

поддержания здоровья и красоты. Они объединили в себе не только древние и современные системы единоборств, но и упражнения оздоровительных гимнастик Востока – древнего фитнеса, имеющего тысячелетние традиции.

Уникальность «боевых» систем фитнеса, заключается в том, что в отличие от других видов аэробики, здесь затрачивается в два-три раза больше калорий, что в свою очередь приводит к более эффективным результатам по снижению

избыточного веса. Это связано с особым психофизиологическим настроем на занятиях, что пришло из практики боевых искусств. В таком своеобразном состоянии в крови поддерживается высокий уровень адреналина – гормона, сильно ускоряющего обмен веществ, повышающего силу, выносливость, снижающего неприятные ощущения во время занятий, и самое главное, значительно увеличивающего липолиз.

УДК: 796.853.23: 796-053.8

© Хрипунова Л.Д., Воробьев А.А., 2013

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ДЗЮ-ДО, КАК СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ Хрипунова Л.Д., Воробьев А.А.

Государственное учреждение «Крымский государственный медицинский университет имени С.П. Георгиевского»

Изменения в социально-экономическом развитии общества оказывают сильное влияние на личность и приводят к глубоким трансформациям в её нравственном и психофизиологическом состояниях. Неблагоприятные политические условия современной Украины, вызванные европейской интеграцией, предполагающей, в свою очередь, замену духовных ценностей на материальные, привели к нравственной деградации большей части молодёжи.

В аспекте решения данной проблемы, мы видим интенсификацию всего учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, в том числе и физической культуры, на основе традиционных гуманистических систем педагогики, и предлагаем рассмотреть дзю-до, как систему физического воспитания.

Борьбу дзю-до, являющуюся не только боевым искусством, но и системой физического воспитания создал японский врач, педагог и гуманист Дзигаро Кано. Из дзю-до были исключены все травмоопасные приемы, ударная техника в область болевых точек и пр., так как

новая система в первую очередь должна была стать средством физического и духовного воспитания молодёжи.

Глубина философских идей её основателя, благородство поставленной цели – воспитание гармонично развитого человека, достойное поведение учеников – всё это вызывало симпатии людей и послужило признанию в обществе. Дзигаро Кано считал, что занятия дзю-до помогают решать актуальные для молодёжи задачи: философское развитие души, гармоничное физическое развитие, овладение приёмами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях. Очень велико воспитательное значение этого вида единоборств. Исходя из философских идей дзю-до, каждый борец должен проявлять уступчивость и мягкость не только в спортивном зале; дзюдоист должен разговаривать тихим голосом и дружелюбно, уступать дорогу старшим. Не случайно, японские родители стараются отдать своих детей в школы дзю-до, в которых физическое развитие сочетается с нравственным воспитанием.

УДК: 61:796.015

© Полянська О.С., Амеліна Т.М., Гулага О.І., 2013

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ Полянська О.С., Амеліна Т.М., Гулага О.І.

Буковинський державний медичний університет

Поширеність пролапсу мітрального клапана (ПМК) у нашій країні за даними різних авторів коливається від 1,1 до 38%. Така розбіжність у показниках пов'язана з відмінністю методів і критеріїв діагностики цієї патології. За даними сучасної світової медичної літератури поширеність ПМК у популяції не перевищує 5%. Згідно з МКХ 10-го перегляду ПМК виділено в окрему нозологічну форму, що у складі неревматичних уражень МК належить до морфологічної групи некорона-

рогенних захворювань серця.

Під час проходження диспансерного огляду у 2012 році у відділенні спортивної медицини обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру обстежено 7210 спортсменів із різних видів спорту. Серед обстежених у 892 виявлено патологію різних органів і систем. Серед них зафіксовано 123 випадки ПМК, що складає 1,7 % і не відрізняється із поширенням ПМК у загальній популяції. Нами проаналізовано поширеність ПМК у різних видах