

Мы считаем, что рассматривая проблему развития туризма в целом и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма в частности в современных условиях Украины, необходимо учитывать, что главным фактором развития будет военно-политическая и социально-экономическая ситуация в стране. Таким образом, мы можем выделить негативные и позитивные факторы развития активных видов туризма. К негативным факторам развития и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма мы можем отнести:

- нестабильность и неуверенность общества в условиях кризиса и как следствие изменение жизненных приоритетов населения;
- падение экономики и уровня жизни и как следствие изменение структуры потребления населения;
- объективное и субъективное повышение чувства опасности в путешествиях в условиях нестабильности;
- неудобства для субъекта при смене привычных районов отдыха на новые и малоизвестные;
- ухудшение транспортной доступности (дальше, дороже, сложнее) новых районов;
- сужение возможностей для кратковременных выездов (на 2-3 дня) из-за удлинения переездов;
- отсутствие возможности полноценного замещения функции Крыма как круглогодичного учебно-тренировочного полигона для детско-юношеского и студенческого туризма ресурсами континентальной Украины.

Как видно большая часть негативных факторов развития и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма связана не с природными ресурсами, а с нестабильной ситуацией в стране.

К позитивным факторам развития и перспектив замещения ресурсов Крыма для активных видов туризма мы можем отнести:

- устойчивость самодеятельного туризма, особенно его неорганизованной части, к любым социально-экономическим потрясениям;
- способность активных видов туризма к быстрому восстановлению при условии стабилизации и улучшения социально-экономической обстановки в стране;
- возможности получения новых впечатлений от путешествий в новых районах;
- получение новых возможностей при планировании путешествий в новых районах;
- возможность общения с людьми, обладающими другой ментальностью;
- наличие ресурсных возможностей новых районов для реализации ключевых потребностей путешествия;
- наличие более низких цен на услуги в новых не "раскрученных" районах;
- раскрытие потенциала новых возможностей в традиционных регионах для развития новых направлений и форм активных видов туризма.

### **ВЫВОДЫ**

Анализ возможностей замещения ресурсов Крыма показал, что практически по всем направлениям развития активных видов туризма континентальная Украина обладает необходимыми ресурсами. Кроме того, на такие виды как лыжный, водный, горный и парусный туризм, потеря ресурсов Крыма практически не отразится. Мы считаем, что в случае стабилизации обстановки в Украине сначала начнет восстанавливаться самодеятельный туризм, а затем при условии улучшения уровня жизни населения и активные виды коммерческого туризма. Мы предполагаем, что замещение спортивно-туристских ресурсов Крыма будет происходить постепенно, прежде всего, в направлениях организации: спортивных походов и многодневных походов спортивной направленности; массовых несложных походов с учащейся молодежью и школьниками, а также в активных коммерческих турах бюджетного сегмента. Прежде всего, это будут велосипедные, пешеходные и спелеопутешествия. Что касается организации массовых тематических, спортивных, учебно-тренировочных, скаутских и рекреационных мероприятий (слетов и сборов, полевых лагерей, скаутских джамбари и др.) с учащейся молодежью и школьниками, а так же в спортивной и профессиональной подготовке замещение ресурсной базы аннексированного Крыма может произойти лишь частично, в ограниченных объемах. Это будет связано, прежде всего, с неблагоприятными погодными условиями в период межсезонья (ноябрь-апрель) на территории континентальной Украины.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Tourism: 2020 Vision : [Forecast of development of tourist destinations of the World Tourism Organization] [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.mango-travel.ru/blog/articles/97/tendentsii-razvitiya-priklyuchencheskogo-turizma.html>.
2. Adventure Travel News [Электронный ресурс] // Новинний веб-сайт пригодицького туризму — Режим доступу: <http://www.adventuretravelnews.com/category/adventure-travel-trade-association>
3. Adventure Travel Trade Associations [Электронный ресурс] // Офіційний веб-сайт Асоціації пригодицького туризму. — Режим доступу: <http://www.adventuretravel.biz/about.aspx>.
4. Перелік послуг на велотурбазах Криму [Электронный ресурс] — Режим доступу: <http://www.online.crimea.ua/forum/index.php?t=144>
5. Проект "ВелоКрайна" [Электронный ресурс] — Режим доступу: <http://www.bikeland.com.ua/page/ua/project/>

**Кузьменко Н.В**

**Національний Технічний університет України "КПІ"**

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ І ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 1-2 КУРСА**

