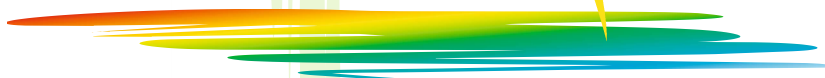


**Здоровьесберегающие технологии,
физическая реабилитация и рекреация
в высших учебных заведениях**



*IV международная
научная конференция
25-26 ноября 2011г.*



Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени акад.М.Ф.Решетнева
Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины
Олимпийская академия Украины
Украинская академия наук
Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковская государственная академия дизайна и искусств

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*IV международная научная конференция.
25-26 ноября 2011 г.*

Белгород-Красноярск-Харьков
2011

Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сборник статей IV международной научной конференции. Белгород-Красноярск-Харьков: ХГАДИ, 2011. – 220 с.

(Укр., рус.)

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов, его физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры. В нем также отражены средства физической культуры, ее формы и методы, основные принципы здоровьесберегающих технологий и профилактики заболеваний.

Материалы сборника представляют теоретический и практический интерес для аспирантов, студентов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронная версия сборника размещена на сайте:
<http://www.sportscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>
Замечания, пожелания и предложения направлять по e-mail:
konf2009@bk.ru

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №2 от 28.10.2011г.].

Редакционная коллегия:

- Ермаков С.С., д.п.н., проф. - гл. редактор (г.Харьков);
- Олейник Н.А., канд.наук ф.в.с, проф. (г.Харьков);
- Гостищев В.К., академик РАМН, д.мед.наук, проф. (г. Москва);
- Ашанин В.С., канд.физ.-мат.наук, проф. (г.Харьков);
- Бессонов А.Е., д.мед.наук, проф. (г. Москва);
- Крамской С.И., канд.соц.наук, проф. (г. Белгород);
- Колесниченко В.А., д.мед.наук, ст.н.с. (г.Харьков);
- Истомин А.Г., д.мед.наук, проф. (г.Харьков);
- Арутюнян Т.Г., канд.п.н. доц. (Красноярск);
- Кузьмин В.А., доц., (г. Красноярск);
- Толстопятов И.А., проф. (г. Красноярск);
- Зайцев В.В., канд.мед.наук, проф., отв. редактор (г.Харьков);
- Манучарян С.В., отв.секретарь (г.Харьков).

© Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, 2011
© Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко, 2011

Фізичні вправи і їх роль у професійній діяльності працівників залізничної галузі

Єфремова А.Я., Кочеткова Т.М.

Українська державна академія залізничного транспорту

Лісосибірський педагогічний інститут, філія Сибірського федерального університету

З кожним роком все складнішою стає сучасна техніка, все більш ускладнюється технологія виробничих процесів, збільшується напруженість транспортних потоків Укрзалізниці, швидкість і інтенсивність руху поїздів, а це, в свою чергу, пред'являє більш високі вимоги до ролі фахівця в залізничному транспортному процесі. Все це неминуче вимагає значнішої напруги розумових, психічних і фізичних сил людини. Сучасний фахівець піддається великим нервовим навантаженням, несприятливій дії навколишнього і виробничого середовища, не збалансовано і нерационально харчується, недостатньо рухається. Тому однією з гострих проблем на сьогоднішній день є проблема збереження здоров'я [8].

Професійна діяльність фахівців-залізничників пред'являє свої вимоги до рівня фізичної підготовленості працівників, вимагає певного розвитку їх фізичних і психофізичних якостей, певного рівня професійно-прикладних вмінь і навичок. Сучасний фахівець повинен володіти не лише знаннями і навичками в професійній сфері, але і мати достатньо високий рівень психофізичної підготовки в цій діяльності, що, в свою чергу, тісно пов'язане як з фізичним, психологічним, так і з функціональним станом організму працівника. Багатий руховий досвід дає можливість швидше засвоювати і закріплювати нові дії і складні робочі навички, тим самим сприяти підвищенню ефективності праці, активного відпочинку і профілактиці професійних захворювань. Відомо, що повноцінне використання професійних знань, вмінь та навичок можливе при хорошому стані здоров'я та самопочутті, високій працездатності фахівців, які можуть бути придбані ними при регулярних заняттях фізичними вправами. Отже, якість не тільки розумової, а і фізичної підготовки, до професійної діяльності для кожного фахівця набуває не лише особистого, але і соціально-економічного значення [9].

