

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА  
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**



# **ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ВАЛЕОЛОГІЇ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Збірник наукових праць за матеріалами  
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**5-6 квітня 2012 року**

**ХЕРСОН - 2012**

**УДК 796.035: 383.1**

**ББК 75.1: 74.200.54**

Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Видавництво ПП «ЛТ-офіс», 2012. – 242 с.

У збірнику представлені результати наукових досліджень в галузі валеології, фізичної реабілітації, фізіології людини та лікувальної і оздоровчої фізичної культури. Збірник адресований науковим співробітникам, викладачам вищих навчальних закладів, лікарям-санологам, інструкторам з лікувальної фізичної культури, фахівцям в області фізичної реабілітації та фізичної культури, аспірантам і студентам.

Матеріали статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу. Редакційна колегія не несе відповідальності за достовірність і якість викладеного матеріалу.

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

<b>Возний Сергій Степанович</b>	відповідальний редактор, зав. кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
<b>Ромаскевич Юрій Олексійович</b>	заст. відповідального редактора, головний лікар Херсонського обласного центру здоров'я та спортивної медицини, кандидат медичних наук, доцент.
<b>Кедровський Борис Григорович</b>	декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат технічних наук, професор.
<b>Куц Олександр Сергійович</b>	доктор педагогічних наук, професор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
<b>Євгенєва Лідія Яківна</b>	доктор біологічних наук, професор Херсонського державного університету.
<b>Маляренко Ірина Валентинівна</b>	зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
<b>Голяка Сергій Кіндратович</b>	відповідальний секретар, кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету.

виховання всіх, хто навчається та професійної підготовки тих, які в процесі трудової діяльності будуть пов'язані з впливом на навколишнє природне середовище, з екологічною та природоохоронною діяльністю.

### Література

1. Бойчук Ю. Д., Шульга М. В., Цалін Д. С., Дем'яненко В. І. Основи екології та екологічного права: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / За заг. ред. Ю. Д. Бойчука і М. В. Шульги. – Суми: Університетська книга, 2004. - 352 с.
2. Вершок И.Л. Об экологическом правосознании / Вершок И.Л. // Государство и право. – 2003. - № 3. - С. 42-49.
3. Кравченко С.Н. Реализация экологического законодательства / Кравченко С.Н. // Правовое воспитание. – 1989. - № 8. – С. 38-48.
4. Кочергин А.Н. Экологическое знание и сознание / Кочергин А.Н., Марков Ю.Г., Васильев Н.Г. – Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1987. – С. 176-200.
5. Салтовський О.І. Основи соціальної екології: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Салтовський О.І. – К., 1997. – С.105-123.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТУРИСТІВ

**Грабовський Ю.А., Кільницький Олександр**  
*Херсонський державний університет*

**Анотація.** У статті розглядається вплив деяких характеристик походу на працездатність туристів, а також засоби удосконалення працездатності туристів.

**Ключові слова:** працездатність, похід, турист.

**Постановка проблеми:** спортивний туризм, як засіб і метод фізичного виховання, забезпечує комплексний розвиток людини. Сучасна підготовка туристів вимагає вдосконалення методики навчання не тільки найсильніших, але і юних спортсменів.

Участь людини у багатоденних туристських походах позитивно впливає на розвиток різних фізичних якостей та працездатності в цілому. Питання працездатності було розглянуто такими вченими як: Л.П. Сергієнко [4], Т.Ю. Круцевич [2]. Працездатність туриста залежить від рівня його тренуваності, а також від різних чинників походу: довжини маршруту в цілому та кожного дня, ваги рюкзаку, перепаду висоти тощо. Знання цієї залежності дозволить здійснювати планування туристських походів відповідно до особливостей працездатності групи, а також удосконалювати працездатність туристів в залежності від умов походу.

**Мета дослідження:** Визначення впливу різних чинників походу на фізичну працездатність туристів та методів її вдосконалення.

