



Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students

O. V. Timchik, O. V. Polkovenko

12/11/2017

1 Comment

Archives

- December 2017
- November 2017
- October 2017
- September 2017
- August 2017
- July 2017
- June 2017

Вплив фізичних навантажень на організм студентів
...
O.V. Timchik, O.V. Polkovenko

Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students

O. V. Timchik, O. V. Polkovenko

12/11/2017

1 Comment

Archives

- December 2017
- November 2017
- October 2017
- September 2017
- August 2017
- July 2017
- June 2017
- May 2017
- April 2017
- March 2017
- February 2017
- January 2017
- December 2016
- November 2016
- October 2016
- September 2016
- August 2016
- July 2016
- June 2016
- May 2016
- April 2016
- March 2016
- February 2016
- January 2016
- December 2015
- November 2015
- October 2015
- August 2015
- July 2015
- June 2015
- May 2015
- April 2015
- March 2015
- February 2015

Вплив фізичних навантажень на організм студентів
O.V. Timchik, O.V. Polkovenko
Київський університет імені Бориса Грінченка

*Corresponding author. E-mail: o.v.timchik@kubg.edu.ua, o.polkovenko@kubg.edu.ua

Анотація. В статті досліджені параметри фізичного розвитку у студентів протягом навчального року в залежності від різних програм фізичних вправ. Результати досліджень показали, що існуюча державна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів не є ефективною щодо покращення фізичного розвитку студентів. Комплексне використання нетрадиційних засобів, зокрема аеробіки, релаксації тощо нормалізує вагу, зменшує жирові відкладення, збільшує силу м'язової тканини, тобто призводить до покращення конституції.

Ключові слова: спортивність, фізичний розвиток, фізичне виховання, конституція, програма.

Вступ
Важливою причиною порушення нормальної функціональної здатності організму є недостатня рухова активність. Мозурозумний спосіб життя, впершу чергу призводить до злини стану серцево-судинної системи, яка є основою з найбільш слабких складових організму. Недостатня рухова активність (підвищення) насамперед обмежує сучасний спосіб життя тощо [1, 2].

Метою наших досліджень було визначення найбільш ефективних засобів фізичної культури для дослідження провідної пласкоступи в студентів. З огляду на те, що фізичний стан сучасної молоді неухильно погіршується, саме тому цей фактор обумовлює актуальність наших досліджень.

Огляд літератури
Однією з найсильніших негативних ознак сучасного світу є гіпокінезія, обумовлена малорухливим способом життя, де стан, який супроводжується великою кількістю симптомів, більшість із яких виникають внаслідок недостатньої фізичної активності. Низький рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізіологію, підготовленість та функціонування основних систем організму і є головним чинником виникнення та розвитку великої кількості захворювань сучасного суспільства. Для деяких категорій людей гіпокінезія є професійною, для інших, – просто може бути способом життя. Вплив цього фактору на організм людини в цілому і, зокрема, на кістковий скелет, є предметом подальшої уваги сучасних вчених [3, 5].

Матеріали і методи дослідження
У дослідженні брали участь студенти двох різних навчальних закладів дівочої форми навчання, яких розподілили на дві групи. Протягом навчального року перша (контрольна) група займалась фізичною культурою за Державною програмою для вищих навчальних закладів В рівні акредитації, а друга (експериментальна) – за збалансованою комплексною програмою, до складу якої входили різноманітні фізичні ігри на всі м'язові групи.

Антропометричні вимірювання виконували за загальноприйнятим методом з використанням стандартного інструментарію. Виміряли зрост, масу тіла, обсягові розміри тіла (грудиної клітки, талії, плеча, стегна, голени), товщину жирових складок, а також вихідні показники: оптимальну масу тіла за його ростом визлеслимо визначили за мезоморфною формулою Брока: $A \cdot P^2 - 100$; де L – довжина тіла, см, P – маса тіла, кг; A – маса тіла за формулою Брока; рухову тілу визначили за формулою: $d = 1, 0764 - 0,00081 \cdot x$; де d – руховий тіле X – жирові складки над клубовим гребнем, що вимірювалась лінійкою на рівні середньої лінії підпалубної лінії (мм), x – вертикальна складка на середній частині плеча між акроміальним і ліктьовим виступами

програмі у дитячому віці, а саме: виконання загальних і спеціальних фізичних вправ, направлених на розвиток фізичної культури студентів. Комплексно використано традиційні засоби, зокрема: вправи, розминки, танцювальні вправи, змішані заняття, збільшення сили м'язової структури, тобто привертати до покращення конституції.

