта.

**Анотація.** У методичних рекомендаціях розглядаються найбільш прості і доступні показники, що використовують для самоконтролю. Представлена інформація виявиться корисною для оцінки дії тренування на організм і для своєчасної корекції величини цієї дії зміною дозованого навантаження.

**Ключові слова:** самоконтроль, заняття, масові форми фізичної культури і спорту.

**Annotation.** The most simple and accessible indexes, in-use for self-control, are examined in the offered methodical recommendations. Registration will not make them labour for getting's busy. The at the same time got information will appear very useful to the estimation of influence training on an organism and for the timely correction of size of this influence the change of dose of the set loading.

**Key words:** self-control, employments, mass forms of physical culture and sport.

**55. Свістельник І.** Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор, 2014. – С. 284–356. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/243/1>

**Анотація.** До анотованого бібліографічного покажчика увійшли інформаційні джерела (книги, монографії, наукові статті, автореферати дисертацій тощо) науковців, що досліджують проблеми оздоровчої рухової активності.

**Ключові слова:** оздоровча рухова активність, інформаційне забезпечення, різні верстви населення.

**Аннотация.** Аннотированный библиографический указатель содержит информационные источники (книги, монографии, научные статьи, авторефераты диссертаций, и т. п.) по проблемам оздоровительной двигательной активности.

**Ключевые слова:** оздоровительная двигательная активность, информационное обеспечение, разные слои населения.

**Annotation.** The annotated bibliographic pointer contains informative sources (books, monographs, scientific articles, abstracts of thesis of dissertations, and t. of p.) on the problems of health motive activity.

**Keywords:** health motive activity, informative providing, different layers of population.

**56. Титиевская Р.** Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студенток, специализующихся по оздоровительной физической культуре / Титиевская Р. // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. V Междунар. науч. конгр. – Минск, 2001. – С. 478.

**Аннотация.** Результаты исследования свидетельствуют о том, что у студенток, специализирующихся по оздоровительной физической культуре, на

3-ем году обучения функциональное состояние сердечно-сосудистой системы удовлетворительное. На основании этих показателей можно предположить, что у испытуемых небольшой сердечный выброс. Такие показатели вряд ли могут обеспечить высокую физическую работоспособность даже при достаточном функциональном уровне внешнего дыхания.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, студентки, показатели.

**Анотація.** Результати дослідження свідчать про те, що у студенток, які спеціалізуються з оздоровчої фізичної культури, на 3-му році навчання функціональний стан серцево-судинної системи задовільний. На підставі цих показників можна припустити, що у випробовуваних невеликий серцевий викид. Такі показники навряд чи можуть забезпечити високу фізичну працездатність навіть при достатньому функціональному рівні зовнішнього дихання.

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура, студентки, показники.

**Annotation.** Research results testify that at students, specialized on a health physical culture, on 3-?? year of teaching the functional state of the cardiac vascular system is satisfactory. It is possible to assume on the basis of these indexes, that at examinees small cardiac troop landing. Such indexes how hardly can provide a high physical capacity even at the sufficient functional level of the external breathing.

**Key words:** health physical culture, students, indexes.

**57. Трегубов Е. И.** Физиолого-гигиенические аспекты проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе в течение двух лет обучения / Трегубов Е. И., Карташев Н. Н. // Физическое воспитание и школьная гигиена : тез. докл. IV Всесоюз. конф. – Москва, 1991. – Ч. 2. – С. 274.

**Аннотація.** Розробтан спеціальний двухгодинний цикл учебных занять на свежем воздухе для студенток I и II курсов, не занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** физиология, гигиена, занятия по физической культуре и спорту.

**Анотація.** Розроблений спеціальний дворічний цикл навчальних занять на свіжому повітрі для студенток I і II курсів, що не займаються спортом.

**Ключові слова:** фізіологія, гігієна, заняття по фізичній культурі і спорту.

**Annotation.** The special two year cycle of lessons is developed on fresh air for students I and P of courses, not going in for sports.

**Key words:** physiology, hygiene, employments on a physical culture and sport.

**58. Фоменко Л. А.** Возможі помилки й ускладнення у процесі оздоровчого тренування / Фоменко Л. А. // Буковинський науково-спортивний вісник. – Чернівці, 2004. – С. 144 – 146.

**Анотація.** При дотриманні основних принципів і правил оздоровчого тренування людьми середнього і літнього віку (індивідуалізація і поступове збільшення тренувальних навантажень, суворий лікарський контроль і самоконтроль) небезпека виникнення серйозних ускладнень надзвичайно мала і реально існує лише у хворих з важкою серцево-судинною патологією (при відсутності лікарського контролю).

