

0222208  
Міністерство освіти і науки України

Департамент освіти і науки

Луганської обласної державної адміністрації

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради – базовий заклад педагогічних ВНЗ I-II рівнів акредитації Східного регіону України  
Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА**

20 березня 2013 р.

Всеукраїнська науково-практичної конференція

Лисичанськ  
2013

Следует заметить, что все молочные продукты обязательно должны быть обезжиренными. Говядина, курятина, индейка, рыба, морепродукты - варенные или тушеные (в крайнем случае, если нет возможности есть дома). Следить нужно также и за количеством употребляемых фруктов, предпочтение следует отдавать цитрусовым и зеленым яблокам. Рис желателен употреблять коричневым, соки - натуральные.

Основываясь на изучении опыта специалистов этой отрасли физической культуры, научной литературы, можно сделать выводы. Фактически в любом виде фитнеса можно достигнуть определенных успехов - развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом двигательной активности, так и рациональным построением занятия.

Естественная двигательная активность человека уже не в состоянии восполнить образовавшийся дефицит движения, поэтому в мире активно развиваются новые разновидности оздоровительной двигательной активности, что приводит к росту числа научно-исследовательской деятельности в данной области.

### Литература

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2004. - № 1. - с.3-9; 2. Григорьев В.И. Фитнес- культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина.- СПб.: Изд. СПб ГУЭф, 2010, – 228 с. 3. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2001.- 21с; 4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь). / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Волгоградская ГАФК - Волгоград, 2001. – 140 с; 5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: 2 т. - К., 2003. - Т.1. – 367 с. 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр „Академия”, 2001.– 480 с. 7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.– 272 с.

### ФАКТОРИ, ЯКІ ПОГІРШУЮТЬ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНА

*Ковальов М.Г.*

*КНВК «ЗОШ № 5 – ДНЗ» м.Рубіжне*

На сьогодні однією з найважливіших проблем у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації є проблема застосування факторів, які погіршують здоров'я спортсмена та фармакологічних засобів профілактики.

Не дивлячись на те, що офіційною ідеологією міжнародного спортивного руху є чесна, бездопінгова боротьба, «чистим» спорт не був ніколи. Практично немає олімпійських видів спорту, в яких не були б зареєстровані випадки вживання заборонених препаратів. Цій проблемі присвячені роботи багатьох зарубіжних та вітчизняних спеціалістів, серед яких необхідно назвати Дж.Уілмора, Хорста Хілперта, О. С. Августинова, С. В. Алексєєва, О. М. Брілліантову, А. А. Глашева, В. В. Кузіна, М. Є. Кутєпова, В. П. Коржа [3], В. Н. Платонова [4], В.І.Дубровського [1].

1967 р. була заснована медична комісія МОК. 1967 р. Міжнародний олімпійський комітет вперше став вимагати від кожного провідного спортсмена відповідних паперів з відмовою від вживання будь-яких «чужих організму» препаратів і обіцянкою чесно сприяти зростанню власних спортивних досягнень. Тоді ж був складений перший список заборонених препаратів і введено правило обов'язкового допінг-контролю на міжнародних змаганнях.

Застосування допінгу є найпоширенішим і найбільш переслідуваним правопорушенням у сфері спорту, яке лежить в площині декількох галузей права; саме за це правопорушення передбачено декілька видів відповідальності: адміністративна, цивільна, дисциплінарна, кримінальна. У вітчизняному законодавстві це питання регулюють ряд нормативно-правових актів: Верховною Радою України ратифікована Міжнародна конвенція по боротьбі з допінгом в спорті, прийнятий Закон «Про антидопінговий контроль в спорті», Постановою Кабінету Міністрів України створений Національний антидопінговий центр [2].

Серед факторів, які погіршують функціональний стан організму, знижують працездатність спортсмена, особливе місце займають вживання алкоголю, паління, надлишок ваги, застосування анаболічних стероїдів.

Багаточисленні дослідження й клінічні спостереження показують, що алкоголь негативно впливає на печінку, мозок та інші органи. Відомо, що печінка знищує шкідливі речовини, що потрапляють в організм. Невелика частина алгоголю окислюється і знешкоджується печінка. Однак навіть одне приймання невеликої дози алкоголю викликає порушення функції печінки, а відновлення її проходить через декілька днів. Після багатократного прийому паталогічні зміни печінки збільшуються.

З кліток печінки зникає глікоген, у них накопичується жир, у результаті чого настає ожиріння печінки. З часом клітини печінки гинуть і на їхньому місці утворюються порожнечі, які заповнені продуктами розпаду, або розвивається запалення тканин печінки. Особливо швидко ці зміни протікають при систематичному виконанні фізичних навантажень.

Негативно позначається вживання алкоголю й на діяльності серцево-судинної системи. Підвищуються ПЕКЛО, ЧСС. Кровоносні судини різко розширюються, а потім відбувається їх звуження, склероз.

