

7. Радыгина К. И. Прыжковые упражнения горнолыжников / К. И. Радыгина, В. М. Вихляев // Лыжный спорт : [сб.]. – М., 1984. – Вып. 2. – С. 45–48.
8. Рогова М.С. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей гірськолижників на етапі попередньої базової підготовки / М. С. Рогова, О. В. Зіньків, Ю. Г. Любіжанін, О. М. Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, Т. 1. – С. 245 – 249.
9. Соболев В. Явление симметрии и асимметрии в локомоциях слаломистов – взаимосвязь и противоречие / В. Соболев, Б. Брюханов, Е. Макаренко // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 2. – С. 38–44.
10. Федорів О.Я. «Гірськолижний туризм в Україні. Путівник». – Харків:Біблекс тм, 2009.-216 с.:іл.
11. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / О. В. Ченікало, А. В. Казмірук, О. М. Стефанишин, О.В. Зіньків // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів. 2016. - Вип. 139, т. 2. – С. 279 – 282.
12. British Ski Year Book (1931): 232-252. FIS Nordic World Championships at Oberhof. GER.Ibid (1931): 253-256.
13. Looze M. Marketing & Major events / M. Looze // FIS Bulletin . – Published by International ski federation. – Nr. 164/ 2015. – 28 – 29.
14. Müller E. Biomechanical aspects of new techniques in alpine skiing and ski-jumping. / E. Müller, H. Schwameder // J Sports Sci 2003;21:679–92.
15. Spörri J. Sidecut radius and the mechanics of turning – equipment designed to reduce risk of severe traumatic knee injuries in alpine giant slalom ski racing / Jörg Spörri, Josef Kröll, Matthias Gilgien, Erich Müller // Br J Sports Med January 2016;50: P. 14-19.
16. Wiedeke Jenny FIS alpine world ski championships 2015 / J. Wiedeke // FIS Bulletin . – Published by International ski federation. – Nr. 164/ 2015. – P. 42 – 44.
17. <http://www.fis-ski.com/inside-fis/about/by-the-president/index.html>

**Іванюта Н.В.**

**Національний Технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені І. І. Сікорського»**

## **ОЗДОРОВЧО – РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ В СТРУКТУРІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті представленні чинники що впливають на рівень залучення студентської молоді до оздоровчо – рекреаційних занять на фізкультурно – оздоровчих заняттях які полягають у регулярному використанні студентами доступних видів організованої оздоровчо – рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять різними видами занять фізичною культурою і спортом.*

**Ключові слова:** навчально – виховний процес, фізичні форми занять фізичною культурою і спортом, рухова активність.

**Іванюта Н.В. Оздоровительно – рекреационные занятия в структуре двигательной активности студенческой молодежи** В статье представлены факторы, влияющие на уровень привлечения студенческой молодежи к оздоровительно - рекреационных занятий на физкультурно - оздоровительных занятиях которые заключаются в регулярном использовании студентами доступных видов организованной оздоровительно - рекреационной двигательной активности, средней интенсивности и доступного объема нагрузки во время занятий различными видами занятий физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** учебно - воспитательный процесс, физические формы занятий физической культурой и спортом, двигательная активность.

**Ivanyuta N. Recreational and recreational activities in the structure of the motor activity of student youth.** The main aim of state politics at the sphere of education is creating conditions for a development of a person and creative self – regulation of each citizen of Ukraine as well as renewal of a content of education and an organization of educational and bringing – up process according to democratic values and peculiarities of a development of an economy as well as modern scientific and technical achievements. The most important directions of a state politics concerning to a development of high education is the personal orientation of high education. This orientation has to provide all –round development; a harmony and an integrity of a person as well as person's abilities and talents. On this base it has to fulfill enrichment of intellectual potential of a people as well as people's mentality and a culture. There are such kind features of technologies of healthing and recreational moving activities as a social phenomenon: accessibility of organized moving activities which it is determined feature of these social phenomenon;

- possibilities of doing lessons at free time from learning or labour activities that is during a leisure;

- doing lessons at formal and / or non – formal groups as a rule according to given instruction or under leading of a trainer or an instructor;

- a direction to renewal workability; saving health of a person and improvement of health of a person.