**Ключові слова:** оздоровче тренування, помилки, ускладнення.



**Аннотация.** При соблюдении основных принципов и правил оздоровительной тренировки людьми среднего и пожилого возраста (индивидуализация и постепенное увеличение тренировочных нагрузок, строгий врачебный контроль и самоконтроль) опасность возникновения серьезных осложнений чрезвычайно мала и реально существует лишь у больных с тяжелой сердечно-сосудистой патологией (при отсутствии врачебного контроля).

**Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, ошибки, осложнения.

**Annotation.** At the observance of basic principles and rules of the health training of middle and elderly ages (individualization and gradual increase of the trainings loadings, strict medical control and self-control) people the danger of origin of serious complications extraordinarily had and really exists only at patients with heavy cardiac vascular pathology (in default of medical control).

**Key words:** health training, errors, complications.

**59. Чижик В. В.** До питання характеристики рівня соматичного здоров'я / Чижик В. В. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали І Респуб. конф. – Луцьк, 1994. – С. 429 – 430.

**Анотація.** Рівень здоров'я індивіда залежить від фізичної тренуваності. Отже, питання здоров'я сьогодні вирішується не в лікувальних закладах, а в школах на уроках фізичної культури, спортивних секціях, стадіонах. Цей аспект занять фізичними вправами ще недостатньо усвідомлений працівниками фізичної культури і потребує детального ознайомлення, розробки і впровадження в практику.

**Ключові слова:** соматичне здоров'я, рівні, характеристика.

**Аннотация.** Уровень здоровья индивида зависит от физической тренированности. Следовательно, вопрос здоровья сегодня решается не в лечебных заведениях, а в школах на уроках физической культуры, спортивных секциях, стадионах. Этот аспект занятий физическими упражнениями еще недостаточно осознан работниками физической культуры и нуждается в детальном ознакомлении, разработке и внедрении в практику.

**Ключевые слова:** соматическое здоровье, уровни, характеристика.

**Annotation.** A health of individual level depends on physical trained. Consequently, the question of health today decides not in medical establishments, but at schools on the lessons of physical culture, sporting sections, stadiums. This aspect of employments yet it is not enough physical exercises realized the workers of physical culture and needs the detailed acquaintance, development and introduction in practice.

**Key words:** somatic health, levels, description.

**60. Чудиновских А. В.** Оздоровительная эффективность видов физкультурно-спортивной деятельности школьников по данным математического анализа сердечного ритма / Чудиновских А. В. // Фізична підготовленість та здоров'я населення : матеріали Міжнар. наук. симп. – Одеса, 1998. – С. 124 - 125.

**Аннотация.** Применение математического анализа сердечного ритма при массовом обследовании учащихся общеобразовательной школы позволило выявить особенности регуляторных механизмов, отражающих уровень

адаптации организма к учебной и физическим нагрузкам, установит виды физкультурно-спортивной деятельности, позволяющие полнее реализовать потребность личности в укреплении здоровья.

**Ключевые слова:** спортивная, физкультурная деятельность, виды, школьники, сердечный ритм.

**Анотація.** Застосування математичного аналізу серцевого ритму під час масового обстеження учнів загальноосвітньої школи дозволило виявити особливості регуляторних механізмів, що відображають рівень адаптації організму до навчальних і фізичних навантажень, встановити види фізкультурно-спортивної діяльності, які дозволяють повніше реалізувати потребу особи в зміцненні здоров'я.

**Ключові слова:** спортивна, фізкультурна діяльність, види, школярі, серцевий ритм.

**Annotation.** Application of mathematical analysis of cardiac rhythm at the mass inspection of student general school allowed to expose the features of regulator mechanisms, reflecting the level of adaptation of organism to educational and to the physical loadings, set the types of athletic-sporting activity, allowing completely to realize the requirement of personality in strengthening of health.

**Key words:** sporting, athletic activity, kinds, schoolboys, cardiac rhythm.

**61. Шамардина Г. Н.** Изменение показателей физического состояния женщин 19–35 лет при самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической культуры / Шамардина Г. И., Мартынюк О. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – Вип. 2. – С. 18–22.

