

Для оперативного контролю за інтенсивністю навантаження, крім даних ЧСС, доцільно використовувати також показники дихання, які можуть визначитися безпосередньо під час бігу. До них відноситься тест носового дихання. Якщо під час бігу дихання легко здійснюється через ніс, це свідчить про режим аеробного тренування. Якщо ж повітря не вистачає і доводиться переходити на змішаний носо-ротовий тип дихання, значить, інтенсивність бігу відповідає змішаній аеробно-анаеробній зоні енергозабезпечення і швидкість необхідно декілька понизити. Так само успішно може використовуватися розмовний тест. Якщо під час бігу ви можете легко підтримувати невимушену розмову з партнером, значить, темп оптимальний. Якщо ж ви починаєте задихатися і відповідати на питання односкладовими словами, це сигнал переходу в змішану зону. Ці тести підтверджує заповідь родоначальника оздоровчого бігу, знаменитого новозеландського тренера Артура Лідьярда - «бігти легко»[1].

Не менш важливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму (сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися). Міцний сон, хороше самопочуття і висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевантаження. Якщо не вжити відповідні заходи і не понизити навантаження, пізніше можуть з'явитися серйозніші симптоми пере тренуваності – біль у області серця, порушення серцевого ритму (екстрасистоля), підвищення артеріального тиску і ін. В цьому випадку слід на декілька тижнів припинити заняття і звернутися до лікаря. Після зникнення вказаних симптомів і відновлення занять необхідно починати з мінімальних навантажень, використовувати реабілітаційний режим тренувань. Для того, щоб уникнути таких неприємностей, потрібно правильно оцінювати свої можливості і збільшувати тренувальні навантаження поступово. Велику допомогу тим, хто займається може надати регулярне ведення щоденника самоконтролю, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес. Щоденник самоконтролю дозволяє його власнику краще пізнати самого себе, привчає усвідомлено слідувати за власним здоров'ям, дозволяє вчасно фіксувати ступінь втоми від розумової або фізичної роботи, стан перевтоми та захворювання, визначати, скільки часу потрібно для відпочинку та відновлення розумових та фізичних сил, якими засобами та методиками можна досягти найбільшої ефективності відновлення [3]. Поточний самоконтроль і періодичний лікарський контроль підвищують ефективність і забезпечують безпеку занять оздоровчою фізичною культурою.

Висновки. Отже, виходячи із аналізу педагогічної, соціологічної, культурологічної, медичної, валеологічної літератури, ми можемо стверджувати, що постала необхідність оптимізації розвитку галузі фізичної культури і спорту та оздоровлення, оскільки це пов'язано з проблемою погіршення здоров'я нації, необхідністю призупинити ці негативні тенденції та створити умови для кардинального поліпшення. У вирішенні цих питань великого значення необхідно надавати формуванню навичок здорового способу життя у молоді засобами фізичною культурою і спорту та загартування, привчати її до регулярних занять фізичними вправами протягом всього життя.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Г.Л. Апанасенко //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С.66-69.
2. Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посіб. для студ. та виклад вищ. навч. закл.] / Н.А.Башавець. – Одеса: вид. Букаєв В.В., 2009. – 160 с.
3. Bashavec N.A. Schodennik samokontrolyu «Krok do zdorov'ya»: [posib.] / N.A. Bashavec. – Odessa: vid. Bukaev V.V., 2010. – 108 s.
4. Goraschuk V.P. Teoretichni ta metodologichni zasadi formuvannya kulturi zdorov'ya shkol'yariv: Dis... dokt. ped. Nauk: 13.00.01. – Н., 2004. – 419 s.
5. Kochubei O.V. Aspekti zastosuvannya zdorov'yazberigayuchih tehnologii / O.V. Kochubei // Biologiya (Osnova.): Naukovo-metodichnii jurnal. – Harkiv: Vid. grupa "Osnova", 2007. – № 8. – 1-8.

УДК 796.011.3.077

Строган Д.О., Стрикаленко Є.А.*, Шалар О.Г.*
Фітнес клуб Dominant Lux, м. Херсон, Херсонський державний університет*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК ЗАСОБАМИ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS»

Анотація. В статті обґрунтована ефективність використання пружинячих черевиків У дослідженні взяли участь 15 жінок віком 21-35 років. Доведена ефективність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps, яка пов'язана з природою результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 38,8 % до 2 %. Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фізична підготовка, жінки, черевики Kangoo Jumps, фітнес, стрибкові вправи, гнучкість, сила, рівновага, швидкісно-силові якості.