Високий професійний рівень майбутнього фахівця залізничного транспорту, може бути досягнутий лише тими студентами, які володіють певним набором інтелектуальних, психічних, фізичних властивостей і якостей.

Одним з головних засобів досягнення такого рівня надійності професійної, функціональної і фізичної підготовленості фахівця є фізкультурно-оздоровча і професійно-прикладна фізична підготовка [3;6].

© Єфремова А.Я., Кочеткова Т.М., 2011

Науковий підхід в підвищенні і підтримці активної рухової діяльності, вдосконаленні рухових вмінь і навичок з обов'язковою професійно-прикладною орієнтацією дає можливість сформувати фізичну культуру особи, зумовлює умови для загальнонаукової підготовки майбутнього фахівця, допомагає покращити їх інтелектуальний, творчий і фізичний потенціал.

Професійне зростання фахівця в різних сферах діяльності повинне включати в повсякденне життя фізичну культуру та заняття фізичними вправами. Будучи однією з соціальних цінностей, фізична культура виступає як культура життя, суспільства в цілому, сприяючи вихованню етично і психологічно здорового фахівця.

Майбутнє нашої країни багато в чому визначає саме сьогоднішня студентська молодь, а тому фізичне виховання у вищих навчальних закладах є справою державної ваги і повинно бути спрямоване на формування таких загальнолюдських цінностей, як фізичне і психічне здоров'я та фізична досконалість. Саме тому необхідно зберегти здоров'я майбутнього фахівця на довгі роки успішної професійної діяльності. Однак високий рівень фізичної надійності майбутнього фахівця досягається лише завдяки впровадженню цілеспрямованої професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у вищих навчальних закладах.

Інтенсивність і тривалість праці можуть обмежуватися фізичними можливостями людини, але вони можуть бути підвищені при направленому вживанні засобів ППФП.

З наукової точки зору професійно-прикладна фізична підготовка – це спеціально направлене і виборче використання засобів фізичної культури для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки - психофізична готовність і професійна фізична придатність до успішної трудової діяльності.

Формування прикладних фізичних якостей, таких як витривалість, сила, пружкість, гнучкість, спритність, в процесі фізичного виховання і спорту, знання основ теорії і методики фізичного розвитку і вдосконалення людини в єдності з його духовним зростанням до професійно необхідного рівня є одним з найважливіших завдань професійно-прикладної фізичної підготовки [4,5].

Майбутнім фахівцям залізничної галузі необхідно мати не лише міцне здоров'я, хорошу фізичну підготовленість, але і знання основ фізичної культури і спорту. Поважно навчити їх володінню теорією і методикою фізичних вправ, які є дієвим чинником оздоровлення організму і прирівняні до знань професійних. Випускники залізничних ВНЗ повинні добре орієнтуватися в питаннях фізичної реабілітації, регламентації рухового режиму з урахуванням здоров'я, віку людини, уміти формувати конкретне поєднання

необхідних форм занять фізичними вправами [1].

Дослідники (Васельцова І.А., 2004, Попова Т.А., 2004, Коровін С.С., 1997, Раєвський Р.Т. 1985, та ін.) відзначають, що серед працівників залізничної галузі спостерігається знижений рівень психофізіологічної та психофізичної підготовленості, високий рівень захворюваності, раннє професійне старіння, що є причиною багатьох аварій та нещасних випадків.

