

особливих випадках, при достатньому психотерапевтичному забезпеченні, показана «м'яка» тривала циклічна робота аеробного характеру (вранці, натщесерце), але обов'язково - тільки як частина системи, в якій повинні мати місце інші види оздоровчої гімнастики. В цілому ж при організації занять, метою яких є довготривале поліпшення складу тіла, необхідно прагнути не знижувати жирові запаси будь-яким шляхом, а допомогти тим, хто займається стати «іншою людиною» - здоровішим, сильнішим, активнішим, змінити його звички, спосіб життя і так далі. Іншими словами, фізичне тренування буде ефективним тільки в тому випадку, якщо воно є частиною широкої програми роботи і якщо в ньому враховуються психологічні і соціологічні, а не тільки - і не стільки - тренувальні аспекти.

7. Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє зняттю стресів і розслабленню психіки, викликаючи стан заспокоєння і комфорту.

ВИСНОВКИ

1. Враховуючи проблеми всього дня фахівці фізичного виховання в своїй професійній діяльності повинні спрямовувати власні зусилля на поліпшення та зберігання здоров'я.

2. В сучасному фізичному вихованні поряд з традиційними засобами слід використовувати різновиди гімнастики: основну гімнастику, гігієнічну гімнастику, атлетичну гімнастику та ін.

3. На нашу думку, комплекс поєднання оздоровчої гімнастики буде позитивно впливати на здоров'я студентів.

4. В системі фізичного виховання студентів заняття з фізичними формами гімнастики відіграють важливу роль та сприяють формуванню у студентів технічних спеціальностей професійних навичок в їх майбутній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г., Муратов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – Киев: Олимпийская литература. 2003. – С. 316-323.

2. Виноградов П.А., Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Основы физической культуры: Учеб. пособие. - Ч. 3, «Валеология». - М.: МГАФК; Челябинск: УГАФК, 1997.

3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физ. культуры. – 2001. - № 5. – С. 56-61

4. Губарева О.С. Развитие педагогической технологии в оздоровчих видах гимнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.С.Губарева. - К., 2002. - 20 с.

5. Носкова С.А. Физическая культура и социализация личности студента / С.А.Носкова // Теория и практика физической культуры. - 2003. -№6. -С. 13-16.

6. Associations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.

7. Cella D F. Quality of life: concepts and definition / D F. Cella // Journal of pain and symptom management. – 1994. – V. 9, №3. – P. 186 – 192.

8. European test of physical fitness. – Council of Europe. Committee for the development of sport. Rome. 1998. – 78 p.

9. Kries J. Pilates plus method. An AOL Time Warner Company. 2002. – 285 p.

Чернев О.В.

Національна академія післядипломної освіти імені П.Л. Шупіка

ЗАСТОСУВАННЯ СУКЦИНАТУ НАТРІЮ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

В роботі виявлено, що у спортсменів, які приймали сукцинат натрію, показники швидкості реакцій перебігу нервових процесів у вищих відділах ЦНС покращувались. Змінювались в кращу сторону показники таких властивостей як лабільність та функціональна рухливість нервових процесів, узгодженість сенсорних й моторних відділів ЦНС, узгодженість роботи рухових одиниць і регуляції їх активності з боку нервової системи.

Ключові слова: спортсмени, сукцинат натрію, психофункціональний стан.

Чернев О.В. Применение сукцината натрия и его влияние на психофункциональное состояние спортсменов после физических нагрузок. В работе выявлено, что у спортсменов, которые принимали сукцинат натрия, показатели скорости реакций хода нервных процессов в высших отделах ЦНС улучшались. Изменялись в лучшую сторону показатели таких свойств как лабильность и функциональная подвижность нервных процессов, согласованность сенсорных и проворных отделов ЦНС, согласованность работы

двигательных единиц и регуляции их активности со стороны нервной системы.

Ключевые слова: спортсмены, сукцинат натрия, психо-функциональное состояние.