Аннотация. Строган Д.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Физическая подготовка женщин средствами пружинных ботинок «Kangoo Jumps». Цель: экспериментально обосновать эффективность использования пружинных ботинок Kangoo Jumps в физической подготовке женщин первого зрелого возраста. Материал: В исследовании приняли участие 15 женщин в возрасте 21-35 лет. Результаты: Показано, что занятия с использованием пружинных ботинок

Kangoo Jumps проводились трижды в неделю по 55-60 минут каждое. После внедрения методики занятий в пружинных ботинках Kangoo Jumps в течение четырех месяцев в группе женщин были выявлены положительные изменения в уровне их физической подготовленности. Установлено, что улучшились показатели уровня развития гибкости по тесту наклон туловища вперед из 8 см в начале эксперимента до 10 см по его завершению. По тесту прыжок в длину с места среднее значение повысилось до отметки 154 см. Наконец, уровень способности к удержанию равновесия по тесту «Фламинго» вырос до 52 сек. Выводы: доказана эффективность использования пружинных ботинок Kangoo Jumps, которая связана с приростом результатов физической подготовленности женщин первого зрелого возраста. В ходе исследования рост результатов отмечался в пределах от 38,8 % до 2 %. Использование пружинных ботинок позволило также значительно уменьшить вес женщин, принимавших участие в исследовании. Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение влияния от использования пружинных ботинок Kangoo Jumps на показатели функциональной подготовленности женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, женщины, ботинки Kangoo Jumps, фитнес, прыжковые упражнения, гибкость, сила, равновесие, скоростно-силовые качества.

Annotation. Strogan D., Strykalenko E., Shalar O. Physical training for women by means of “Kangoo Jumps”.

Objective: experimental background for effectiveness of spring shoes Kangoo Jumps in physical training of middle-aged women. Materials: 15 women aged 21-35 participated in investigation. Research findings: It is demonstrated that training, based on spring shoes Kangoo Jumps usage, has being held 3 times a week during 55-60 minutes for each. After the spring shoes methodology has being implemented for four months, there were revealed the positive changes in physical preparation level of women's group. It is found that at the beginning the spine mobility indexes intended to be improved upon 8 cm inclination forward according to the test on angled position, and upon 10 cm after the experiment fulfillment. According to the test on standing long jump the average mean of indexes advanced to 154 cm. Finally, an ability to keep body balance according to the “Flamingo” test advanced to 52 sec. Summary: The effectiveness of spring shoes Kangoo Jumps usage was proved, based on results increasing of physical preparation level of middle-aged women. In the course of investigation the increasing of results being occurred in the range from 38.8 % to 2%. The usage of spring shoes allowed to lose weight to women, participated in the investigation. A promising scientific area is an influence of spring shoes Kangoo Jumps to functionality of middle-aged women.

Key words: physical training, women, spring shoes Kangoo Jumps, fitness, jumping training, spine mobility, strength, body balance, speed and strength abilities.

Постановка проблеми. Сучасна людина, як ніколи раніше, намагається приділити увагу своєму зовнішньому вигляду і здоров'ю. На сьогоднішній день ділові та енергійні люди пропагують здоровий спосіб життя, та займаються фізичною культурою яка стає частиною іміджу людини. На зміну монотонним фізичними вправ з'явилися нові способи підтримки спортивної форми. Це – фітнес клуби із тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки а також низка інших спортивних захоплень роликів, скейтборд, стритбол та пружинячі черевикі Kangoo Jumps тощо. Н.П. Волчек зазначає, що спортивний стиль урізноманітнюється та завойовує дуже багато шанувальників [3].

Проте більшість населення все ще залишається пасивними до спорту, оскільки науково-технічна революція веде до зменшення частки фізичної праці на виробництві й у побуті, що призводить до неухильного зниження рухової активності. За даними Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевича здоров'я людини реагує на несприятливе довкілля: погана екологія, токсини, інфекції, незбалансоване харчування, призводять до порушення злагодженості роботи організму та виникнення різних захворювань [1, 2].