Алкоголь виявляє вкрай негативний вплив на центральну нервову систему. Порушується розумова й фізична працездатність, зменшується швидкість рухових реакцій, знижується сила й точність рухів. Причому не

тільки в той день, коли прийнятий алкоголь, але й на наступний. Установлено, що навіть малі дози алкоголю пригнічують процеси гальмування, при цьому порушується необхідний баланс між ними й процесами порушення, які стають переважаючими. Таким чином, порушення виявляється наслідком, яке уповільнює гальмування.

Виявляючи шкідливу дію на організм, алкоголь значною мірою знижує ефективність тренувальних занять і рівень тренованості спортсмена.

Є відомості про те, що у ковзанярів і плавців, що випили 1 л. пива протягом дня, змагальна швидкість знижується на 20 %. Алкоголь знижує швидкість рухової реакції.

А. П. Лаптев відзначає, що у футболістів після випитої кружки пива швидкість складної рухової реакції знижується в середньому на 12-16 %, точність реакції на руховий об'єкт на 17-21 %, точність м'язових зусиль на 14-19 %.

Приймання алкоголю не знімає напруги й стомлення після тренувальних занять і змагань. Навпаки, він гальмує відбудовні процеси й викликає на довгий час зниження рівня спортивної працездатності.

Більшість спортсменів не курять. Однак є й такі, хто тягнеться до цигарки, хоча й знають, що паління не приносить користі. Відскіпатися від цієї звички не хватає сили волі, а нерідко й знань про те, що відбувається у цигарці в процесі паління і які шкідливі продукти куряща людина вдихає. Паління не можуть залишити велика кількість колишніх спортсменів, що працюють тренерами.

Висока температура згорання сигарет призводить до утвору до тисячі різних газових компонентів і мікрочастинок. Основним продуктом горіння є вуглекислий газ. При викурюванні однієї сигарети вагою близько 20 г. курець пропускає через дихальні шляхи близько 20 л. табачного диму. Угарний газ проходить через тютюн цигарки, де насичується парами алкохолідів, у тому числі й нікотину, ефірними маслами, а також продуктами термічного розпаду тютюну, у яким перебувають смоли, феноли, синильна і мурашина кислоти. З тютюновим димом ці продукти сухої перегонки при палінні надходять в легені.

У крові людини, отруєного угарним газом, знаходиться більш 50 мг окису вуглероду на 1 л крові. При напруженій м'язовій роботі, особливо тривалого характеру, м'язи й мозок постійно вимагають велику кількість насиченої киснем артеріальної кропи. Ця потреба в спортсмена курця задовольняється не повністю. У м'язах швидше розвивається стомлення, вони не справляються з роботою, як би не велике було бажання спортсмена виконати її. М'язова сила знижується на 15% через 10-15 хв після викурювання цигарки, настає м'язова утом, координація рухів знижується на 25 %.

У пасивних курців швидше розвивається стомлення й повільніше проходять відбудовні процеси.

У ряді видів спорту (боротьба, бокс, важка атлетика) існують вагові категорії. Їм повинна відповідати вага спортсмена під час виступу в

змаганнях. Для нормалізації маси тіла спортсмени нерідко прибігають до вживання фармакологічних препаратів (сечогінних). Вони заборонені медичною комісією МОК [2].

Згонка ваги за допомогою лазні й фармакології призводить до великих втрат води, мікроелементів, глікогену. Дегідратація викликає дратівливість, порушення сну, дисфункцію шлункового тракту, судороги м'язів, зниження сили, швидкості. Нерідко бувають фурункульоз, тривалі запори, вага (болі) у правім підберед'ї.

Кращий метод нормалізації маси тіла перед змаганнями, правильна дієта й спеціально спрямовані тренувальні заняття. Рекомендується використовувати різні білкові добавки, напої з мікроелементами, солями. Разом з тим не слід уживати гострі блюда, соління.

### Література

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». – № 2353-III від 05.04.2001 // [www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua).
3. Корж В. П. Допинг вчера, сегодня и завтра. – Николаев: ИИП «Степь-инфо», 2006. – С. 9-16.
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К. : Здоров'я, 1980. – 336 с.

## ЕФЕКТИВНА САМОСТІЙНА РОБОТА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА ТА САМОСТІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

*Коленкова Л. О.*

*Балакійська філія Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства існує негативна тенденція до суттєвого постійного погіршення стану здоров'я населення, в тому числі й дітей, підлітків та студентської молоді. Основними причинами, що обумовлюють таке становище, по висновкам багатьох досліджень, є дефіцит рухової активності, низький рівень культури здорового способу життя та відсутність або низький рівень мотивації молоді до систематичних занять фізичними вправами.

Основою та визначаючим чинником в збереженні стану здоров'я молоді та населення є піклування особистості про його збереження та укріплення. Це піклування неможливе без подальшого розвитку фізичної культури, виховання та спорту. Особливе значення повинне належати турботі про підвищення динамічного стану здоров'я, психофізичних можливостей, від яких в основному і залежить працездатність майбутніх фахівців, яка