Chernev O. Sodium succinate application and its influence on psycho-functional state of sportsmen after physical activities. Statement of the problem, analysis of recent research and publications. The combination of stressors in micro- and macroenvironment, cumulation effects of intense physical activities during their competitions and training process is a significant challenge to the organism of sportsman. The normal functional state of the central nervous system (CNS) of servicemen is the key to proper execution of assigned tasks. Mechanisms of physical activity in sport provide the simultaneous processes of perception, thinking, and motor activity. The results of this work are found in specific technical and tactical actions that define the sportsman with all the terms of the particular situation. In order to create functional prerequisites improving health and quality of professional activity of sportsmen, it becomes evident the need to explore ways of influence, and the mechanisms of development of the most appropriate and reasonable in the physiological sense effects, not illegal ways to optimize functional status. **The aim of the study was** to establish the changes occurring on the sportsmen's functional state of the CNS during prolonged physical activities and optimization of CNS work and prophylaxis of psycho-emotional stress with the use of sodium succinate. **Methods and organization of research.** In order to determine the changes occurring on the sportsmen's functional state of the CNS during prolonged physical activities and optimization of CNS work with the use of sodium succinate the 84 sportsmen were examined. The examination was carried out during ETM in the period of January, February and July 2012-2013. **Results and discussion.** There was psycho-physiological examination of sportsmen before and immediately after educational and training meetings (ETM). According to the survey it was determined the course of the reaction rate of neural processes in the higher parts of the CNS, which are characterized by properties such as lability and functional mobility of nervous processes. Regarding the differences between simple sensorimotor response between surveyed groups, which were evaluated by terms of latency period reaction to photic stimulus that are indicators of lability of nervous processes was determined probable reducing time of sportsmen's simple visual-motor reactions after taking sodium succinate (from $218,3 \pm 3,22$ to $201,4 \pm 4,38$ ms, $p < 0,05$). Under direction of these changes reducing time defined complex visual-motor reaction (CVMR) (from $338,3 \pm 11,16$ to $312,6 \pm 12,31$ ms, $p < 0,05$). In a testing methodology CVMR immediately after the ETM there was noted the probable increase in the number of errors made by sportsmen, but those sportsmen who took sodium succinate, their number of mistakes was significantly lower ($2,56 \pm 0,41$ vs $3,46 \pm 0,64$). Also, immediately after the ETM ending there was probable lowering of precision reaction - as Whipple's index, defined as the ratio of errors and correct actions was probable increasing, on the average from $0,08 + 0,02$ to $0,17 + 0,04$, $p < 0,05$. Sportsmen taking sodium succinate growth of Whipple's index was less significant than taking the compound ($0,16 \pm 0,02$ vs $0,20 \pm 0,02$). The changes that were recorded during simple and complex visual-motor response indicated an improving of the coordination of sensory and motor parts of the CNS in sport who were administered sodium succinate. **Conclusions.** As a result of determining the reaction rate parameters influence the flow of nerve processes in the higher parts of the sportsmen's CNS who used sodium succinate was determined the best performance properties such as lability and functional mobility of nervous processes, coordination of sensory and motor parts of the CNS, the concordance work of motor units and the regulation of their activity from the nervous system. It was found that parameters reaction rate flow of nerve processes in the higher parts of the CNS of sportsmen who took sodium succinate, have improved. Performance properties such as lability and functional mobility of nervous processes, coordination of sensory and motor parts of the CNS, the concordance work of motor units and the regulation of their activity from the nervous system have changed for the better.