*В статті розглядається вплив занять аеробікою і фітнесом на здоров'я студенток. Зокрема, вводиться поняття «тренувальні ефекти» та пояснюються біохімічні процеси, які відбуваються в організмі під позитивним впливом фізичного тренування.*

**Ключові слова:** аеробіка, фітнес, функціональне здоров'я, тренувальні ефекти, фізичне тренування.

**Кузьменко Н.В.** *Влияние занятиями аэробикой и фитнесом на функциональное здоровье студенток 1-2 курсов.* В статье рассматривается влияние занятий аэробикой и фитнесом на здоровье студенток. В частности, вводится понятие «тренировочные эффекты» и поясняются биохимические процессы, которые происходят в организме из-за положительного влияния физической тренировки.

**Ключевые слова:** аэробика, фитнес, функциональное здоровье, тренировочные эффекты, физическая тренировка.

**Kuzmenko N. V.** *Influence of engaging in an aerobics and fitness on the functional health of STUDENTS 1-2 graduations.* *Ctuality* In recent years there have been drastic social and economic changes in all spheres of our society. This could not be reflected in relation to physical culture and sports of the relevant activities. Currently, only about 20% of the population of developed countries have enough exercise, which provides the required minimum motor activity; in the last 80% of daily energy expenditure significantly below the level needed to maintain a stable health. The sharp limitation of motor activity in recent decades has led to a decrease in functional abilities. Scientifically sound and generally accepted definition of "health" is not. The World Health Organization defines health as "not merely the absence of disease but a state of complete physical, mental and social well-being". It is known that the educational activities of students - this academic classes 36 hours a week. It is usually held, with the exception of physical education in classrooms and laboratories are not always relevant safety standards. The continuation of academic classes is the independent work of literature. At the same time exercising, which marginally satisfy the need in the motor activity of students carried out only 1-2 times a week. This indicates an insufficient level of physical activity. Shaping of motor activity is essential hygienic value, as recently observed progressive physical inactivity among young people, due to the large volume of training sessions in the classroom and at home. As a result, the students observed a large percentage of young people with poor health, overweight, susceptibility to frequent diseases, incorrect posture and musculoskeletal system of defects. Notable among health disorders in students take neuropsychiatric abnormalities that occur in the propensity to over-excitement, a dissatisfaction, depression, stress, depression, neurosis.

**Key words:** aerobics, fitness, functional health, training effects, physical training.

**Актуальність** За останні роки сталися кардинальні соціально-економічні зміни у всіх сферах життєдіяльності нашого суспільства. Це не могло не відбитися на відношенні до фізичної культури і спорту, організації відповідної діяльності. [6] В даний час всього біля 20% населення економічно розвинених країн мають достатнє фізичне навантаження, що забезпечує необхідний мінімум рухової активності; в останніх 80 % добова витрата енергії значно нижча за рівень, необхідний для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової активності в останні десятиліття привело до зниження функціональних можливостей людини. Науково обґрунтованого та загальноприйнятого визначення поняття "здоров'я" немає. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як "не тільки відсутність хвороб, але й стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя" [1.3.10]. Відомо, що учбова діяльність студентів - це 36 годин академічних занять на тиждень. Проходять вони, за виключенням занять фізкультурою, в аудиторіях і лабораторіях, не завжди відповідних гігієнічним нормам. Продовженням академічних занять є самостійна робота з літературою. При цьому заняття фізкультурою, які в незначній мірі задовольняють потребу в руховій активності студентів, проводяться тільки 1-2 рази на тиждень. [2] Це свідчить про недостатній рівень рухової активності. Проблема формування рухової активності має важливе гігієнічне значення, оскільки в останній час спостерігається прогресуюча гіподинамія у молоді, що зумовлено великим об'ємом учбових занять в аудиторіях і вдома. В результаті серед студентів спостерігається великий відсоток молоді з незадовільним станом здоров'я, надлишковою масою тіла, схильністю до частих захворювань, порушенням постави і опорно-рухового апарату (ОРА), дефектами зору. Особливе місце серед порушень у стані здоров'я студентської молоді займають нервово-психічні відхилення, які проявляються у схильності до надмірного хвилювання, незадоволення собою, пригнічення, стресів, депресій, неврозів [4.9.11] Поряд з цим активний відпочинок, фізична культура і спорт, які знімають зайве нервово-психічне напруження, відволікають, створюють позитивний емоційний фон, на жаль, не є ведучим фактором дозвілля студентів. Виражену втому до кінця робочого дня відчувають більше 70% студенток, що не займаються фізичною культурою. Для збереження здоров'я і високого рівня фізичних якостей студенту необхідний руховий режим із витратами енергії як мінімум 2,5 тис. моторних ккал, в більшості випадків цей показник становить близько 600 моторних ккал. Наукове бачення проблеми дозволяє нам розглядати фітнес, як інновацію в області оздоровчої фізичної культури, а також досить значне соціокультурне явище, що дозволить здійснювати цілеспрямований системний оздоровчий вплив, який сприяє фізичному розвитку, підвищує рівень фізичної підготовленості. Разом з тим, фітнес може бути позиційований у соціумі як фактор культурних цінностей нового покоління, свободи вибору, самостійності та толерантності. Обґрунтування його наукових та методологічних основ - один з шляхів підвищення ефективності та якості фізкультурної освіти дітей шкільного віку в умовах модернізації [5.7]. В той же час фітнес містить різні форми рухової активності, задовольняє потреби різних соціальних груп населення в фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітних фітнес програм, їх доступності та емоційності. Фітнес сприяє підвищенню не тільки рухової, а ще й загальної культури тих хто займається, розширенню їх кругозору.