Перспективним напрямком для покращення функціональних можливостей підвищення показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я людини є пошук нових засобів та методів тренування. Вирішення даного питання можливе за рахунок використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps. Під час використання даного виду фітнесу необхідне спеціальне взуття Kangoo Jumps, які представляють собою черевиків, які щільно сидять на нозі, зі спеціальною амортизованою платформою внизу, яка досить стійка для виконання аеробних вправ [5, 6, 7]. Вправи в пружинячих черевиках Kangoo Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень в застосуванні.

Відповідно до вище зазначеного дослідження питань оптимізації фізичної підготовленості жінок за допомогою пружинячих черевиків Kangoo Jumps безумовно є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: наукова робота виконувалась відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету за темою: «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання жінок першого зрілого віку це є складова частина здорової жінки в майбутньому. Зміст фізичного виховання жінки охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму. Вдосконалення психофізичних, моральних та вольових якостей, на ментальну та емоційну сферу життя жінок визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Головна мета фізичного виховання жінок – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість. Для здорової жінки формуються наступні завдання:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;

- підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей; оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини [4].

Виділено три основних форми фізичної діяльності жінок:

Перша форма, що реалізується на академічних заняттях під час навчання, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у поза навчальний або позаробочий час. Максимальний розвиток рухових якостей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності жінок є пріоритетним напрямом спільної реалізації виховних і освітніх завдань.

Третя форма – активне дозвілля жінок, що передбачає організацію самостійних занять у вільний час, використання різних форм і засобів [3].

Існують загальні аспекти які відрізняють тренувальну діяльність чоловіка від жінки. Соціально-психологічний аспект відіграє провідну роль у визначенні притаманних жінці особливостей. Тут перш за все вирішується проблема поєднання професійної роботи і материнства із заняттями спортом. Жінки володіють більшою, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю [3].

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду, необхідно відводити місце вправ, що зміцнює м'язи живота, спини, поясниці і внутрішню тазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла [2, 3].

Вчений, дослідник і винахідник Альберт Картер ввів у вживання термін ребаундологія – наука про стрибкові вправи. У його розумінні суть усіх фізичних вправ – подолання сил гравітації з використанням ваги власного тіла, так і з додатковим обладнанням. Різниця стрибкових вправ лише в тому, що до боротьби з гравітацією додаються прискорення і гальмування. Коли ж тіло починає рух вгору, до цих двом силам додається прискорення.

Пружиняча конструкція знижує ударне навантаження на суглоби і хребет до 80%, а додаткове навантаження – вага кожного черевика починається від півтора кілограмів – підвищує інтенсивність занять. За рахунок того, що тілу людини доводиться постійно «ловити» баланс, активізуються ті глибинні м'язи, які вам не вдавалося задіяти під час занять звичайною аеробікою. У тих, хто займається в пружинячих черевиках Kangoo Jumps, хоча б місяць, помітно поліпшуються постава і кровообіг, тренуються серцево-судинна система і вестибулярний апарат, підвищується витривалість організму, зникають набряки і зменшуються прояви целюліту.

Пружинячі черевика Kangoo Jumps допомагають коригувати поставу (через напівкруглі форми своєї підошви, вони не дають приймати неправильне положення тіла, яке змушене автоматично випрямлятися, щоб зберегти баланс) і положення стопи. Чудово підходять, для відновлення після травми або операції (завдяки сильному захисті від ударних впливів), зручні й універсальні (підходять для людей різного віку і рівнів підготовки) [6].

Найбільш ефективним у цьому спортивно-оздоровчому занятті – це фітнес-взуття та простота їх використання. Черевика Kangoo Jumps забезпечені безпечною стійкою платформою і прекрасно підходять при відновленні після травм, хоча основними потенційними покупцями завжди були і залишаться бігуни, спортсмени і люди, які потребують безпечних і ефективних програм фітнесу і зниження ваги. При цьому Kangoo Jumps вигідно відрізнялися від конкурентів-попередників. По-перше, від стаціонарних батутів. По-друге, від недосконалих аналогів пружною взуття, у якій – на відміну від Kangoo Jumps не було цілої розмірної лінійки і спеціальних дитячих моделей [5].

Крім цих переваг є і більш складні в технологічному плані. Наприклад, Kangoo Jumps знижують силу удару об землю на 80%. Незважаючи на те, що заняття в Kangoo Jumps в цілому відносять до кардіо нагрузки, в них є і силова складова – адже вага кожного черевика складає близько 2 кг. І хоча на ногах цей тягар особливо не відчувається, на м'язах ніг і не тільки вона буде відображатися найсприятливішим чином. Залежно від швидкості на наші ноги переносять силу удару, в 2-3 рази перевищує вагу нашого тіла.