Key words: sportsmen, sodium succinate, psycho-functional state.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Поєднання стресових чинників мікро- та макрооточуючого середовища, кумуляція впливу інтенсивних фізичних навантажень під час змагань та навчально-тренувального процесу спортсменів є суттєвим випробуванням для організму. Не є винятком і функціональний стан регуляторних систем, зокрема ЦНС. Нормальний функціональний стан ЦНС спортсменів є запорукою правильного виконання поставлених завдань. Механізми фізичної діяльності у спорті передбачають одночасне протікання процесів сприйняття, мислення і моторної діяльності. Результати даної діяльності виявляються в конкретних техніко-тактичних діях, що визначаються спортсменом з урахуванням всіх умов конкретної ситуації. Саме за рахунок цих дій і вирішуються тактичні завдання, які стоять перед спортсменом, основу яких складають психічні процеси, а саме - сприйняття, спостереження, увага (які забезпечують орієнтування спортсменів у складних умовах тренування); мислення, пам'ять, уявлення та уява саме процеси, що на основі сигналів, отриманих від органів почуттів із зовнішнього середовища, здійснюють вибір найбільш оптимального рішення в даній ситуації; швидкість рухових реакцій як найважливіша тимчасова характеристика дій і нервових процесів, що керують цими діями. Погіршення психофункціонального стану призводить до розвитку стану перевтоми, що вельми негативно позначається на рівні професійної працездатності. З метою створення функціональних передумов підвищення рівня здоров'я та якості професійної діяльності спортсменів стає очевидною необхідність вивчення шляхів впливу, а також механізмів розвитку ефектів найбільш адекватних і

обґрунтованих у фізіологічному сенсі, не заборонених способів оптимізації функціонального стану [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16]. Для оптимізації психоемоційних напружень бажано використовувати м'які, фізіологічно адекватні способи впливу, де окремої уваги заслуговують препарати - коректори метаболізму особливо ті, які є природними сполуками для організму. Такого роду сполуки можуть бути використані для термінової корекції функціонального стану організму людини, особливо яка зайнята напруженою професійною діяльністю, що і послужило обґрунтуванням необхідності проведення вивчення впливу сукцинату натрію на основні функції ЦНС при інтенсивних фізичних навантаженнях.

Метою дослідження було встановлення які зміни відбуваються з функціональним станом ЦНС спортсменів під час тривалих фізичних навантажень та оптимізація роботи ЦНС і профілактика психоемоційних напружень за рахунок вживання сукцинату натрію.

Методи та організація дослідження. З метою визначення змін які відбуваються з функціональним станом ЦНС спортсменів під час тривалих фізичних навантажень та оптимізації роботи ЦНС за рахунок вживання сукцинату натрію було проведено обстеження 84 спортсменів. Обстеження проводили в проміжок НТЗ у січні, лютому та липні 2012-2013 рр..

Результати дослідження та їх обговорення. Було проведено психофізіологічне обстеження спортсменів до і відразу після навчально-тренувальних зборів. Показники, отримані до НТЗ, порівнювалися з фоновими. Подальше дослідження всі спортсмени проходили після прийому сукцинату натрію. Перше обстеження було проведено до прийому сукцинату натрію. За результатами обстежень визначали швидкість реакцій перебігу нервових процесів у вищих відділах ЦНС, за допомогою яких характеризуються такі властивості як лабільність та функціональна рухливість нервових процесів. Результати обстеження приведені у таблиці 1. Стосовно відмінностей простого сенсомоторного реагування поміж груп обстежених, яку оцінювали за показниками латентного періоду реакції на світлові подразники, що є індикаторами лабільності нервових процесів, було визначене вірогідне зменшення часу простої зорово-моторної реакції у спортсменів після прийому сукцинату натрію (з $218,3 \pm 3,22$ до $201,4 \pm 4,38$ мс; $p < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка функціональної активності психомоторних механізмів регуляції рухів спортсменів при застосуванні сукцинату натрію ($M \pm m$)

Тести	Спортсмени без застосування сукцинату натрію	Спортсмени після прийому сукцинату натрію
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	$218,3 \pm 3,22$	$201,4 \pm 4,38^*$
Швидкість реакції вибору, мс	$142,8 \pm 7,94$	$124,4 \pm 8,16^*$
Час складної зорово-моторної реакції, мс	$338,3 \pm 11,16$	$312,6 \pm 12,31$
Кількість помилок	$3,46 \pm 0,64$	$2,56 \pm 0,41$
Точність реакції на рухомий об'єкт	$0,20 \pm 0,02$	$0,16 \pm 0,02$
Тепінг-тест, кількість рухів	$57,8 \pm 2,42$	$65,4 \pm 1,41^*$
Відтворення дозованого зусилля, помилка, %	$15,6 \pm 0,31$	$14,4 \pm 0,31^*$
Відтворення часу, помилка %	$7,1 \pm 0,12$	$6,8 \pm 0,11^*$