**Аннотація.** Представлены результаты сравнительного анализа морфофункциональных показателей женщин 19–35 лет до и после самостоятельных занятий различными оздоровительными видами физической культуры (атлетическая гимнастика, плавание, шейпинг). Сравнительный анализ показателей физического состояния до и после эксперимента выявил наличие общих и специфических особенностей проявления тренировочного эффекта в условиях занятий различными видами физической культуры.

**Ключевые слова:** уровень физического здоровья, женщины 19–35 лет.

**Анотація.** Представлені результати порівняного аналізу морфофункціональних показників жінок 19–35 років до та після занять різними оздоровчими видами фізичної культури (атлетична гімнастика, плавання, шейпінг). Порівняльний аналіз показників фізичного стану до і після експерименту виявив наявність загальних і специфічних особливостей прояву тренувального ефекту в умовах занять різними видами фізичної культури.

**Ключові слова:** рівень фізичного здоров'я, жінки 19–35-літнього віку.

**Annotation.** Comparative analysis of the physical state indicators before and after experiment revealed a presence of common and specific features of training effect in conditions of practice of different kinds of physical training.

**Key words:** the level of physical health of 19–35 year-old women.

**62. Шенкман С.** Система Шаталовой / Шенкман С. // Физкультура и спорт. – 1988. – № 2. – С. 15 – 16.

*Аннотация.* За системой Шаталовой эффект возможен лишь при одновременном принятии всего образа жизни, отвечающего нашим видовым потребностям.

**Ключевые слова:** система, эффект, бег.

*Анотація.* За системою Шаталової ефект можливий лише при одночасній зміні всього способу життя, що відповідає нашим видовим потребам.

**Ключові слова:** система, ефект, біг.

*Annotation.* After the system of Shatalovoy effect is possible only at simultaneous acceptance of all way of life, answering our specific necessities.

**Key words:** system, effect, at run.

**63. Шутка Г.** Фізичний стан як чинник дозування навантаження в оздоровчому тренуванні жінок 35–55 років / Галина Шутка, Тарас Влашин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 4. – С. 245 – 249.

*Анотація.* Робота присвячена програмуванню оздоровчого тренування жінок 35–55 років. На підставі обстеження жінок-викладачів різних дисциплін у медичному коледжі виявлено залежність функціонального класу стану організму від характеру праці і рухової активності. В роботі використано програму оздоровчих занять ходьбою і бігом з урахуванням рівнів фізичного стану.

**Ключові слова:** фізичний стан, оздоровче тренування.

*Анотація.* Робота посвящается программированию оздоровительной тренировки женщин 35–55 лет. В результате исследования женщин-преподавателей разных дисциплин в медицинском колледже определена зависимость функционального класса состояния организма от характера труда и физической активности. В работе использована программа оздоровительных занятий ходьбой и бегом с учётом уровней физического состояния.

**Ключевые слова:** физическое состояние, оздоровительная тренировка.

*Annotation.* The article deals with the women aged 35–55 fitness programming. Based on the woman-teachers different disciplines in medical college examination, the dependence of organism functional state upon the job disposition and the physical activity has been founding the investigation. Health fitness program with all level of physical state has been used in the investigation.

**Key words:** State of Physical Health, Health Physical Exercises.

**64. Юсеф Абдулрасул А. Бу-Аббас.** Влияние стандартизированных комплексов гимнастических упражнений на физическое состояние участников массовых физкультурных праздников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / Юсеф Абдулрасул А. Бу-Аббас ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1993. – 23 с.

*Аннотация.* Изучен характер работы мышц, сердечно-сосудистой системы и энергозатраты при выполнении большого числа отдельных упражнений и их комплексов из арсенала основной гимнастики. Предложена научно

обоснованная методика занятий с целью улучшения физического состояния потенциальных участников физкультурных праздников. Разработан и апробирован новый тест для оценки физического состояния занимающихся. Экспериментально исследовано влияние стандартизированного комплекса гимнастических упражнений на физическую работоспособность, силу, гибкость и фигуру занимающихся, которые применяли только комплекс упражнений основной гимнастики, комплекс и регуляцию питания, комплекс, регуляцию питания и аэробную тренировку.

**Ключевые слова:** комплексы гимнастических упражнений, физическое состояние, массовые физкультурные праздники.

**Анотація.** Вивчений характер роботи м'язів, серцево-судинної системи і енерговитрат при виконанні великої кількості окремих вправ і їх комплексів з арсеналу основної гімнастики. Запропонована науково обґрунтована методика занять з метою поліпшення фізичного стану потенційних учасників фізкультурних свят. Розроблений і апробований новий тест для оцінки фізичного стану. Експериментально досліджений вплив стандартизованого комплексу гімнастичних вправ на фізичну працездатність, силу, гнучкість і фігуру спортсменів, які застосовували лише комплекс вправ основної гімнастики, комплекс і регуляцію харчування, комплекс, регуляцію харчування і аеробне тренування.