**Робоча гіпотеза:** вивчити вплив занять аеробікою і фітнесом на функціональний стан здоров'я студенток 1-2 курсів; здійснити науково – теоретичний аналіз в цьому напрямку; розробити моделі занять аеробікою і фітнесом для студенток 1-2 курсів.

**Мета дослідження.** На основі літературних джерел і особистих спостережень провести порівняльну характеристику занять аеробікою та фітнесом. Зокрема визначити, що являють собою ці тренування, які їх відмінності і подібності, позитивні і негативні якості.

#### **Завдання дослідження**

1. Визначити механізм дії танцювального степа на організм людини.

2. Розкрити фізіологічний і біомеханічний ефект.
3. Провести порівняльний аналіз даних, отриманих з двох випробовуваних груп.
4. Довести позитивний ефект від регулярних тренувань аеробікою і фітнесом і їх вплив на функціональний стан студенток 1-2 курсів.

**Методи і організація досліджень.**

В дослідженнях брали участь дві групи по 10 студенток 1-2 курсів. Дослідження тривали впродовж 3 місяців, оскільки це оптимальна кількість часу для досягнення досить значних стійких результатів. В ході досліджень визначалися антропометричні дані випробовуваних, проводились тести: на силу, гнучкість, витривалість; визначалися частота серцевих скорочень (ЧСС) спокою і цільова зона пульсу, витрата енергії на початку експерименту і в кінці. На підставі отриманих даних були підготовлені висновки та рекомендації.

**Результати дослідження.** Планувати оздоровчий процес можна на основі широко використовуємих в спорті принципів циклічності з виділенням тижневих - мікроциклів, місячних — мезоциклів та піврічних — макроциклів. В макроциклі (наприклад, піврічному) доцільно виділяти етапи:

- перехідний (адаптаційний) - 1 мезоцикл;
- набору форми - 2 мезоцикли;
- підтримка форми - 2 мезоцикли;
- активного відпочинку - 1 мезоцикл.

Протягом року може бути заплановані 2 макроцикли — осінньо-зимовий та весняно-літній.

Структура мезоцикла стабільна: 3 тижні - мікроцикли навантаження, 1 тиждень - розвантажувальний мікроцикл (активного відпочинку).

На першому, перехідному етапі оптимальна тижнева програма мікроциклу навантаження може виглядати таким чином:

- два змішаних тренування тривалістю 40-50 хв. Після тренувань допускаються додаткові силові вправи на тренажерах або релаксація будь-якого вигляду;
- третє тренування може бути аеробним (наприклад, на кардіо-тренажерах або в басейні) або силовим у поєднанні із стретчингом, коригуючою гімнастикою, вправами на координацію, вестибулярну стійкість та тому подібне тривалістю до 40 хвилин. Вибір того або іншого виду тренування обумовлений педагогічними завданнями стосовно конкретної особи, яка займається або (що гірше) наявним можливостям клубу або фітнес-центра.