При цьому у спортсменів, які одноразово приймали сукцинат натрію суттєво зростала швидкість обробки інформації в ЦНС на що свідчило вірогідне зменшення часу прийняття рішення (з $142,8 \pm 7,94$ до $124,4 \pm 8,16$ мс; $p < 0,05$). Відповідно спрямованість таких змін визначало зменшення часу складної зорово-моторної реакції (СЗМР) (з $338,3 \pm 11,16$ до $312,6 \pm 12,31$ мс; $p < 0,05$). При проведенні тестування за методикою СЗМР відразу ж після закінчення НТЗ у спортсменів відзначалося вірогідне збільшення кількості помилок, проте у тих, які приймали сукцинат натрію їх кількість була значно меншою ($2,56 \pm 0,41$ проти $3,46 \pm 0,64$). Також відразу ж після закінчення НТЗ у спортсменів відзначалося вірогідне зниження точності реакції - так коефіцієнт точності Уіппла, який визначається як співвідношення помилок і правильних дій, мав вірогідне зростання, в середньому з $0,08 + 0,02$ до $0,17 + 0,04$; $p < 0,05$. Відомо, що чим менше даний показник, тим вище ступінь точності виконання завдань. Виявлені зміни вказують на зниження після фізичного навантаження стійкості уваги, що за фізіологічних умов визначається силою і рівноваженістю нервових процесів. Слід зазначити, що головна особливість уваги полягає в тому, що вона не існує поза будь-якої дії, саме по собі. Людина включає механізми уваги лише коли виконує перцептивні, розумові або рухові (у тому числі і різні комбіновані) дії. Не випадково увагу характеризують як процес, що забезпечує «робочий стан свідомості». У спортсменів які приймали сукцинат натрію зростання коефіцієнту Уіппла було менш суттєвим ніж до прийому даної сполуки ($0,16 \pm 0,02$ проти $0,20 \pm 0,02$). Зміни, які було зареєстровано під час проведення простої і складної зорово-моторної реакції свідчили на покращення узгодженості сенсорних й моторних відділів ЦНС у спортсменів, яким призначали сукцинат натрію. Щодо покращення при цьому рухливості нервових процесів й підвищенні лабільності в діяльності нервових центрів та покращення швидкісних можливостей свідчили зміни результатів темпу рухових реакцій кисті, які вивчали за тепінг-тестом. Показники тепінг-тесту у спортсменів, які приймали сукцинат натрію були на 13,1% за показники спортсменів до застосування даної речовини. Щодо покращення узгодженості в роботі рухових одиниць і

регуляції їх активності з боку нервової системи свідчило покращення у спортсменів показників відтворення дозованого зусилля та часу. Таким чином призначення сукцинату натрію покращує роботу адаптаційних механізмів під час тренувань і йому притаманний антистресорний ефект. Перехід стану адаптаційних реакцій організму спортсменів, які приймали сукцинат натрію, з більш напруженою реакції підвищеної активації до м'якої реакції спокійної активації супроводжувався стабілізацією в першу чергу електрофізіологічних показників і зменшенням аритмогенної готовності міокарда. Не виключено, що під впливом препарату бурштинової кислоти відбулася адаптація міоцитів до роботи в "аварійних умовах" - при мінімальному споживанні енергоресурсів. Оцінка функціонального стану ССС за показниками систолічного та діастолічного артеріального тиску (АТсист, АТдіаст), пульсового тиску (ПТ) та ЧСС показала, що при застосуванні сукцинату натрію надані показники наприкінці НТЗ практично не відрізнялися від показників спортсменів на початок зборів (табл.2.).