Напрямок професійній діяльності залізничників відрізняється особливістю структури трудових дій. В умовах виробничих операцій зростає втома, падає точність і швидкість рухових дій, зв'язаних з швидким сприйняттям обстановки, терміновим реагуванням і постійною напругою уваги.

У зв'язку з цим пред'являються підвищені вимоги до центральної нервової системи, особливо до механізмів координації рухів, функцій рухового, зорового і інших аналізаторів для залізничників, робота яких пов'язана із значним статичним навантаженням на м'язи плечового поясу, спини, і особливо тривалим динамічним навантаженням на м'язи ніг. Розвиток витривалості, сили і точної координації робочих рухів представляється однією з важливих методичних шляхів удосконалення професійних якостей [2].

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді складна і вимагає певного багатогранного підходу і особливої щоденної уваги. Сьогодні вже не визиває сумніву очевидний зв'язок між професіоналізмом і здоров'ям нинішніх студентів. Однак все більш стає актуальним питання про здоровий спосіб життя студентської молоді і закріплюється стійке уявлення про здоров'я, як значущу цінність, від наявності і якості якої надалі залежатиме якість життя і успішність у обраній трудовій діяльності.

Таким чином, найбільш актуальними стають питання не лише професійної, але і фізичної і психофізичної підготовки висококваліфікованих і надійних фахівців залізничної галузі, тому одним з основних напрямів в здобуванні вищої професійної освіти є спрямованість на виховання у студентів прагнення і бажання займатися фізичними вправами та фізкультурно-спортивною діяльністю, як однієї із складових професійної успішності в майбутньому і здорового образу впродовж всього життя.

Література

1. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 2-5.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И., Основы физической культуры и здорового образа жизни. –М.: Советский спорт, 1996.
3. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. - Харьков, ИВМО «ХК», 2001. - 156 с.
4. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов вузов. – «Высшая школа», 1978.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 136 с.
6. Симанюк Ю.Г. Основы физического воспитания. ч.1 - Харьков РИО ХГЭУ, 1999. - 104 с.

7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. (В 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.
8. Фадеев Г.М. Людина в транспортному середовищі при інтенсивних технологіях / Г.М. Фадеев // Залізнична медицина (М.). – 2004. № 6-7. – С. 12-15.
9. Физическая культура: учеб. пособие / под редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Перверзева. – 2-е изд., - Минск: Выш.шк., 2009. – 245с.

Информация об авторах:

Ефремова Анжелика Яковлевна

преподаватель

spark2005@mail.ru

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта.

Кочеткова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Лесосибирский педагогический институт, филиал Сибирского федерального университета.

spark2005@mail.ru

Поступила в редакцию 31.10.2011г.