Ключові слова: студенти, фізичний розвиток, фізичне виховання, конституція, вітання.

Вступ
Важливою причиною порушення нормальної функціональної діяльності організму є недостатня рухова активність. Масштабний спосіб життя, в першу чергу, призводить до зменшення серцево-судинної системи, яка є основою для більшості складових організму. Недостатня рухова активність (гіпоактивність) насправді обумовлена сучасним способом життя тощо [1, 2]. Метою наших досліджень було визначити найбільш ефективні засоби фізичної культури для покращення конституції студентів. З огляду на те, що фізичний стан сучасної молоді неухильно погіршується, саме тою ж метою було обумовлено актуальність наших досліджень.

Об'єкт дослідження
Об'єктом дослідження виступає стан сучасного студента з гіпоактивності, обумовленої масштабним способом життя, на якому відбувається безперервне накопичення симптомів, більшість із яких виявляють виснаження, недостатню фізичну активність. Невідповідний рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є головним чинником впливливим на розвиток великої кількості захворювань сучасного суспільства. Для деяких категорій людей гіпоактивність є професійною, для інших, просто може бути способом життя. Вплив цього фактору на організм людини в цілому і, зокрема, на кістковий скелет, є предметом постійної уваги сучасних вчених [3, 5].

Матеріали і методи дослідження
У дослідженні брали участь студенти двох вищих навчальних закладів дитячої форми навчання, яких розподілили на дві групи. Протягом навчального року перша (контрольна) група займалася фізичною культурою за традиційною програмою для вищих навчальних закладів ІІ рівня акредитації, а друга (експериментальна) - за запропонованою комплексною програмою, до складу якої входили різноманітні фізичні вправи на всі м'язові групи.

Антропометричні вимірювання виконували за загальноприйнятою методикою з використанням стандартного інструментарію. Виміряли ширину стегон, масу тіла, об'ємні розміри тіла (груди, катки, талії, плечі, стегна, голени), товщину жирових складок, а також виміряли поклички; оптимальну масу тіла за віково-ростовим індексом визначали за модифікованою формулою Брока: $A = P \cdot (L - 100)$; де L - довжина тіла, см; P - маса тіла, кг; A - маса тіла за формулою Брока; густина тіла визначали за формулою $D = 1,074 + 0,00081 \cdot X - 0,00083 \cdot Y$; де d - густина тіла, кг; X - жирові складки над клубовими гречками, що вимірювались лінійкою на рівні середньої лінії підпоясничної западини (мм); Y - вертикальна складка на середній частині поверхні плеча між акроміальним і плечовим відростками жировий (FM) та безжировий компоненти маси тіла (LBM) визначали за висоткою від зап'ястя до формулами [4, 5].

Обробка даних
Статистичну обробку отриманих результатів здійснювали за допомогою програми "Statistica 6". В процесі дослідження використовували статистичні формули для визначення жирового (FM) та безжирового компоненти маси тіла (LBM), модифіковану формулу Брока для визначення оптимальної маси тіла за віково-ростовим індексом, формулу для визначення густини тіла.

Результати дослідження та їх обговорення
На початку навчального року віково-ростові показники, показники густини тіла та жирового і безжирового компонентів у студентів відрізнялися не суттєво, розбіжності між ними не достовірні.

Після закінчення навчального року у студентів першої групи були виявлені незначні зміни по відношенню до досліджуваних показників. Наприклад, у підгрупі 1 маса тіла зростає всього

Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students

O. V. Timchik, O. V. Polkovenko

12/11/2017 1 Comment

на 0,87 %, а в підгрупі 2 майже не змінилась. Притому збільшилась покличка густини тіла та безжирового компоненти маси тіла істотно по зменшенню, а динаміка жирового компоненти - до зростання, що свідчить про лепрогенність обстежуваних осіб контрольної групи та неможливість програми, за якою вони займались (табл.1).