Таблиця 2

Показники функціонального стану ССС спортсменів в залежності від застосування сукцинату натрію на різні періоди НТЗ

Показники	Спортсмени на початок НТЗ (N=28)	Групи спортсменів по закінченню НТЗ	
		Без застосування сукцинату натрію	З застосуванням сукцинату натрію
АТсист	123,8±6,3	124,9±5,8	122,9±4,7
АТдіаст	77,6±6,9	84,6±4,4	76,6±4,4
ПТ	46,2±7,4	43,1±6,7	46,1±6,4
ЧСС	66,1±4,9	73,6±6,1	68,2±5,6
КЕК (ум.од.)	1,79±0,34	1,67±0,34	1,78±0,41
ВІ Кердо (бал)	-0,48±4,4	-9,8±4,6*	-0,78±2,7°

У даних спортсменів покращувався коефіцієнт ефективності кровообігу (КЭК) та за показником вегетативного індексу в ССС у них відзначалося практично повна вегетативна рівновага (ейтонія). За математичним аналізом варіабельності серцевого ритму було встановлено, що курсове призначення сукцинату натрію позитивно відбивається на показниках індексу напруги (з 179,4±21,8 на початок курсу до 94,6±14,9 ум.од., $p \leq 0,05$), стандартного відхилення кардіоінтервалів (з 45,3 ± 4,1 на початок курсу до 65,2 ± 6,1 мс., $p \leq 0,05$) та амплітуди моди кардіоінтервалів серцевого ритму (з 44,9±4,9 до 34,1±5,1%, $p \leq 0,05$). За спектральним аналізом кардіоінтервалів оцінювали внесок окремих структур ЦНС до загальної регуляції ритму серця (табл.3.).

Таблиця 3

Спектральний аналіз кардіоінтервалів у спортсменів в залежності від застосування сукцинату натрію на різні періоди НТЗ

Окремі складові спектру серцевого ритму	Спортсмени на початок НТЗ (N=28)	Групи спортсменів по закінченню НТЗ	
		Без застосування сукцинату натрію	З застосуванням сукцинату натрію
TP мс ²	3542± 5,11	2623± 4,42*	3699± 5,63°
HF (мс ² ×1000)	1,54 ± 0,12	0,82 ± 0,11*	1,66 ± 0,19°
HF%	43,5± 1,6	33,2 ± 1,9*	44,3± 1,6°
LF (мс ² ×1000)	1,38 ± 0,11	1,14 ± 0,14*	1,41 ± 0,12°
LF%	38,6 ± 1,3	40,9 ± 1,4	38,7 ± 1,3
VLF (мс ² ×1000)	0,63 ± 0,07	0,66 ± 0,09	0,65 ± 0,05
VLF%	17,9 ± 0,8	25,9 ± 0,9*	17,6 ± 0,8°

Як свідчать результати курсове застосування сукцинату натрію призводило до суттєвого зростання загальної потужності спектру кардіоінтервалів. Зростала спектральна потужність в діапазонах високих (HF) низьких частот (LF), при цьому показник LF/HF зменшувався (84,9% проти 139% показників футболістів, які не приймали сукцинат) і був навіть менше за показники, які визначали на початок НТЗ. Сукупність змін спектрального компоненту (із врахуванням зростання показників HF і зниження співвідношення LF/HF) серед даних спортсменів свідчила щодо оптимізації функціонального стану регуляторних систем, поновлення стану вегетативної рівноваги і нормального ступеню функціональної напруженості організму, переважання парасимпатичної регуляції серцевого ритму, превалювання активності автономної регуляції над центральною. Щодо покращення загального стану спортсменів, у яких застосовували курсове призначення сукцинату натрію свідчили суб'єктивні показники за результатом їх опитування та анкетування. Вони відзначали: покращення загального стану; високу фізичну активність і низьку стомлюваність; нормальний сон і апетит; відсутність транзиторних атак головного болю, немотивованих змін настрою, роздратованості тощо. Результати відповідей на опитувальник самопочуття, активності і настрою (САН) розробленого В.А.Доскіним, Н.А. Лаврентьевою, В.Б.Шараєм, М.П. Мірошніковим, та визначення рівня тривожності (за Спілбергером) наведено на рисунку 1. За результатом аналізу показників було встановлено, що самопочуття, активність та настрої спортсменів по завершенню курсу призначення сукцинату натрію суттєво зростали, також суттєвим було зниження рівня

тривожності серед них на відміну від показників тих спортсменів, які не використовували дану сполуку під час НТЗ.