**Поняття про тренувальні ефекти.** Будь-який довготривалий позитивний ефект фізичного тренування, як наприклад збільшення аеробних здібностей, сили або еластичності м'язів, поліпшення координації рухів, підвищення скоротливої здатності міокарду або потужності гормональної та імунної систем пов'язаний із синтезом певних білків в м'язах, серці, гормональних залозах, мозку і тому подібне [5, 6, 7, 8]. Ці процеси можуть проявлятися, наприклад:

- в збільшенні числа клітин деяких тканин (наприклад, клітин гормональних залоз);
- в синтезі органели клітин (наприклад, збільшення числа міофіламентів та мітохондрій в м'язових клітинах);
- в синтезі ферментів або ферментативних комплексів (наприклад, збільшення концентрації ферментів анаеробного або аеробного гліколізу, β-окислення жирів);
- в синтезі (накопиченні) гормонів та нейромедіаторів — білків та речовин білкової природи, які при навантаженні виходять з клітин та беруть участь в регуляції діяльності організму;
- в синтезі білків, від яких залежить транспорт речовин через біологічні мембрани (наприклад, глюкози в м'язове волокно);
- в синтезі рецепторів (білків клітин, які, наприклад, "ловлять" світлові фотони, механічні або теплові подразнення, гормони, нейромедіатори та ін., що є стимулом до запуску, прискорення або пригнічення багатьох внутріклітинних реакцій) і тому подібне.

Процеси синтезу, так само як процеси розпаду білків, проходять в живому організмі постійно — на зміну старим білковим структурам синтезуються нові омолоджені. Проте розвиток процесу довготривалої адаптації - це прискорення білкового синтезу по відношенню до процесів деградації білка в певних органах та тканинах організму у відповідь на зовнішню або внутрішню специфічну дію. Накопичення, таким чином, певних білків забезпечує збільшення функціональної потужності цих органів та тканин та є основою пристосування (адаптації) організму до умов, які змінилися (наприклад, холодніший клімат), або до нових вимог (наприклад, регулярне тренування). За зміну швидкості синтезу білків (процеси адаптації) в клітинах відповідає генетичний апарат цих клітин.

**Гени** — це ділянки молекул дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК), яка знаходиться в ядрах клітин та несе в собі код певної білкової молекули. Під впливом певних стимулів генетичний апарат клітки збільшує або зменшує свою активність. Відповідно до цього прискорюється або сповільнюється синтез тих або інших білків органели клітин. Синтез білка умовно можна розділити на дві стадії. *Перша стадія* — це синтез молекул рибонуклеїнової кислоти (РНК) - матриць (шаблонів) по яких збирається білкова молекула. Процес синтезу РНК починається безпосередньо під час самого тренувального заняття та триває від декількох хвилин до декількох годин. Отже, змінюючи характер тренування (види вправ, інтенсивність інтервали відпочинку і т.д) ми можемо впливати на швидкість синтезу молекул РНК того або іншого вигляду.

*Друга стадія* — синтез (збірка) самих білкових молекул по матриці РНК. Умовно можна вважати, що цей процес розгортається на повну потужність після закінчення тренування — під час відпочинку та йде від декількох годин до декількох діб. Отже, змінюючи характер відпочинку (режим життя, харчування, сну, проведення процедур) ми можемо впливати на процеси синтезу білка або процеси довготривалої адаптації організму до даного виду дії. Таким чином, учбовий процес — тобто процес організації та проведення заняття, а також організації відпочинку тих, хто займається — є, по суті, процесом управління активністю генетичного апарату людини, шляхом створення усередині клітин умов, які прискорюють або уповільнюють синтез білків.

Аеробне тренування, окрім прискорення синтезу багатьох білкових структур, від яких залежить аеробна продуктивність, підвищення стійкості до стомлення та, в меншій мірі, збільшення сили, призводить до збільшення енергетичних резервів організму та легкості їх мобілізації. Відповідно, в повільних м'язових волокнах (МВ) збільшуються запаси глікогену та жирів, а в швидких МВ та в печінці — глікогену. Збільшується потужність механізмів (гормональних та ферментативних), які мобілізують жири підшкірних та внутрішньо-м'язових депо, розщеплюють глікоген печінки та м'язів, полегшують перенесення глюкози з крові всередину м'язових кліток. Ці зміни так само є проявом довготривалої адаптації до аеробного тренування. Фізичне тренування повинне призводити до так званих тренувальних ефектів, інакше воно буде марним.