**Ключові слова:** комплекси гімнастичних вправ, фізичний стан, масові фізкультурні свята.

**Annotation.** Character of work of muscles is studied, cardiac vascular system and power expenses at implementation of large number of separate exercises and their complexes from the arsenal of basic gymnastics. The scientifically grounded method of employments is offered with the purpose of improvement of bodily condition of potential participants of athletic holidays. Developed and approved new test for the estimation of bodily condition of getting's busy. Influence of the standardized complex of physical drills is experimentally investigational on a physical capacity, force, flexibility and figure of getting's busy, which applied the complex of exercises of basic gymnastics, complex and adjusting of feed, complex, adjusting of feed and aerobic training only.

**Key words:** complexes of physical drills, bodily condition, mass athletic holidays.

**65. Ямалетдинова Г. А.** Комплексная индивидуальная программа оздоровительной тренировки на основе самоуправления познавательной деятельностью / Ямалетдинова Г. А. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год. – Минск, 2011. – Ч. 2. – С. 120 – 122.

**Аннотація.** Апробирована розроблена модульна технологія на основі самоуправління познавальною діяльністю студенток для проектування комплексної індивідуальної програми оздоровительної тренінгу в сфері фізичної культури.

**Ключевые слова:** программа, оздоровительная тренировка, познавательная деятельность.

**Анотація.** Апробована розроблена модульна технологія на основі самоуправління пізнавальною діяльністю студенток для проектування комплексної індивідуальної програми оздоровчого тренування у сфері фізичної культури.

**Ключові слова:** програма, оздоровче тренування, пізнавальна діяльність.

**Annotation.** Developed module technology is approved on the basis of self-government of students cognitive activity for a complex individual program of the health training design in the field of physical culture.

**Key words:** program, health training, cognitive activity.

**66. Яремко Є.** Деякі фізіологічні механізми оздоровчої фізичної культури / Євген Яремко, Петро Дацьків // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 79 – 80.

**Анотація.** При формуванні здорового способу життя необхідно враховувати адаптаційні резерви кардіореспіраторної системи з урахуванням стану імунної системи, ліпідного обміну та вікових особливостей. Наведені дані можуть бути використані для обґрунтування програм оздоровчої фізичної культури.

**Ключові слова:** оздоровча фізична культура, фізіологічні механізми.

**Аннотация.** При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать адаптационные резервы кардиореспираторной системы с учетом состояния иммунной системы, липидного обмена и возрастных особенностей. Приведенные данные могут быть использованы для обоснования программ оздоровительной физической культуры.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, физиологические механизмы.

**Annotation.** Consequently, at forming of healthy way of life it is necessary to take into account backlogs of adaptations of the cardio respirator system taking into account the state of the immune system, exchange lipidami exchange and age-old features. Information is resulted can be used for the ground of the programs of health physical culture.

**Key words:** health physical culture, physiology mechanisms.

**67. Baljinder Singh Bal.** Effects of short term practice of bhastrika pranayama on metabolic fitness (METF) and bone integrity (BI) / Baljinder Singh Bal // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 72 – 78.

**Annotation.** Based on the analysis of the results obtained, we conclude that the significant differences were found in Metabolic Fitness (i.e., Maximal Oxygen Consumption (VO<sub>2</sub>max) and blood pressure of University Level Girls. Insignificant between group differences were noted in Blood Lipid, Blood Sugar and Bone Integrity of University Level Girls.

**Keywords:** bhastrika pranayama, metabolic, fitness, bone integrity

**Аннотация.** Исследование было проведено с целью определения влияния краткосрочных практик Пранаяма Бхастрика на метаболические процессы

при занятиях двигательной активностью. В эксперименте принимали участие 30 девушек студенток университета в возрасте 21–26 лет. Субъекты были случайным образом распределены на две группы: группа А – экспериментальная ( $n_1 = 15$ ); Группа В – контрольная ( $n_2 = 15$ ). С девушками группы А были проведены экспериментальные исследования с использованием Бхастрика Пранаяма на протяжении 4 недель. Применялся *t*-тест Стьюдента для парных выборок. Он использовался для сравнения результатов предварительного тестирования и теста после эксперимента. На основе анализа полученных результатов пришли к выводу, что были найдены существенные различия в обменных процессах (т. е. максимального потребления кислорода,  $VO_{2max}$ ) и артериального давления студенток университета. Незначительные различия между группами были отмечены в липидах крови, сахар крови и укреплении осанки.