Рис. 1. Стан самопочуття, активності, настрою та рівня тривожності у спортсменів в залежності від застосування сукцинату на різні строки НТЗ

Спортсмени, у яких застосовували сукцинат натрію, відзначали: відсутність проявів перевтоми та/або перетренованості; підвищення бажання до тренувань; підвищення рівня фізичної і психічної працездатності та спортивної результативності.

Таким чином, призначення сукцинату натрію надає позитивного впливу на психофункціональний стан та загальну фізичну працездатність організму спортсменів під час навчально-тренувального збору.

ВИСНОВКИ. За результатом визначення впливу показників швидкості реакцій перебігу нервових процесів у вищих відділах ЦНС у спортсменів, які застосовували сукцинат натрію визначали кращі показники таких властивостей, як лабільність та функціональна рухливість нервових процесів, узгодженість сенсорних й моторних відділів ЦНС, узгодженість роботи рухових одиниць і регуляції їх активності з боку нервової системи. Враховуючи вивчені данні щодо антистресового ефекту застосування сукцинату натрію мало місце його вплив на ефективність роботи центральної нервової системи після інтенсивних фізичних навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кайдалин В. С. Физиологические эффекты нефармакологических средств воздействия на функциональное состояние организма в условиях напряженной мышечной деятельности: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук по специальности 03.00.13 – физиология/ Валерий Сергеевич Кайдалин – Астрахань: АГУ, 2007. – 24 с.
2. Иваницкий Ю.Ю. Янтарная кислота в системе метаболической коррекции функционального состояния и резистентности организма / Ю.Ю. Иваницкий. – СПб, 1998. – 220 с.
3. Клинический опыт применения препаратов янтарной кислоты (Янтавита и Митомина) / Л.А. Богданова, Е.М. Жеребкер, Н.И. Косяков, Е.И. Маевский // Российский Биомедицинский Журнал. – 2001. - Т. 21. - С. 127|128.
4. Копылов М.С. Пути повышения эффективности функциональной диагностики спортсменов / М.С. Копылов // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. - 2011. - N 1. - С. 70-73
5. Лекарства и БАД в спорте. Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Сейфулла Р.Д., Орджоникидзе З.Г., Орджоникидзе Г.З. [и соавт.]. Под общ. ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. - Москва, Изд - во "Литтерра", 2003. - 311 с.
6. Люташин Ю.И. Характеристика физической нагрузки и критерии её оценки / Ю.И. Люташин // В сб. – "Вопросы духовности и нравственности в российском обществе, культуре и литературе". – Михайловка, 2007. – №4. – С. 142-144.
7. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова // - М.: Медицина, 1988. - 252 с.
8. Макарова Г.А. Базовое фармакологическое обеспечение спортсменов высокой квалификации / Г.А.Макарова, Ю.А.Холявко, И.А.Дубич //Теор. и практ. физ. культ. — 2009. — №7. — С.12-15.
9. Марков Г.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.И.Марков, В.И.Романов, В.Н.Гладков.- М.: Советский спорт, 2006.- 52 с.
10. Панюков М. В. Психофизические показатели в оценке здоровья и прогнозирования эффективности и результативности тренировочно-соревновательного процесса в физкультуре и спорте : автореф. дис. на соиск... канд. мед. наук: спец. 14.00.51 - Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия / Максим Валерьевич Панюков – М.: ГОУ ВПО РГМУ Росздрава, 2009 - 25 с.