Останні моделі високотехнологічної взуття, наприклад, кросівки фірм Nike і Adidas, за твердженнями їх творців, знижують це навантаження і силу удару при зіткненні ступи з землею за рахунок пружних матеріалів. Але в дійсності жоден з матеріалів для взуття не в змозі настільки сильно амортизувати удар, наскільки може це зробити спеціальна пружина Kangoo Jumps [7].

KangooJumpsXR3 – це базова модель для широкого використання, але є в них такі категорії. Якщо людини маса тіла від 45-90 кг. Характеристику моделі представлена на рисунку (рис. 1).



Рис. 1. Загальний вид моделі Kangoo Jumps XR3

Даний вид черевика допомагає коригувати поставу (через напівкруглу форми своєї підошви вони не дають приймати неправильне положення тіла, яке змушене автоматично випростатися, щоб зберегти баланс) і положення стопи. У багатьох з

нас в тій чи іншій мірі є супінація або пронація, а при заняттях на Kangoo Jumps, які приблизно на 15 сантиметрів вище звичайного взуття, нерівне приземлення загрожує неприємними наслідками, тому займаються інстинктивно вирівнюють положення ноги. Чудово підходять для відновлення після травми або операції завдяки сильному захисті від ударних впливів, зручні і універсальні підходять для людей будь-якого віку і рівня підготовленості [6].

Мета роботи: експериментально обґрунтувати ефективність використання Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок першого зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до поставної мети ми за стандартною методикою затвердженою Федерацією аеробіки України дослідили рівень фізичної підготовленості на початку і по завершенню дослідження та визначили рівень приросту по кожному з тестових випробувань. Заняття з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps проводилось тричі на тиждень по 55-60 хвилин кожне.

Перше тестування було проведено в жовтні 2015 року, а повторне в квітні 2016 року. Дослідження особливостей фізичної підготовки проводилось в експериментальній групі жінок першого зрілого віку 21-35 років, які відвідували тренування в пружинячих черевиках Kangoo Jumps на базі Фітнес клубу Dominant Lux (м. Херсон) з інструктором Дар'єю С. Умови проведення тестів та характер відпочинку між спробами були однаковими для всіх випробовуваних. Протягом всього терміну дослідження було розроблено та впроваджено комплекси вправ та методика їх використання з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps.

Контингент дослідження. При проведенні дослідницької частини роботи ми визначились з контингентом експерименту, який склали з 15 жінок віком 21-35 років. Всі жінки, що приймали участь в дослідженні займаються в пружинячих черевиках Kangoo Jumps за даною методикою перший рік. Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Dominant Lux» в місті Херсон, період із 28 листопада 2015 року до 28 квітня 2016 року. Заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість якою становила 55 - 60 хвилин.

В ході роботи нами було проведено два тестування. Перше тестування було проведено в листопаді 2015 року результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку на початку дослідження

№	П.І	Тест «Джампінг Джек», уд/хв	Піднімання в сід за 1 хв., раз	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Присідання з упором, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил вперед, см	Фламінго, с.
1	В.А	92	28	23	50	149	11	37
2	С.Е	99	24	20	46	130	9	56
3	І.В.	140	15	19	55	123	14	56
4	Д.П.	127	30	12	38	120	7	43
5	М.К.	130	18	14	68	147	5	32
6	Г.С.	118	17	18	75	169	9	29
7	Е.В.	120	25	16	98	175	12	56
8	К.Р.	90	35	19	81	171	7	43
9	П.Р.	89	34	23	73	168	8	40
10	А.Ю.	90	21	25	94	185	11	42
11	Ю.В.	140	24	26	89	180	10	24
12	Л.Б.	120	20	20	68	169	7	23
13	Н.І.	108	24	18	66	184	4	29
14	Н.О.	100	17	17	84	189	2	37
15	В.П.	114	18	12	69	178	4	45
Середнє значення		112	23	19	70	151	8	43

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що за тестом «Джампінг Джек» середній результат в групі знаходився в межах 112 ударів в хвилину, що вказує на підвищення рівня загальної витривалості. За тестом піднімання в сід за 1 хв. середнє значення в групі становило 23 рази за одну хвилини. Результати тестування згинання та розгинання рук в упорі

лежачи за 1 хв., дослідження склали 19 раз при чому необхідно зазначити, що в групі спостерігалась неоднорідність результатів від мінімальних 12 разів до максимальних 26 раз.