Таблиця 1.
Динаміка показників маси та складу тіла на початку навчального року в студентів контрольної (першої) та експериментальної (другої) груп (M±m)

Показники	Групи			
	Перша 1 (n=9)	Друга 2 (n=13)	Третя 3 (n=10)	Четверта 4 (n=11)
Маса тіла, кг	57,4±1,4	66,4±1,4	56,3±1,2	64,3±1,4
Довжина тіла, см	168,2±0,8	165,6±0,9	167,9±0,8	163,3±0,9
Оптимальна маса тіла, кг	61,6±1,0	60,1±0,8	61,5±0,8	58,8±0,9
Густина тіла	1,074±0,001	1,073±0,002	1,074±0,001	1,069±0,002
Жировий компонент маси тіла, %	9,85±0,2	11,3±0,2	9,85±0,1	11,68±0,2
Жировий компонент маси тіла, кг	5,65±0,15	7,50±0,22	5,54±0,1	7,55±0,2
Безжировий компонент маси тіла	90,15±0,2	88,70±0,2	90,15±0,3	88,32±0,2
Безжировий компонент маси тіла	51,73±0,3	58,90±0,1	50,75±0,1	57,05±0,2

В експериментальній групі відбулися значні зміни: в студентів 3 підгрупи маса тіла збільшилась на 3,5 %, оскільки показники не досягли показників оптимальної маси тіла, густина тіла та відносний показник безжирового компоненти зменшилась (P<0,01), жировий компонент тіла достовірно (P<0,01) збільшилась; у підгрупі 4 за навчальний рік показники маси тіла теж не досягли оптимальних результатів, хоча у середньому зменшилась на 2,9±0,3 кг. Значно збільшилась густина (±57,05±0,002 до 1,074±0,003) та безжировий компонент тіла (±57,05±0,2 до 55,39±0,1 кг). Жировий компонент зменшилась на 1,83 %, що становить у середньому 1,5±0,15 кг (табл. 2).

Таблиця 2.
Динаміка показників маси та складу тіла на кінці навчального року в студентів контрольної (першої) та експериментальної (другої) груп (M±m)

Показники	Групи			
	Перша 1 (n=9)	Друга 2 (n=13)	Третя 3 (n=10)	Четверта 4 (n=11)
Маса тіла, кг	57,4±1,4	66,4±1,4	56,3±1,2	64,3±1,4
Довжина тіла, см	168,2±0,8	165,6±0,9	167,9±0,8	163,3±0,9
Оптимальна маса тіла, кг	61,6±1,0	60,1±0,8	61,5±0,8	58,8±0,9
Густина тіла	1,074±0,001	1,073±0,002	1,074±0,001	1,069±0,002
Жировий компонент маси тіла, %	9,85±0,2	11,3±0,2	9,85±0,1	11,68±0,2
Жировий компонент маси тіла, кг	5,65±0,15	7,50±0,22	5,54±0,1	7,55±0,2
Безжировий компонент маси тіла	90,15±0,2	88,70±0,2	90,15±0,3	88,32±0,2
Безжировий компонент маси тіла	51,73±0,3	58,90±0,1	50,75±0,1	57,05±0,2

Archives

- December 2017
- November 2017
- October 2017
- September 2017
- August 2017
- July 2017
- June 2017
- May 2017
- April 2017
- March 2017
- February 2017
- January 2017
- December 2016
- November 2016
- October 2016
- September 2016
- August 2016
- July 2016
- June 2016
- May 2016
- April 2016
- March 2016
- February 2016
- January 2016
- December 2015
- November 2015
- October 2015
- September 2015

показав беззорового компоненту зменшилась (P<0,01), м'язовий компонент тіла достовірно (P<0,01) збільшилась, у підгрупі 4 за початковий рік показники маси тіла теж не досягли оптимальних результатів, хоча у середньому зменшилась на 2,9±0,3 кг. Значно збільшилась густина (5,770±0,002 до 1,074±0,003) та безжировий компонент тіла (з 57,0±0,2 до 55,39±0,1, кг). Жировий компонент зменшилась на 1,83 %, що становить у середньому 1,5±0,15 кг (табл. 2).