It is needed to accent that only full presence of these features is characterized to modern technologies of healthing and recreational moving activities as a social phenomenon. An absence of any of abovenamed features is the other social sport creating which is out of the theme of our investigation.

**Key words:** educational process, physical forms of physical culture and sports, motor activity.

**Актуальність.** Під фізичною рекреацією ми розуміємо будь – які форми рухової активності, які спрямовані на відновлення сил, які витрачені під час професійної праці. Виокремлюються багаточисельні ознаки, які складають основний зміст рекреації: має місце рухова активність; основними засобами є фізичні вправи; мають місце культурно – ціннісні аспекти; здійснюється в вільний або в спеціально виділений час; містить інтелектуальні емоційні та фізичні елементи; здійснюється на добровільних, самодіяльних началах; здійснює оптимізуючий вплив на організм людини; вміщує в себе освітньо – виховні елементи; має переважно розважаючий характер; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; здійснюється переважно в природних умовах; має певну науково – методичну базу [2.6.7]

Згідно з такою різноманітністю ознак фізичної рекреації виділяються різні її форми: рекреаційна фізична культура; рекреативна фізична культура; рекреація спорту; рекреація туризму; оздоровча фізична рекреація тощо. З біологічної позиції фізична рекреація розглядається як органічна, іманентна частина фізичної культури, системоутворюючим чинником якої є кінцевий результат – створення оптимального фізичного стану для нормального функціонування людського організму.

Фізична рекреація – одна з форм рекреації; її аспекти представлені практично во всіх її видах та здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ в якості основних засобів.

Визнання фізичних вправ в якості основних засобів фізичної рекреації в наукових дослідженнях загальноприйняте. Разом з тим більша частина фізичної рекреаційної діяльності відбувається в природних умовах, де середовищні чинники також можуть бути її засобами.

Основними складовими фізичної рекреації та їх природою що потребує додаткового роз'яснення, є поняття «відпочинок», «досуг», «розвага», «здоров'я».

Основною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості та творчої саморегуляції кожного громадянина України; оновлення змісту освіти й організації навчально – виховного процесу відповідно до демократичних цінностей, особливостей розвитку економіки а також сучасних науково – технічних досягнень. Пріоритетними напрямками державної політики щодо розвитку вищої освіти є особистісна орієнтація вищої освіти. Вона має забезпечити всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості а також її здібностей та обдарувань. На цій основі повинно відбуватися збагачення інтелектуального потенціалу народу а також його духовності й культури.

**Розрізняють такі видові ознаки технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища:**

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним технологіям оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціального явища. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення [1.3.5]

Отже вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття «технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»:

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять різними формами занять фізичної культури і спортом з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури. Мета діяльності таких виробничих структур:

- створення відповідної продукції чи послуг;
- забезпечення сприятливого середовища для активного дозвілля мешканців в місцях їх компактного проживання [8]

**Мета дослідження:** встановлення характеру впливу потреби, активності і задоволеності фізичною рекреацією на показники самореалізації особистості навчальній й особистій сфері що стосується студентської молоді.

**Завдання дослідження:** 1) Проаналізувати літературу стосовно даної теми; 2) Встановити особливості взаємозв'язку ставлення до фізичної рекреації студентської молоді.

**Методи дослідження** Вивчення, аналіз та узагальнення літературних та документальних матеріалів по даній темі, а також педагогічні спостереження, бесіда зі спеціалістами в галузі фізичної культури та спорту.

**Результати дослідження.** На основі аналізу літературних джерел та документальних матеріалів узагальнено і систематизовано досвід впровадження рекреаційної діяльності в практику роботи оздоровчо – рекреаційних занять і динаміку їх розвитку, зумовлені переосмисленням традиційних уявлень про елітарність установи дозвілля, про консервативність, сучасним розумінням рекреаційного закладу як осередку активного відпочинку, відновлення оздоровлення, спілкування, задоволенням широкого аспекту потреб населення. Встановлено, що розвиток оздоровчо – рекреаційних занять обумовлений якісними змінами, що відбуваються на заняттях фізичною культурою і спортом. Виявлено, що посеред інших видів занять фізичною культурою і спортом в структурі роботи оздоровчо – рекреаційних все більшої популярності у залученні студентів, які займаються, набувають рекреаційні та анімаційні види занять.