**Ключевые слова:** Бхастрика Пранаяма, метаболический, фитнес, осанка.

**Анотація.** Дослідження було проведено з метою визначення впливу короткострокових практик Пранаяма Бхастріка на метаболічні процеси при заняттях руховою активністю. В експерименті брали участь 30 дівчат студенток університету у віці 21–26 років. Суб'єкти були випадковим чином розподілені на дві групи: група А – експериментальна ( $n_1 = 15$ ); група В – контрольна ( $n_2 = 15$ ). З дівчатами групи А були проведені експериментальні дослідження з використанням Бхастріка Пранаяма протягом 4 тижнів. Застосовувався *t*-тест Стьюдента для парних вибірок. Він використовувався для порівняння результатів попереднього тестування і тесту після експерименту. На основі аналізу отриманих результатів прийшли до висновку, що було знайдено істотні відмінності в обмінних процесах (тобто максимального споживання кисню,  $VO_{2max}$ ) і артеріального тиску студенток університету. Незначні відмінності між групами були відзначені в ліпідах крові, цукру крові та зміцненні постави.

**Ключові слова:** Бхастріка Пранаяма, метаболічний, фітнес, постава.

## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Абрамов М. С.	1	Кюн Т.	28
Антикова В. А.	3	Лаптев А. П.	38
Аронов Д. М.	4	Лежнева С. Б.	34
Асеев Г.	5	Логинов С. И.	33
Багнюк К. О.	30	Лоза Т.	12,13
Безпалова Н.	41	Мазур Л.	48
Безруких М. М.	6	Маляр Е.	41
Благий А.	7,8,9	Мартынюк О. В.	61
Бондин В. И.	10	Мельник Л.	28
Бочкова Н. Л.	11	Мильнер Е. Г.	39
Верблюдов І.	12,13	Мищенко В.	28
Виноградов В.	28	Міхеєнко О.	40
Влашин Т.	63	Муравов И. В.	42
Волосников А. Л.	14	Мусієнко О.	15
Гвоздев С. Г.	17	Мустафина Т. К.	43
Гласс Д.	18	Наврузбеков Ф. Н.	2
Горлова Л.	15	Недвецкая Г. Д.	44
Граевская Н. Д.	19	Новак С. Б.	45
Губа В.	20	Новікова Н.	48
Гудков Ю. Э.	21	Норкина Т.	5
Гутько И. П.	22	Опришко Н.	41
Данек К.	23	Орешкин Ю. А.	46
Дацьків П.	66	Орлин В. С.	47
Дибнер Р. Д.	24	Панишко Ю.	48
Доленко Ф. Л.	25	Пешкова А. П.	49
Еременко Н. П.	26	Пильненький В.	50
Заборовский К. К.	22	Пирогова Е. А.	51
Зеленський В. С.	30	Платонова А. Г.	52
Зубова Н.	27	Полеткина И. И.	37
Иващенко Л. Я.	31	Ратов И. П.	53
Икиманова Г. К.	43	Свістельник І.	55
Искакова Р. Г.	43	Синельникова Э. М.	24
Іваськів Б. К.	30	Синяков А. Ф.	54
Калинський М. І.	32	Соколов В. А.	22
Карташев Н. Н.	57	Соломонова М. В.	2
Козупица Г. С.	33	Стрепко Н.	15
Крапівіна К.	15	Теплы З.	23
Красильникова А. Н.	37	Титиевская Р.	56
Круглый М. М.	34	Трегубов Е. И.	57
Купер К.	35	Флеровский Е.	5
Купчик В. І.	36	Фоменко Л. А.	58
Кучкин С. Н.	37	Чернышева Е. Н.	2

Чижик В. В.	59	Юровский С. Ю.	16
Човнюк Ю.	27	Юсеф Абдулрасул А. Бу-Аббас.	64
Чудиновских А. В.	60	Ямалетдинова Г. А.	65
Шамардина Г. Н.	61	Яремко Є.	66
Шенкман С.	29,62	Baljinder Singh Bal.	67
Шутка Г.	63		



## **НАУКОВЕ ВИДАННЯ**

### **Медико-біологічні основи оздоровчої рухової активності** Анотований бібліографічний покажчик

Укладач – Ірина Свістельник