Роль фізичних вправ не обмежується тільки сприятливою дією на здоров'я, одним з об'єктивних критеріїв якого є рівень фізичної працездатності людини, який досліджувався в умовах походу II категорії

складності, що здійснювався по Криму групою студентів ХДУ у кількості 11 осіб за таким маршрутом: пер. Ангарський - ущ. Хап хал – ур. Чегенітра – т/с Нижній Кок-Асан - с. Пчелине - с. Перевальне - плато Чатир-Даг - пер. Ангарський. Сумарна довжина маршруту 158 км, сумарний перепад висоти – 6261м.

В умовах походу визначалась працездатність туристів за допомогою проби Руф'є [1] вона визначається за такою схемою: у досліджуваного, який перебуває в положенні «лежачи на спині» протягом 5 хв визначають число пульсацій за 15 с ( $P_1$ ). Потім протягом 45 с досліджуваний виконує 30 присідань. Після цього він лягає і знову підраховують його пульс за перші 15 с ( $P_2$ ), а потім - за останні 15 с 1-ї хвилини періоду відновлення ( $P_3$ ). Далі виконують розрахунки за формулою:

$$IP = (4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200)/10.$$

Функціональний резерв серця визначають за такою шкалою оцінювання:

**Атлетичне серце:**  $0 \leq i <$

**Серце середньої людини:**

дуже добре 0,1-5,0

добре 5,0-10,0

**Серцева недостатність:**

середнього ступеня 10,1-15,0

високого ступеня 15,1-20

Результати проби Руф'є наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Результати проби Руф'є**

№	П.І.Б.	1 день	2 день	3 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день
1.	Я. К.	3,2	4,8	8,4	5,2	6	7,6	6	6,4
2.	С. І.	7,2	8,8	5,6	6,4	4,8	4,4	3,6	4,7
3.	О. К.	6,4	7,2	7,2	7,2	8	5,2	7,2	7,0
4.	О. В.	5,6	7,6	9,2	9,2	3,2	6,4	4,4	6,1
5.	О. К.	6	7,6	9,6	7,6	6,4	7,2	6,8	6,7
6.	О. К.	4,8	8,4	6,4	4	4,4	6,8	8	6,6
7.	К. Т.	8	11,2	9,6	8,8	6,8	6,4	9,6	7,2
8.	О. К.	5,6	7,2	6,8	7,2	2	3,2	6	6,2
9.	О. Б.	8,8	10,8	12,4	10,8	8	10,8	9,6	9,3
10.	Ю. Г.	13,2	15,2	14	13,2	11,6	13,2	12,8	12,5
11.	А. Д.	13,2	10,4	12,4	11,2	6,8	7,2	9,6	7,6
<b>Х сер</b>		<b>7,2</b>	<b>8,77</b>	<b>9,37</b>	<b>8,43</b>	<b>6,37</b>	<b>7,20</b>	<b>7,73</b>	<b>7,3</b>

Категорійний похід характеризується значною м'язова роботою туристів яка змінюється в залежності від ряду умов які в свою чергу впливають на працездатність туристів:

- довжина денних переходів та маршруту в цілому;
- перепад висоти (сума підйомів та спусків відносно рівня моря) протягом дня та сумарно за весь похід;
- вага рюкзака, що, як правило, зменшується протягом походу.

Для визначення залежності між названими умовами і працездатністю, користувалися методом математичної статистики та методом рангової кореляції Спірмена. Проведені розрахунки дозволили отримати наступні результати (таблиця 2).

На працездатність туристів протягом походу різні характеристики маршруту здійснюється вплив по різному. Так, у 63,3% туристів спостерігається суттєвий зв'язок; у 27,3% зв'язок середній, а у 9,4% спостерігається відсутність зв'язку між працездатністю та довжиною маршруту. Зв'язок між працездатністю та перепадом висот спостерігається наступний: суттєвий зв'язок спостерігається у 72,7% туристів, середній зв'язок – 18,2%, відсутній зв'язок – 9,1%. Зв'язок між працездатністю та вагою рюкзаку за даними дослідження, в основному, характеризується середнім рівнем, хоча, у двох осіб спостерігається суттєва пряма залежність. Таким чином ці дані можуть бути використаними при підготовці до багатоденного походу та для успішного його проведення.