За тестом присідання з упором, показник сили м'язів стегна в середньому становив 70 разів. За тестом нахил тулуба вперед нами встановлено середнє значення в групі – 8 см. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей за тестом стрибок у довжину з місця знаходився на позначці в 151 см. Показники розвитку здатності до збереження рівноваги за тестом «Фламінго» на початку тестування в середньому становили 43 сек. Аналізуючи отримані результати жінок необхідно відмітити, що практично всі результати в групі характеризуються середнім та нижче середнього рівня фізичної підготовки. Більшість жінок виконували запропоновані тести з надмірним напруженням. Під час тестування жінки відчували невпевненість та дискомфортність так як кожна жінка мала зайву вагу та тривалість занять фітнесом була доволі незначною.

Після впровадження методики занять в пружинячих Kangoo Jumps протягом чотирьох місяців в групі жінок були виявлені позитивні зміни у рівні їх фізичної підготовленості.

Застосування черевик відбувалось на кожному тренуванні в поєднанні з вправами силового характеру. Кількість занять на тиждень та умови проведення тренувань практично не відрізнялись і відповідали всім вимогам.

По завершенні експерименту в квітні 2016 року, ми провели повторне тестування за тими ж самими тестовими випробуваннями. Показники тестування рівня фізичної підготовленості в групі після використання впровадженої методики з застосуванням пружинячих черевиків представлені в таблиці 2.

Після повторного тестування середнє арифметичне значення показників фізичної підготовленості суттєво покращились. Частота серцевих скорочень за тестом «Джампінг Джек» знизилась зі 112 ударів до 89 ударів. Результати тесту, що визначає сили м'язів черевного преса в середньому становили 29 разів. За тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи після повторного тестування середній результат в групі становив 22 рази.

Аналізуючи повторні результати за тестом присідання з упором встановлено, що після впровадження в тренувальний процес черевиків Kangoo Jumps середнє значення підвищилось і становило 80 раз.

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку після застосування черевиків Kangoo Jumps

№	П.І	Тест «Джампінг Джек», уд/хв	Піднімання в сід за 1 хв., раз	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Присідання з упором, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Нахил вперед, см	Фламінго, с.
1	В.А	89	36	25	67	152	14	55
2	С.Е	90	29	24	60	134	13	60
3	І.В.	90	32	21	70	125	16	69
4	Д.П.	94	38	15	57	130	12	59
5	М.К.	89	24	16	77	153	9	47
6	Г.С.	93	28	23	87	173	12	37
7	Е.В.	85	25	19	100	179	16	65
8	К.Р.	84	40	24	85	179	10	56
9	П.Р.	70	39	25	86	174	5	57
10	А.Ю.	74	25	26	100	190	5	50
11	Ю.В.	91	24	29	112	185	7	46
12	Л.Б.	87	23	28	78	171	6	45
13	Н.І.	83	25	26	77	188	4	39
14	Н.О.	81	16	21	91	186	4	47
15	В.П.	79	20	19	79	180	3	54
Середнє значення		89	29	22	80	154	10	52

Також покращились показники рівня розвитку гнучкості за тестом нахил тулуба вперед з 8 см. на початку експерименту до 10 см. по його завершенню. За тестом стрибок у довжину з місця середнє значення підвищилось до відмітки 154 см. Нарешті рівень здатності до утримання рівноваги за тестом «Фламінго» зріс до 52сек.

Висновок. Протягом експерименту нами доведена ефективність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps, яка пов'язана з приростом результатів фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 38,8 % до 2 %. За даними спеціалістів у жінок першого зрілого віку навіть незначне зростання показників фізичної підготовленості є суттєвим досягненням. Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. В середньому протягом експерименту жінки втратили близько 5 кілограм власної ваги кожна. На наш погляд, саме зменшення ваги дозволило покращити показники фізичної підготовленості, так як надмірна вага заважає виконати тестові завдання з максимальною ефективністю.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу від використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps на показники функціональної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Література