Содержание	
Интегративный подход к проблеме формирования физиологически оптимального типа дыхания у студентов с ослабленным здоровьем	3
Амельченко И.А., Архипова Е.В., Евсеева В.К.	3
Індивідуалізація й самовдосконалення як запорука успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи	7
Бабенко В.Г.1, Біляков О.Ю.2, Гацко О.В. 2, Євдокимова Л.Г. 2, Тупиця Ю.І. 2, Хапсаліс Г.Л. 1..7	7
Контроль функциональной подготовленности и тренированности борцов вольного стиля в предстартовый период соревнований XXIII московских студенческих игр	10
(на примере сборной команды МГСУ)	10
Барков А.Ю., Щелкунов И.И.	10
Предпосылки успешного выступления борцов греко-римского стиля мгу в ххі московских студенческих играх (2010/11 уч. году)	14
Барков А.Ю.	14
Информационно-волновая терапия (аппарат Камертон®) в комплексном лечении хронического вирусного гепатита с	20
Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А.	20
Радиоэлектронные технологии в восстановительной медицине	24
Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А.	24
Отбор состояния организма в период тренировки	27
Борисенко В. В., Чуча Ю. И., Гринь Л.В.	27
Особливості використання фізичних вправ при різних формах та ступенях ожиріння	31
Бочкова Н.Л.	31
Научное обеспечение подготовки спортсменов	34
Олимпийского уровня	34
Гаськов А.В., Кузьмин В.А.	34
Активний відпочинок - квест	39
Герасімова І.М.	39
Разминка бегунов и тренировочные «режимы» работы при интегральной подготовке на «дорожке»	42
Головко Н.Г., Крюченков А.И., Богданова О.А.	42
Развитие быстроты, скоростной, специальной и общей выносливости у бегунов на разные дистанции	46
Головко Н.Г., Плужников О.А., Шеремет Е.А.	46
Застосування тайм-менеджменту викладачем фізичної культури та виховання	50
Городи́нський С.І.	50
Педагогічні умови формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою	53
Дудник І.О.	53
Волейбол – как средство рекреации для студентов вуза	57
Дурьихин Е.В., Кравцов В.В., Манин О.Ю.	57
Оздоровление с точки зрения технологического подхода в образовательном пространстве вуза	60
Егоров Д.Е., Куликова И.В., Одноворцов А.А.	60
ЗМІ як один з основних чинників ФЗСЖ школярів: історичний аспект	63
Єрмакова Т.С., Любушина О.В., Решетняк О.М.	63
Методи формування здорового способу життя старшокласників: історичний аспект	66
Єрмакова Т.С.	66
Впровадження дисципліни «Охорона праці» у навчальний процес хдафк	69
Єфіменко Н.П., Канишева О.П.	69
Фізичні вправи і їх роль у професійній діяльності працівників залізничної галузі	73
Єфремова А.Я., Кочеткова Т.М.	73
Корективно плаваче код деце са сколиозом првог степена	77
Младен Живковић, Антоанета Георгиева, Петја Кутинчева, Маја Николова, Ана Стаменова, Виолета Галабова, Добрица Живковић	77
Основные положения о физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда	81
Зайцев В.П., Олейник Н.А., Евсютина В.Б., Ельшейх Найль	81
Методические подходы к исследованию системы дыхания у студентов во время рекреационного отдыха	85
Зайцева О.А., Манучарян Е.А., Зайцев В.П., Алзин Ходуд	85
Методический подход в решении задач физической рекреации в современных условиях обучения	89
Иванов В.И., Сосненко Е.П.	89
Гипокинезия и здоровье	93
Истомин А.Г., Луковская Е.В., Ганзий Т.В.	93
Соціальні виміри проблеми поширення здорового способу життя	96
Калина М.С.	96
Представление о здоровьесберегающих образовательных технологиях в высших учебных заведениях	99
Калинина М.О., Чуча Ю.И., Русанов О.И.	99
Оценка готовности юных атакующих баскетболистов к игровой деятельности	102

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Сборник статей IV международной научной конференции.
25-26 ноября 2011 г.,
Белгород-Красноярск-Харьков*

Сборник издан при поддержке:

- Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова;
- Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва (г. Красноярск);
- Научного центра информационной медицины «ЛИДО» (г.Москва).

Идея, проект и формат ежегодных международных конференций по проблемам физического воспитания и спорта в вузах:

***д.п.н., проф. Ермаков Сергей Сидорович;
канд.мед.наук, проф. Зайцев Вячеслав Петрович;
канд.соц.наук, проф. Крамской Сергей Иванович;
доц. Кузьмин Владимир Андреевич.***

1. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (проводится в I семестре уч.г.).
2. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).
3. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях (проводится во II семестре уч.г.).

Адрес редакции: konf09@bk.ru
<http://www.sportsscience.org>

Статьи публикуются в авторской редакции.

Свидетельство о внесении в государственный реестр
субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.
Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ: С.С. Ермаков

Подп. к печати 01.11.2011. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 13.75. Тираж 100 экз.
Напечатано в РИО ХГАДИ

61002, г.Харьков, ул. Краснознаменная, 8.