Одними із засобів підвищення фізичної працездатності та рухової активності є фізичні вправи. Системи спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачають підвищення фізичного стану до належного рівня («кондиції»), одержали назву «кондиційних тренувань» «оздоровчих».

Методи таких тренувань різняться по періодичності, потужності й обсягу.

Існують три методи таких тренувань. Перший метод передбачає переважне використання вправ циклічного характеру (ходьба біг, плавання, велосипед), проведених безупинно 30 і більше хвилин. Другий метод припускає застосування вправ швидко-силового характеру (біг у гору, спортивні ігри, вправи із опором, тренажери), діяльність роботи від 15 секунд до 3 хвилин із числом повторень 3-5 разів з періодами відпочинку. Третій метод використовує комплексний підхід до застосування фізичних вправ, що стимулюють як аеробну, так і анаеробну продуктивність, що вдосконалюють рухові якості.

Таблиця 2.

### Кореляція працездатності туристів в залежності від характеристик маршруту

№	П.І.	Середнє значення проби Руф'є	Кореляція до довжини маршруту	Кореляція до перепаду висоти	Вага рюкзаку
1	Я. К.	5,89	0,21	0,29	0,69
2	С. І.	5,83	0,46	<b>0,54</b>	<b>0,75</b>
3	О. К.	6,91	<b>0,77</b>	<b>0,59</b>	0,054
4	О. В.	6,51	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	0,23
5	О. К.	7,31	<b>0,73</b>	0,45	0,41
6	О. К.	6,11	<b>0,64</b>	<b>0,93</b>	0,02
7	К. Т.	8,6	<b>0,64</b>	<b>0,68</b>	0,44
8	О. К.	5,43	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	0,5

9	О. Б.	10,17	<b>0,73</b>	<b>0,52</b>	0,19
10	Ю. Г.	13,31	0,46	<b>0,57</b>	0,66
11	А. Д.	10,11	0,17	0,41	<b>0,87</b>
<b>Х сер</b>		7,87	0,56	0,57	0,43

Для покращення працездатності доцільно використовувати комплекси вправ які спрямовані на удосконалення таких якостей як: сила (нижніх кінцівок), витривалість (загальну та спеціальну), та координації. Для розвитку сили ефективно впливає використання різноманітних тренажерів. Для удосконалення координації останнім часом стала популярним така вправа як *слеклайн* - ходьба по натягнутому канату або міцній натягнутій стрічці.

### **Висновки**

На працездатність туристів суттєво впливає довжина маршруту, перепад висоти, вага рюкзаку має середній вплив. З метою ефективної підготовки до туристичних походів необхідно удосконалювати працездатність туристів яка залежить від рівня тренуваності організму. Тому тренувальний процес потрібно наситити вправами циклічного характеру; швидко-силового характеру; що стимулюють аеробну і анаеробну продуктивність, що вдосконалюють рухові якості.

### **Література**

1. Годик М.А. Спортивная метрология /М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 348 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л.П. Сергієнко. — К.: Олімпійська література, 2001. — 440 с.
3. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. — 304 с.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. — К.:, 1999. — 240 с.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОНКОХВОРИХ ЩУРІВ ПІСЛЯ ХІМІОТЕРАПІЇ**

**Калюжна М.Д., Кошелєва В.Д., Спринь О.Б.**

*Херсонська спеціалізована загальноосвітня школа № 31\**

*Херсонський державний університет*

**Актуальність теми.** Побічна дія протипухлинних препаратів – є результат недостатньої вибіркової у відношенні пухлинних клітин. Тип та інтенсивність токсичних проявів хіміотерапії залежить від ряду факторів, в основному від дози (або комбінації препаратів), виду пухлини, стадії хвороби, загального стану пацієнтів тощо. Тому, при лікуванні злоякісних пухлин треба враховувати неминучу токсичність препаратів [4].