1. Апанасенко Г.Л. О возможностях количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1988. – №6. С. 55 – 58.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
3. Волчек Н.П. Идеальная фигура / Н.П. Волчек. – Мн.: Харвест, 2003. – 214 с.
4. Аэробика [http://www.sportsmen.ru/aerobika/]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (56 КБ), 2006.
5. Alex Foster\ "Workout with your KJ's" [http://www.healthandfitness.com/kangoo_jumps/testimonials.html] Alex Foster \ 2010.
6. Doni Experion\ Choosing Your KJ's; model options & sizing [http://jumpboots.com/kangoo_jumps/xr.html] \ FEBI KJ 2014
7. Fabions Foset Kangoo Weight Loss Programs [http://jumpboots.com/weight_loss], Fabions Foset 2002-2014.
8. Elizabet Oliwer.[http://kjfitnessprograms.com/info], Elizabet Oliwer 2014.

УДК 615.825:616.743:465.01:053.2

Ступницька С. А.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

Анотація. Статтю присвячено сучасним практичним підходам до реалізації здорового способу життя шляхом комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання дітей з патологією опорно-рухової системи. Реабілітація дітей раннього віку з ортопедичною патологією є одним із найактуальніших медико-соціальних завдань суспільства, оскільки збільшення кількості хворих дітей становить потенційну загрозу їх інвалідизації в майбутньому.

Ми з'ясували стан питання щодо захворюваності дітей на ортопедичну патологію, узагальнили та систематизували відомості щодо засобів її подолання. Зроблена спроба привернути увагу батьків та фахівців до проблеми фізичної реабілітації дітей раннього віку з різними формами кривоший.

Установлено, що удосконалена авторська програма фізичної реабілітації з кривошийю сприяє нормалізації м'язового тону та будови тіла, зменшенню кута нахилу голови, поліпшенню рухливості шийного відділу хребта та зменшенню вторинних деформацій будови тіла. Застосування засобів фізичної реабілітації у дітей раннього віку з кривошийю доцільно розглядати не лише як корекцію наявних дефектів, але і як профілактичний захід, скерований на зменшення кількості дітей з вродженими вадами рухової сфери, недопущення розвитку інвалідизації у старшому віці.

Ключові слова: фізична реабілітація, вроджена м'язова кривоший, програма, масаж, лікувальна гімнастика, фізіотерапія.

Аннотация. Ступницкая С. А. Реализация здорового способа жизни – современные практические подходы к комплексному применению средств физической реабилитации и физического воспитания у детей с патологией опорно-двигательной системы. Статья посвящена современным практическим подходам к реализации здорового способа жизни путем комплексного применения средств физической реабилитации и физического воспитания детей с патологией опорно-двигательной системы.

Реабилитация детей раннего возраста с патологией опорно-двигательной системы является одним из актуальных медико-социальных заданий общества, поскольку увеличение количества больных детей представляет потенциальную угрозу их инвалидизации в будущем.

Мы выяснили состояние относительно заболеваемости детей с ортопедической патологией, обобщили и систематизировали данные относительно способов преодоления. Сделана попытка обратить внимание родителей и специалистов к проблеме физической реабилитации детей с разными формами кривошеи.

Установлено, что усовершенствованная авторская программа физической реабилитации детей с кривошеей нормализует мышечный тонус и телосложение, уменьшает угол наклона головы, улучшает подвижность шейного отдела позвоночника и уменьшает вторичные деформации строения тела. Применение средств физической реабилитации у детей раннего возраста с кривошеей рационально рассматривать не только как коррекцию дефектов, а и как профилактическое мероприятие, направленное на уменьшение количества детей с врожденными пороками опорной системы, недопущения развития инвалидизации в старшем возрасте.

Ключевые слова: физическая реабилитация, врожденная мышечная кривошея, программа, массаж, лечебная гимнастика, физиотерапия.

Abstract. Stupnytska S. A. Realizing a healthy lifestyle - current practical approaches to complex application physical rehabilitation and physical fitness in children with pathology of the locomotor system. The article is devoted to modern practical approaches to implementing a healthy lifestyle through the integrated application of physical rehabilitation and physical education for children with disorders of the musculoskeletal system. Rehabilitation of young children with orthopedic pathologies is one of the top medical and social challenges of society since the increase in number of children with disorders poses a potential threat of their disability in the future. Physical rehabilitation methods for infants shall be considered both as a means of correcting existing defects and as a preventative means aimed at avoiding the development of certain pathologies in older age. Any