#### ВИСНОВКИ

На основі аналізу спеціальної науково – методичної літератури, досвіду практичної роботи та результатів власних досліджень виявлена висока потреба жінок в індивідуальній та груповій діяльності з фізичного виховання та на заняттях нетрадиційними фізкультурно – оздоровчими видами. В зв'язку з цим одним з перспективних напрямів занять фізичною культурою може бути розробка та впровадження методики оздоровчої аеробіки і фітнесу з фізичним навантаженням, яке регулюється. Є думка про те, що заняття фізичною культурою студенток 1-2 курсів, в першу чергу, повинні базуватися на розумінні особливостей жіночого організму, які пов'язані з біологічним циклом.

Аналіз динаміки функціональних показників показує позитивний вплив занять аеробікою за методикою, яка нами застосовується, на функціональний стан організму студенток. Враховуючи актуальність питання, яке досліджується, нами була розроблена методика занять аеробікою з студентками 1-2 курсів. Під час кожного заняття ті, хто займається, виконували від 80 до 100 вправ. Окрім спеціальних вправ, використовувались: танцювальні елементи, дихальна гімнастика, прийоми релаксації та інше. Під час після менструальних та післяовуляційних фаз жінки займалися протягом 60 хвилин, а під час менструальної, овуляційної та передменструальної – протягом 40 – 45 хвилин.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Бредет Я. А. Физическая активность и сердце / Амосов Н. М Бредет Я. А. – К.: Здоровья, 1989- с. 6-9.
2. Бернштейн Н. А. Биомеханика для инструкторов / Бернштейн Н. А. – М.: СпорАкадемПресс, 2001. - с 20-23. – (Избранные труды).
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И. И. – М.: Физкультура и спорт, 1996. - с. 40-44
4. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теория и методика физического воспитания и спорта. Научн. теорет. журнал. – 2007. - № 1. - с. 3 – 7.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - с. 100-107.
6. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов В. Н. – М.: СпорАкадемПресс, 2001. - с. 16-26
7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. - с. 71-75.
8. Bouchard C., Dionne E. T., Simoneau J., Boulay M. R. Genetics of aerobic and performances /Exers. Sport Science Review: 2002 – Vol. 20 – P. 27 – 58.
9. Bouchard C., Lesage R., Lortie G., Simoneau J. A., Hamel P., Boulay M. R., Perusse L., Theriault G. A., Leblanc C. (1986) Aerobic performance in brother, dizygotic and monozygotic twains. Medicine and Science in Sports and Exercise, 18, 639 – 646
10. Frisch R. T., McArthur J. W., Menstrual cycles: Fitness as a determinant of minimum weight for height necessary for their maintenance or onset II Science – 1974 – P. 949 – 951.
11. Second Edition. Physical education for lifelong fitness: the Physical Bats teacher's guide. Human Kinetics, 2005 – 334 p

**Лупало О. В., Газриш А.Л.**  
**ВДНЗУкраїни «УМСА» м. Полтава**

#### ФОРМУВАННЯ ДУХОВНО-ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті розкрито теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету. Фізична культура особистості вважається основою соціально-культурного буття індивіда, невід'ємним складником його загальнолюдської й професійної компетентності. Як інтегрований результат виховання й професійної підготовки фізична культура особистості визначається ставленням людини до свого психосоматичного здоров'я, рівнем розвитку фізичних можливостей, а також активністю життєвої позиції. Стан здоров'я сучасної студентської молоді є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Законодавчі й нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів – практиків на фізичне та моральне здоров'я нації [8]. Питання формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я молоді, що навчається, має особливу соціальну значущість, оскільки від стану здоров'я цієї категорії населення залежить здоров'я нації. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах негативно позначається на показниках здоров'я студентів: їх фізичному розвитку, функціональному стані, психічному і репродуктивному здоров'ю. Стан здоров'я студентської молоді викликає серйозне занепокоєння. Не дивлячись на усталену думку, що молодь – найбільш здорова категорія населення, саме у віці 17-20 років спостерігаються найвищі темпи зростання захворюваності практично по всіх класах хвороб, причому, переважно по тих, які формують хронічні патології. Це диктує необхідність постійного моніторингу стану їх здоров'я і вживання адекватних лікувальних і профілактичних заходів. Визначальним чинником погіршення стану здоров'я студентської молоді є відсутність у багатьох з них пріоритетної спрямованості на здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя.