

у вигляді врахування індивідуальних особливостей і реалізації особисто-орієнтованих освітніх маршрутів, як прояв одного з системогенетичних ланцюгів спадкоємства інваріантних структур знання, культури, професіоналізму особистості;

– у концепціях освіти при обґрунтуванні педагогічного процесу спостерігається відхід від діяльнісного підходу до особисто-центрованого. Діяльнісні концепції поступаються місцем концепціям особистості. При цьому авторитарні методи і жорсткі форми управління освітніми системами замінюються «м'якшими» і демократичнішими формами;

– спостерігається тенденція до масового переходу до вищої освіти. Наголошується пріоритет державного регулювання питань освіти і прагнення знайти гармонійне співвідношення між централізованими і децентралізованими формами управління вищою освітою.

Висновки.

1. Сьогодні вищу освіту відрізняє більша різноманітність навчальних закладів, здатних орієнтуватися на соціальні замовлення.

2. Особливістю сучасної вищої освіти є те, що практично в усіх країнах скорочено обов'язкове відвідування аудиторних занять і змінено їх спрямованість. Мета лекції – викликати інтерес студентів до дисципліни, а завдання викладачів – дати їм напрям для самостійної роботи.

3. Глобальною тенденцією розвитку вищої освіти є орієнтація на загальнолюдські цінності як універсальну ідеологію світової спільноти.

Література

1. Танган С.А. Грамотность в компьютерный век //Педагогика. - 1995. - №1. - С. 13-20.
2. Суббето А.И. Социогенетика: системогенетика, общественный интеллект, образовательная генетика и мировое развитие (интегративный синтез). - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1994. - 168 с.
3. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. - М. : Смысл, 2002. - 527 с.
4. Бех І.Д. Генезопринцип етико-мотиваційної контрастності у поступі вихованця до морально-духовної досконалості //Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді //Збірник наукових праць. - Випуск №8. - Книга 1. - К., 2005. - С.7-15.
5. Бех І.Д. Духовна культуродомінантність як виховний ідеал: шлях досягнення //Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді //Збірник наукових праць. - Випуск №9. - Книга 1. - К., 2006. - С.6-26.
6. Болюбаш Я. Контури проблем гармонізації, національних та міжнародних стандартів //Матеріали Міжнародного семінару, 27-28 травня 2004 року, Львів. «Моделі гармонізації національних і міжнародних стандартів освіти у контексті Болонського процесу». - С 19-21.
7. Курлянд З. Н., Хмелюк Р. І., Семенова А. В. Педагогіка вищої школи. - К. : Знання, 2007. - 495 с.
8. Ламберт Дзерс. Мотивация. Теория и практика. - М. : Грос-медиа, 2017. - 637 с.

Бабич Т. М.

ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВПРАВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПРИ НАВЧАННІ РУХОВИМ ДІЯМ

При формуванні особистості інженера сучасного промислового виробництва великі можливості закладені у вузівській системі фізичного виховання.

У статті розглянуто питання значущості фізичної культури у житті студентів, розкрито загальну характеристику використання прикладних засобів фізичної культури у вихованні молоді.

Розглянуто практичний досвід роботи викладачів, і їх методологічний підхід до проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), що представляє собою один з основних напрямків сучасної системи фізичного виховання, покликане сформувати фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

Ключові слова: прикладна фізична культура, студенти, заняття, мотивація.

Бабич Т. Использование нетрадиционных упражнений профессионально-прикладной направленности при обучения двигательным действиям. При формировании личности инженера современного промышленного производства большие возможности заложены в вузовской системе физического воспитания.

В статье рассмотрены вопросы значимости физической культуры в жизни студентов, раскрыто общую характеристику использования прикладных средств физической культуры в воспитании молодежи.

Рассмотрены практический опыт работы преподавателей и их методологический подход к проблеме профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), представляющий собой одно из основных направлений современной системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, студенты, занятия, мотивация.

Babich T. Use of non-standards of professional and applied directions in training of movement activities. When forming the personality of an engineer of modern industrial production, great opportunities are laid in the university system of

physical education.

The article deals with the issues of the importance of physical culture in the life of students, the general characteristic of the use of applied means of physical culture in the upbringing of youth is disclosed. The necessity of performing an action in a new environment activates the student, makes the emphasis on changes in the form of motion, amplitude, the degree of developing muscle strains.

Overcoming the barrier of obstacles is one of the most effective applied skills in the process of physical training of students. It contributes to the integral improvement of natural movements, vital motor skills, the development of high-quality youth, the formation of professionally significant qualities, skills and readiness for their active manifestation in various spheres of society's life. The practical experience of teachers and their methodological approach to the problem of professional-applied physical training (PFPP), which is one of the main directions of the modern system of physical education, is called to form physical and special qualities, skills and abilities, which facilitate the achievement of objective human readiness for successful professional activity.

Keywords: applied physical culture, students, classes, motivation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Головний підсумок роботи вузу – це випускник-фахівець. Сучасне виробництво характеризується підвищеною складністю й інтенсивністю трудових процесів, що вимагає від фахівця швидкості й точності рухових дій, високої концентрації уваги і пошуку нестандартних рішень.

За період навчання у вузі студенти навчаються різнохарактерними руховими навичками і вміннями. Як правило, навчання рухових дій проходить у відносно стандартних навчальних ситуаціях. Однак, як показує практика, не завжди навик, що сформований на навчальних заняттях, може бути успішно застосований в тій чи іншій життєвій обстановці, у нових, часто ускладнених умовах. Незвична обстановка, необхідність швидкого перемикавання з виконання однієї рухової дії на іншу відповідно до вимог ситуації породжує скутість у виконанні дії, а часом і невпевненість.

На сучасному етапі розвитку України в умовах якісного перетворення всіх сфер життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості громадян, що необхідна для успішної трудової діяльності та захисту Батьківщини.

Рухові дії – це педагогічний процес, що заснований на фізіологічних закономірностях. У сучасній діяльності людина використовує різноманітні аналізатори. Однак найбільше значення відводиться м'язово-суглобовому відчуттю, яке супроводжує рух.

М'язово-суглобну чутливість досліджувало багато фахівців. Всі вони зазначають її важливу роль у розвитку рухових навичок. Є дані про те, що руховий аналізатор бере безпосередню участь у побудові рухового навика. Все це говорить про те, що виховання м'язово-суглобного відчуття є загальною і важливою умовою підвищення координації різних рухів людини. У спортивній діяльності м'язово-суглобне відчуття є основою вдосконаленого володіння фізичних вправ і вправне регулювання своїми рухами.

У зв'язку з вищевказаним можна констатувати наявність проблеми щодо актуалізації та пошуку альтернативних форм і технологій підготовки прикладного виховання у процесі фізичного виховання студентів вузу, формування професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства.

Одним із нетрадиційних підходів у навчанні руховим діям є навчання та вдосконалення фізичної підготовки на нестандартному багатокомплектному гімнастичному й тренажерному обладнанні. За останні 20 років у фізичному вихованні у вищих навчальних закладах недостатньо.

Використання нетрадиційних прикладних засобів фізичної культури, як одне з найважливіших напрямів державної політики у системі фізичної культури і спорту, дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому.

У даний час ситуація у сфері підготовки молоді характеризується низкою негативних чинників. До основних з них можна віднести наступні: зниження показників стану здоров'я і фізичного розвитку здебільшого студентів, недостатні обсяги спортивної підготовки, відсутність скоординованої програми прикладного виховання, недостатній розвиток військово-прикладних і технічних видів спорту [1].

У ВНЗ (на факультетах), професійна діяльність яких вимагає специфічної фізичної підготовленості, курс фізичного виховання профілюється у плані професійно-прикладної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка і, зокрема, нетрадиційні вправи професійно-прикладної спрямованості є складовою частиною фізичної культури і навчально-виховного процесу та спрямована на освоєння студентами відповідної прикладної спеціальності, на забезпечення відповідної працездатності при виконанні функціональних обов'язків. Кожна професія висуває певні вимоги до фізичної підготовленості людини [5].

У руховій діяльності людини провідну роль у здійсненні довільних рухів відіграють вищі інтегративні області кори великих півкуль. Довільні рухи і пози виконуються несвідомо і є переважно безумовними рефlekсами (орієнтовними, захисними і ін.). Мимовільними також стають ті довільні рухи і пози, які автоматизуються при багаторазовому їх повторенні. Для уточнення і вдосконалення різних відповідних реакцій організму, в першу чергу рухових, центральна нервова система повинна отримувати інформацію про силу і тривалість виконуваних скорочень м'язів, про швидкість і точність переміщення тіла або робочих снарядів, про зміни темпу рухів, про ступінь досягнення поставленої мети і т. п. Без цієї інформації неможливо формування та вдосконалення рухових навичок, неможливо вдосконалення техніки виконуваних вправ.

Необхідність цілеспрямованої фізичної підготовки студента до трудової діяльності зумовила появу специфічного спрямування у фізичному вихованні – професійно-прикладної фізичної культури, метою якої є формування реального стану і перспективних основ підготовленості до успішного оволодіння професією і оптимального функціонування його у професійній діяльності (В. Ільїнич, 1978-1990; В.А. Кабачков. 1996 та ін.).

У роботі використовувалися сучасні педагогічні теорії і технології фізичного виховання студентів (Л. Лубишева, В.К. Бальсевич, В.В. Пономарьов, С.А. Дорошенко); сучасні теоретичні та практичні розробки зі зміцнення здоров'я студентів

у вузі (Г.Л. Апанасенко, А.В. Жарова, В.В. Колбанов, О.Н. Московченко та ін.).

Виникає необхідність пошуку і розробки альтернативних педагогічних умов професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах [3,4].

Мета дослідження:

- розробити нетрадиційні вправи професійно-прикладної спрямованості при навчанні студентів руховим діям;
- сформувати у майбутніх фахівців рухові вміння і навички, які сприятимуть продуктивній праці;
- активізувати самостійну роботу студентів як складову навчальної діяльності.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з організації формування фізичної культури для студентів;
- аналіз та узагальнення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і основних рухових навичок, які сприяють продуктивній праці майбутніх фахівців;
- аналіз й узагальнення практичного досвіду роботи педагогів.

Результати дослідження. Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, фізичні здібності, професійна та прикладна придатність, спортивні досягнення, моральне, естетичне, інтелектуальний розвиток, оптимізація стану здоров'я і працездатності.

У результаті проведених досліджень визначено зміст прикладної фізичної культури вихованні студентської молоді ВНЗ включає розвиток необхідних фізичних якостей.

Таким чином, засвоївши нетрадиційні підходи до навчання фізичним вправам, ми поставили собі за мету продовжувати цей перспективний напрям і використовувати свої методи у комплексному навчанні студентів на заняттях фізичної культури.

Застосовуючи нетрадиційні методи навчання вправам прикладної підготовки були розроблені методичні посібники, методичні плакати, тестові завдання та впроваджені у навчальний процес нетрадиційне багатокмлектне обладнання на різні групи м'язів. Студенти, виконуючи фізичні вправи фахової спрямованості, отримували необхідну інформацію з методичних тестових завдань. Особливо якісно застосовується навчання при виконанні станційним засобом, використовуючи метод кругового тренування.

У навчальному процесі було розроблено методичний підхід виправлення помилок у техніці виконання тестових вправ. У навчальний процес вводяться навчальні та тренувальні уроки тестових вправ, що набагато поліпшує якість фізичної підготовки і здоров'я студентів. Запропонована програма фізичного виховання студентів та методика вправ, яка безпосередньо впливає на спеціальну підготовку студентів в обраній ними професії.

Зазначені спільні завдання конкретизуються в залежності від рівня попередньої підготовленості, стану здоров'я, здібностей студентів, а також від особливостей майбутньої професійної діяльності.

Важливим фактором у нетрадиційному навчанні руховим діям є розробка домашніх завдань для виконання спеціальних вправ ППФП, які направлені на виправлення помилок у техніці окремих вправ, розвитку необхідних рухових якостей, що є ваговим і необхідним додатковим елементом до планових занять з фізичного виховання.

Завдання пропонуються загальні й індивідуальні. Кожен студент має щоденник індивідуальних домашніх завдань. У загальних завданнях передбачено вправи загальної фізичної підготовки, які необхідні для всіх, хто займається фізичною культурою; індивідуальні завдання сприяють виправленню недоліків у поставі, поліпшенню рухливості суглобі, підвищенню загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силовій, силовій та координаційній витривалості, усуненню недоліків, які допущені при виконанні вправ з особистою вагою.

Використовуючи нетрадиційні тести і методи проведення занять з фізичного виховання, ми зробили такий висновок, що просторова точність рухів у суглобах не залежить від розміру подолання опору, якщо цей розмір не перевищує 70% від максимальної сили. При великих навантаженнях цей фактор погано впливає на точність виконання рухових дій.

При великих напруженнях вказаний фактор погано впливає на точність і при наявності зовнішнього опору заданий кут відтворюється з великою похибкою. Це положення ми використали на додаткових заняттях зі студентами технічних спеціальностей, у ході навчання методом відключення зорового аналізатора.

Виконуючи нетрадиційні тестові завдання з гімнастичною скакалкою для розвитку витривалості, студенти мимоволі виконували на 60%, що забезпечувало щільність заняття та покращувало процес тренування.

Ще одним підтвердженням того, що управління просторовими параметрами рухів не залежить від розміру опору, можуть слугувати дослідження, які проведені при навчанні гри в регбол з полегшеним м'ячем. Для гри студентам пропонувалися футбольний м'яч.

Просторова точність рухів визначається не тільки інформацією, яка поступає від рецепторів рухового апарата; головним в цьому є зоровий контроль. Є рухи, які виконуються без зорового контролю та які ми досліджуватимемо.

У спеціальних дослідженнях приділялася увага вивченню зорового аналізатора у просторовій точності рухів. Студенти виконували тестове завдання: маятникове переміщення на канаті з однієї точки в іншу з подоланням перешкоди.

Було виявлено, що при виконанні з завдання із закритими очима траєкторія переміщення була більш точною, ніж з відкритими. Це спостереження піддалось ретельному аналізу й було підтверджено статистичним матеріалом. Одержані результати були перевірені в експериментах, коли відтворювався кут у ліктьовому суглобі при захваті канату. Особливість рухів, які виконувалися з відкритими очима полягала в тому, що у полі зору студента не було жодних орієнтирів, які б уточнювали рухи. В цих умовах точність відтворювання кута в ліктьовому суглобі при закритих очах була більш точною, ніж при відкритих.

Ці дані були перевірені й уточнені в інших дослідженнях, які показали, що при відсутності зорових орієнтирів точність відтворення кута суглобу при відкритих очах була менше, ніж при закритих.

Тестові вправи на скакалці з обмеженим зоровим орієнтиром на 40% збільшують точність виконання

координаційних вправ з відкритими очима.

На підставі цих та інших досліджень, які проводилися зі студентами можна зазначити наступне: зір для людської свідомості є джерелом головної і достовірної інформації щодо просторового відношення у навколишньому середовищі.

Найкращий ефект дає тренування із закритими очима перед наступним тренуванням з відкритими очима з метою підвищення просторової точності рухів.

Подолання смуги перешкод відноситься до числа найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки студентів. Воно сприяє інтегральному вдосконаленню природних рухів, життєво необхідних рухових навичок, ефективного розвитку фізичних якостей.

Використовуючи смугу перешкод з нестандартними перепонами для вивчення рухових дій у професійно-прикладній спрямованості, ми виявили вплив різних засобів на розвиток фізичних якостей.

Для системи ППФП краще всього підходить фізичне навантаження, що об'єднане у поточно-круговий напрям тренування студентів. При цьому комплексне об'єднання груп вправ виконується з розрахунком забезпечення умов одночасного розвитку декількох якостей.

При вдосконаленні рухових якостей студентів велике значення має якість виконання рухових дій і одночасне покращення рівня розвитку фізичних якостей. Важливу роль у цьому відіграє підбір нетрадиційних і нестандартних засобів.

Ми вважаємо, що у навчальному процесі з фізичного виховання при застосуванні цих засобів важливо виконувати спеціальні вправи з високою інтенсивністю. А цих умовах одночасно покращується техніка рухових дій та фізичні здібності студентів. У цьому випадку у студентів з невисоким рівнем фізичної підготовки покращуються умови для переносу механізмів і факторів, що впливають на рівень фізичних якостей. При цьому, якщо студент виконує навантаження, які спрямовані на розвиток сили, то одночасно, в деякій мірі підвищується рівень швидкості та витривалості.

Особливо високі можливості широкого використання і переносу та виховання одночасно декількох якостей у спеціально підібраних вправах. Ці вправи ми застосовували у смугах перешкод з нестандартними перепонами, використовуючи метод кругового тренування.

Застосування смуги перешкод з нестандартними перепонами спеціальної професійної спрямованості, де ми поєднуємо силові вправи з роботою на витривалість і координаційні рухи, більш ефективно підвищує рівень цих фізичних якостей.

Якщо швидко-силові вправи використовувати у смузі перешкод з методом кругового тренування з великою інтенсивністю, тоді перенос ефекту на рівень витривалості значно покращується. З вищезазначеного витікає, що для підвищення рівня фізичної підготовки студентів необхідно враховувати рівень взаємозв'язку та переносу фізичних якостей.

Відмінна і специфічна особливість фізичного виховання як предмету навчального плану, проведеного комплексним методом, полягає в тому, що дозволяє забезпечити більш ефективний розвиток рухових здібностей студентів згідно з навчальним планом і професійною спрямованістю навчання.

В результаті використання запропонованого змісту прикладної фізичної культури у вихованні молоді у ВНЗ дозволить:

- збереження і зміцнення власного здоров'я;
- підвищення зацікавленості молоді щодо майбутньої трудової діяльності;
- збереження стабільності у суспільстві, соціальному й економічному розвитку країни, зміцнення її обороноздатності та безпеки;
- консолідацію зусиль громадських інститутів у справі виховання підрастаючого покоління.

Дослідження показали, що комплексна робота з впровадження прикладної фізичної культур з використанням нетрадиційних вправ професійно-прикладної спрямованості при навчанні руховим діям сприяє ефективному розвитку студентів. Гімнастичні вправи, що включені у смугу перешкод на заняттях гімнастики, відрізняє велика вибіркова спрямованість, нестандартні умови виконання та націлені вони перш за все на розвиток сили, силової та швидкісної витривалості різних груп м'язів, координаційних здібностей до майбутньої трудової діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка має великі можливості у підготовці студентів до трудової діяльності в обраній ними спеціальності. Експериментальна робота протягом багатьох років є доказом цієї необхідної роботи в університеті.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було розроблено зміст прикладної фізичної культури з використанням нетрадиційних вправ професійно-прикладної спрямованості при навчанні руховим діям для студентів вузів.

Розроблена нами програма фізичного обов'язково потребує введення в усі розділи фізичної підготовки спеціальних вправ професійно-прикладної спрямованості. Такі види фізичної підготовки, як атлетична гімнастика, пауерліфтинг, акробатика та інші надають можливість ще більше розвивати рухові якості з професійною спрямованістю.

Заняття методом кругового тренування станційним способом з професійною спрямованістю є ефективними; студентами багато швидше засвоюється матеріал. З появленням багатоконтактного нестандартного тренажерного обладнання, відкрилися нові можливості навчання студентів руховим якостям на заняттях з фізичного виховання й під час позаурочної зайнятості. Підвищилась щільність заняття, коли студенти одночасно виконували вправи різної спрямованості. Недооцінка багатьма викладачами використання методу кругового тренування з професійною спрямованістю знижує рівень якості навчання руховим навикам на уроках фізичного виховання. **Перспектива подальших досліджень** пов'язана з аналізом і розробкою програми професійно-прикладної спрямованості з використанням нетрадиційних вправ при навчанні руховим діям для учнів старших класів (15-17лет).

Література

1. Безбах В.Г. Некоторые аспекты исторического опыта отечественного военно-патриотического воспитания // Патриотическое и гуманистическое воспитание военной интеллигенции: сущность, взаимосвязь, состояние, проблемы. Материалы Всеукр. научно-практической. конф. - К.: ВЦ "Просвіта", 2003. - С. 52-58.

2. Davidenko D.N., Pasichnisenko V.A. Physica educatio missio educationis propria Moderni // studiorum superiorum partium problemata physica educatio studiosae iuventutis institutionem sanum vivendi: scientificam Republican-materias practicas colloquium 2 aprilis 2003 - Mn. MITSO, 2003.- 72p.
3. Chuprov L.V. Piae iuventutis educatio in context humanae salutis statum / Ars Priorities Number 2. 2011.
4. Pashkovich I.A. Piae educationem: in opera, consilio, Summaria lectionum, lectiones /Avt.-sost progressionem. I.A. Pashkovich. - Volgograd: Magister, 2006–209p.
5. Burnaev Z.R. Amet, melius de futuro physica disciplina doctores, universitatis civili / Z.R. Burnaev, Militaris peritus in hac. - Shekarashy. Almaty KNB 2004, №2 (11). - S.63-65. 2006.
6. Efimov N.N. Paedagogicae et disciplina militari bases in University de elit. Textbook. / N.N. Efimov, S.V. Cherneev, V.G. Grigor'yants, VULGATE Gupta. - M. 1986. - 312p.
7. Zuev S. De praeparatione, physica ratio generalis iuvenes militares dilectum abnuerent prae senectute. Author:. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. - M. 1981. - 23p.
8. Vydrin V.M. Physica educatio Theoria (rationem culturalem) Proc. mensuram. / V.M. Vydrin - L. GDOIFK eos. PF Lesgafta, 1988 - 45.

Береговий М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ОБМІНУ ТА ОЖИРІННЯМ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ

У статті розглянуто вплив ожиріння на розвиток супутніх захворювання, зокрема на стан серцево-судинної та дихальної системи. Автор представляє результати власних досліджень 76 пацієнток з порушеннями енергетичного обміну та аліментарним ожирінням 1 ступеня у віці від 20 до 29 років.

За даними клінічних обстежень у 4-х (5,3%) - діагностована гіпертонічна хвороба 1 ступеня; у 3-х пацієнток з ожирінням 1 ступеня була виявлена дихальна недостатність 1 ступеня, що характеризується задишкою при звичному фізичному навантаженні. Автор зазначає, що для таких пацієнток дозування навантаження повинно бути щадним, лікувальна ходьба може виконуватися прогулянковим кроком (20- 40 кроків я хвилину), в повільному темпі (50-70 кроків) та середньому (80- 90 кроків). Застосування аеробних фізичних тренувань у жінок з ожирінням 1 ступеня крім головної мети - зниження маси тіла, має відігравати важливу роль в нормалізації ліпідного складу крові і, в кінцевому підсумку, в профілактиці атеросклерозу, ліпідного дистрес-синдрому і метаболічного синдрому.

Ключові слова: ожиріння, реабілітація, серцево-судинна система, аеробні навантаження.

Береговий Мирослав. Особенности применения физических нагрузок у женщин первого зрелого возраста с нарушением энергетического обмена и ожирением с учетом функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В статье рассматривается влияние ожирения на развитие сопутствующих заболеваний, в частности на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Автор представляет результаты собственных исследований 76 пациенток с нарушениями энергетического обмена и алиментарным ожирением 1 степени в возрасте от 20 до 29 лет.

По данным клинических обследований у 4-х (5,3%) - диагностирована гипертоническая болезнь 1 степени; у 3-х пациенток с ожирением 1 степени была обнаружена дыхательная недостаточность 1 степени, характеризующаяся одышкой при обычной физической нагрузке. Автор отмечает, что для таких пациенток дозирование нагрузки должно быть щадящим, лечебная ходьба может выполняться прогулочным шагом (20- 40 шаг/мин), в медленном темпе (50-70 шаг/мин) и среднем (80- 90 шаг/мин). Применение аэробных физических тренировок у женщин с ожирением 1 степени кроме главной цели - снижение массы тела, должна играть важную роль в нормализации липидного состава крови и, в конечном итоге, в профилактике атеросклероза, липидного дистресс-синдрома и метаболіческого синдрома.

Ключевые слова: ожирение, реабилитация, сердечно-сосудистая система, аэробные нагрузки.

Beregovoy Miroslav. Peculiarities of the exercise of physical activity in women of the first mature age with violation of energy metabolism and obesity, taking into account the functional state of the cardiovascular and respiratory systems. The article examines the effect of obesity on the development of concomitant diseases, in particular on the state of the cardiovascular and respiratory system. The author presents the results of her own studies of 76 patients with impaired energy metabolism and alimentary obesity of the 1st degree at the age of 20 to 29 years. According to clinical studies in 4 (5.3%) - hypertensive disease of 1 degree was diagnosed; In 3 patients with obesity of 1 degree, respiratory failure of 1 degree was observed, characterized by shortness of breath during normal physical activity. The author notes that the nature of physical exertion, their volume and intensity certainly depend on the specific features of the clinical course of obesity, the degree of involvement of a particular system in the pathological process, the age, fitness and skills of the patient. At the same time, the obligatory condition for exercising is the gradualness and dosing of the loads. The use of aerobic physical training in women with obesity of 1 degree except for the main goal - weight loss, should play an important role in the normalization of lipid composition of blood and, ultimately, in the prevention of atherosclerosis, lipid distress syndrome and metabolic syndrome. Training should be conducted in a catabolic regimen aimed at reducing adipose tissue. Unlike the anabolic exercise regime, which is used only for muscle building, the catabolic regimen leads to an increase in muscle strength, elasticity and, if necessary, a decrease in the muscle fiber volume.

To reduce adipose tissue, the author recommends conducting training at a heart rate below 10-15 beats per minute of