Трудова активність, направлена на створення продукції чи послуг, або ж виконання інших видів фізичної роботи, також є предметом вивчення навчальної дисципліни. Однак подібна діяльність не в повній мірі відповідає вищезгаданим ознакам, має іншу мету і тому не може вважатися спеціально організованими технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Хоча окремі елементи трудової діяльності можуть бути використані як елементи оздоровчо-рекреаційних занять і

виконуватися за заздалегідь визначеними правилами. Наприклад, штовхання автомобіля на задану відстань чи перенесення важких предметів або людей, що проводиться у формі спортивного шоу чи змагань.

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є протистояння зростаючій серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (*некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму*).

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т.Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути **обов'язковою** (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і **добровільною** – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями.

Водночас треба підкреслити, що організована рухова активність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу.

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової активності.

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60–80% максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85% максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

Спортивна діяльність, яка здійснюється в умовах змагання, також може розглядатися як форма організованої рухової активності. Змагальна діяльність, як стверджують провідні фахівці теорії спорту, є базовою (абсолютно необхідною) ознакою лише цього виду діяльності. Без змагань, або з обмеженою їх кількістю, рухова активність серед населення існувати може, а ось спорт високих досягнень передбачає обов'язковість змагань.

Як пояснюють спеціалісти, змагальна діяльність не належить до головної з поміж можливих форм рухової активності. Результат у цьому випадку не зводиться до „голів, очок, секунд“, що характерно для занять обраним видом спорту, а втілюється в тому, що веде до необхідного для кожної людини рівня фізичного і духовного розвитку, загальної працездатності та здоров'я. У випадку проведення змагань заради рухової активності спортивні досягнення не є важливими. Тут доречна теза «головне не результат, а участь!»

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності і спорту, становить в середньому більше 30% загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою перевагою занять фізичною культурою і спортом є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускового періоду.

У спорті організована рухова активність здійснюється багатьма індивідами, обмеженими формальними чи неформальними критеріями членства в групах, а також самостійно.

### Висновки

1. В цілому, на загальну думку, спільного для молоді є тенденція до зростання обсягу вільного часу і поліпшення умов для його змістовного проведення: більшість соціально – демографічних груп має значний обсяг вільного часу для відпочинку, розваг, споживання культурних цінностей і творчості. Однак реально, в житті, далеко не завжди і не всі молоді люди спроможні уміло розпоряджатися цим часом, використовувати його для повноцінного розвитку своєї особистості

2. Таким чином принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший - процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий - наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

### Літератури

1. Андреева О.В. Оцінка діяльності впровадження рекреаційно – оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання молодих школярів / О.В. Андреева, М.В. Чернявський // Спортивний вісник. П'дніпров'я . -2009. - №2-3. С. 17-19
2. Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України: 36. Наукових робіт КДПУ ім. Вінниченка. – 2000. -180с.

3. Макхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія / О.Р. Малхазов.-К.: Свролінія, 2002. -320с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. / В.М. Мухін –К.: Олімпійська література, 2000. - 256с.
5. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности / С.А. Полиевский. –М.: Физическая культура, 2006. – 256с.
6. Пацялюк К. Мотиваційно – ціннісні орієнтації рекреаційної діяльності у фізкультурно – оздоровчих об'єднаннях / К. Пацялюк // Молода спортивна наука України. -2010. – Вип.14 –Т.2. – С. 142-146.
7. Leisure time physical activity and health – related quality of life / Vuillmin, S.Boini, S. Bertrais et al // Prev/ Med -2005. #41- P.562-569
8. Masurines G. Top 10 reasons for qualite physical education. Charles B., Corbin // Jopero-2006 – V.77. № 6. P.44-63

**Ігнатенко Н.В.**

**Національний Технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені І. І. Сікорського**

### **КЛІНІКО – ФІЗІОЛОГІЧНА КАРТИНА ЗАХВОРЮВАННЯ АНКІЛОЗУЮЧИМ СПОНДИЛОАРТРИТОМ**

*В статті розглядаються причин захворювання анкілозуючим спондилоартритом людей різного віку. В основі дослідження лежить аналіз науково – методичної літератури.*