11. Biochemical impact of a soccer match-analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery / A. Ascensão, A. Rebelo, E. Oliveira, et all.// J. Clin Biom. – 2008. - 41. - P.841–851.
12. High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels / P.S. Bradley , M. Di Mascio , D. Peart et all.// J. Strength. Cond. Res. – 2010. - Vol. 24, № 9. – P.2343-2351
13. Metabolic markers in sports medicine / G. Banfi, A. Colombini, G. Lombardi, A. Lubkowska //Adv. Clin. Chem. – 2012. – 56. – P. 1-54.
14. Physiology of soccer. An update / T. Stølen, K. Chamari, C.Castagna, U. Wisløff // Sports Med. 2005. – 35. – P.501–536.
15. Sztajzel J. Heart rate variability: a noninvasive electrocardiographic method to measure the autonomic nervous system / J. Sztajzel // Swiss Med Wkly. – 2004. Vol.134. – p. 514–522.
16. Wells G.D. Assessment of physiological capacities of elite athletes & respiratory limitations to exercise performance / G.D. Wells , S.R. Norris // Paediatr. Respir. Rev. – 2009. - 10(3). - P.91-98.

**Щур Л., Грибовська І., Іваночко В.,Музика Ф.
Львівська національна академія мистецтв
Львівський державний університет фізичної культури**

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті визначені фактори впливу на формування здорового способу життя студентів мистецьких спеціальностей та особливості їх самоорганізації. Зокрема подано результати опитування студентів мистецьких спеціальностей, щодо їх відношення до здорового способу життя; з'ясовано мотиви, які спонукають відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання. Також вивчено їхню думку про власний рівень фізичного стану. Підтверджена необхідність пошуку і наукового обґрунтування шляхів щодо вдосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах мистецтва через пошуки механізмів для створення програми формування здорового способу життя.

Ключові слова: студенти мистецьких спеціальностей, здоровий спосіб життя, фізична активність.

Щур Л., Грибовская И., Иваночко В. Особенности отношения студентов творческих специальностей к ведению здорового образа жизни. В статье определены факторы влияния на формирование здорового образа жизни студентов художественных специальностей и особенности их самоорганизации. В частности представлены результаты опроса студентов художественных специальностей по их отношению к здоровому образу жизни; выяснено мотивы, побуждающие посещать учебные занятия по физическому воспитанию. Также изучено их мнение о собственном уровне физического состояния. Подтверждена необходимость поиска и научного обоснования путей по совершенствованию организации физического воспитания в высших учебных заведениях искусства через поиски механизмов для создания программы формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты художественных специальностей, здоровый образ жизни, физическая активность.

Shchur L., Hrivovskaya I., Ivanochko V. Features of an attitude of students in art majors at healthy lifestyle. In this article determined factors that have influence on organization of a healthy lifestyle for students of art majors, and especially their self-organization. Submitted quiz results of students in art majors about their concern of healthy lifestyle. clarified the motives which impel attend training classes in physical education. Farther studied their opinion of their own level of physical condition. Particular, we found that the majority of students find an organized physical activity necessary for personal health. It was found that more than half of the students are trying to stick to a diet and most people in their free time engaged in various types of exercise. The grade of interest in physical education of more than half of the students identified as average.

Established that 68,8% of respondents during practical exercises in their profession used active breaks, movement breaks, massaging and stretching, because speciality of their process of studying includes staying for a long periods of time in a «working position» which leads to fatigue in classes. Among the factors contributing to the formation of a healthy lifestyle least impact on the students caused by lectures on the subject of «physical education»; most influential is the Internet and mass media (TV, magazines, newspapers).

Confirmed the need to find the ways to study and research for the improvement of physical education in universities of art. search engines to create programs promoting healthy lifestyles.

Key words: students of art majors, healthy lifestyle, physical activity.

Актуальність. Пошук оптимальних шляхів підготовки кваліфікованих спеціалістів з високим рівнем