**Ключові слова:** хвороба анкілозуючий спондилоартрит, імунна система, причини хвороби.

*Ігнатенко Н.В. Клинико - физиологическая картина заболевания анкилозирующим спондилоартритом В статье рассматриваются причины заболевания анкилозирующим спондилоартритом людей разного возраста. В основе исследования лежит анализ научно - методической литературы.*

**Ключевые слова:** болезнь анкилозирующий спондилоартрит, иммунная система, причины проявления болезни.

*Ignatenko N. Clinico - physiological picture of ankylosing spondylitis disease This disease affects mainly young people in the second and third decades. Previously, it was believed that the incidence of the disease in women is only 10% of that in men. Now we know that the disease in female patients is often only slowly leading to ossification and therefore, previously, was not generally recognized as a disease by Bechterev. This disease is diagnosed in women almost as often as in men. Today it is estimated that more than 1% of Central European residents suffer from this disease in the presence or absence of a definitive diagnosis and that 0.1-2.0% of the disease is expressed in such a way that they need to be treated and finally diagnosed with ankylosing spondylitis (AS) "Bechterev's disease".*

*In other parts of the globe, there is a different frequency of diseases in places, the reason for this is not in the change of climate or lifestyle, but mainly in the generic differences. This is evidenced, for example, by the fact that this disease is found both in the indigenous population of Africa and among the black population of America less than in the white population of Europe and America. Also, the inhabitants of eastern Asia, this disease is relatively rare, and, conversely, the Indians are much more common than ours. The cause of Bechterev's illness remains unclear. It is known that this should be about the incorrect functioning of the protective system of the organism, which leads to the fact that the protective system is confronted not only with the struggle against penetrating pathogens, but also against the cells of its own body.*

**Key words:** ankylosing spondylitis disease, immune system, causes of the disease.

**Актуальність.** Ця хвороба вражає, в основному, молодих людей на другому і третьому десятиліття. Раніше вважали, що частота захворювання у жінок становить лише 10% від такої у чоловіків. Тепер ми знаємо, що хвороба у пацієнтів- жінок часто лише повільніше веде до окостеніння і тому раніше зазвичай не визнавалася хворобою Бехтерева. Ця хвороба діагностується у жінок майже так само часто, як у чоловіків. Сьогодні вважається, що більше 1% середньоевропейських жителів страждає на цю хворобу при наявності або відсутності остаточно встановленого діагнозу і що у 0,1 - 0,2% хвороба виражена настільки, що їх потрібно лікувати і у них остаточно визнаний діагноз анкілозуючий спондилоартрит (АС) «хвороба Бехтерева» [1]

Причина хвороби Бехтерева, як і раніше, залишається нез'ясованою. Відомо, що мова повинна йти про неправильну роботу захисної системи організму, яка веде до того, що захисна система налаштовується на боротьбу не тільки проти проникаючих збудників хвороб, але також і проти клітин власного тіла.

**Мета роботи:** узагальнити данні наукової літератури і результати власних досліджень, які відносяться до теми статті. Вивчити причини захворювання анкілозуючим спондилоартритом.

**Методами дослідження стали:** аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, визначення рівня здоров'я хворих за комплексною оцінкою здоров'я, матеріали клінічного стану хребта, матеріали мереж « Інтернет»

#### **Результати дослідження**

Сьогодні вчені знають механізми, якими імунна система людини керує захисними реакціями, значно краще, ніж багато років тому, і мають вже цілком точні уявлення, в якому напрямку потрібно шукати причину хвороби Бехтерева. Вже давно звернули увагу, що в окремих сім'ях ця хвороба зустрічається частіше.

Відомо, що ця хвороба частіше розвивається у тих людей, які мають специфічну спадкову схильність і певні генетичні особливості. Зокрема, доведено, що цією хворобою частіше за інших хворіють носії гена HLA-B27. Хоча ті люди, які не є носіями гена HLA-B27, теж можуть захворіти цією хворобою, але зі значно меншою ймовірністю. Однак чому один носій гена