Таблиця 2.
Динаміка показників маси та складу тіла на напрямки навчального року в студентів контрольної (першої) та експериментальної (другої) груп (M±m)

Показники	Групи			
	Перша 1 (n=9)	2 (n=13)	Друга 3 (n=10)	4 (n=11)
Маса тіла, кг	57,9±1,9	66,5±1,7	58,3±1,0	61,4±1,0
Довжина тіла, см	168,2±0,8	165,6±0,9	167,9±0,8	163,3±0,9
Оптимальна маса тіла, кг	168,2±0,8	165,6±0,9	167,9±0,8	163,3±0,9
Густина тіла	1,073±0,001	1,069±0,002	1,076±0,002	1,07±0,003
Жировий компонент маси тіла, %	10,22±0,1	11,68±0,1	9,13±0,1	9,85±0,1
Жировий компонент маси тіла, кг	5,9±0,12	7,76±0,25	5,32±0,1	6,05±0,1
Безжировий компонент маси тіла	49,78±0,1	48,32±0,2	49,87±0,2	49,15±0,1
Безжировий компонент маси тіла	51,36±0,1	58,7±0,1	52,95±0,1	55,39±0,1

Отже, результати, отримані в експериментальній групі, свідчать про те, що заняття з елементами гмнастики, аеробні спрямовані нормалізувати масу тіла викликають позитивні зміни щодо тіла. В процесі дослідження визначили об'ємні розміри плечового трикутника (ОТК), 3-ї екскурсії, об'єму тазу (ОТ), плеча (ОП) в розслабленому та напруженому стані, стегна (ОС), голени (ОГ) товщу.

На початку навчального року між підгрупами 1 і 3, а також 2 і 4 суттєвих статистичних розбіжностей за усіма об'єктами вимірювань тіла не виявлено. Напрямок навчального року в контрольній групі у всіх об'єктуванні відзначається тенденція до збільшення всіх об'єктуванні розмірів (табл. 3, 4), що можна пояснити загальним збільшенням маси, головним чином жировому компоненту тіла.

SCRIBD 2 of 5

Like 0 Tweet

1 Comment

Олеся → 12/20/2017 10:02:36 am

Подкажите пожалуйста почему невозможно скачать статью?
<http://scaspee.com/all-materials/influence-of-physical-exercises-of-a-different-directedness-to-a-constitution-of-the-students-o-v-timchik-o-v-polkovenko>

- March 2016
- February 2016
- January 2016
- December 2015
- November 2015
- October 2015
- August 2015
- July 2015
- June 2015
- May 2015
- April 2015
- March 2015
- February 2015
- January 2015
- December 2014
- November 2014
- October 2014
- September 2014
- August 2014
- July 2014
- June 2014
- May 2014
- February 2014
- January 2014
- December 2013
- November 2013
- October 2013
- September 2013
- July 2013
- June 2013
- March 2013
- January 2013

Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students

O. V. Timchik, O. V. Polkovenko

12/11/2017 1 Comment

Таблиця 3.
Динаміка показників об'ємних розмірів тіла на початку навчального року в контрольній (1, 2) та експериментальній (3, 4) групах, (M±m)

Показники	Групи			
	1 (n=9)	2 (n=13)	3 (n=10)	4 (n=11)
Об'єм грудної клітки у спокої, см	84,9±1,93	91,9±1,19	84,8±0,85	92,2±0,86
Екскурсія грудної клітки, см	7,6±0,14	8,6±0,13	7,8±0,08	8,4±0,09
Об'єм тазу, см	65,8±1,63	73,1±1,02	64,0±0,47	73,5±0,79
Об'єм стегна прав., см	52,9±1,9	59,8±0,66	53,3±0,81	60,0±0,69
Об'єм стегна лів., см	53,0±0,96	59,6±0,77	53,3±0,68	59,3±0,79
Об'єм голени прав., см	35,1±0,66	38,6±0,72	35,3±0,40	38,5±0,85
Об'єм голени лів., см	35,3±0,70	38,8±0,75	35,4±0,46	38,7±0,62
Об'єм плеча прав., см	25,9±0,63	27,8±0,44	26,2±0,43	28,0±0,39
(розслаблений стан)				
Об'єм плеча лів., см	25,1±0,70	27,3±0,38	25,2±0,43	27,5±0,36
(розслаблений стан)				
Об'єм плеча прав., см	27,3±0,16	28,4±0,52	27,5±0,46	29,1±0,42
(напружений стан)				
Об'єм плеча лів., см	26,3±0,63	28,0±0,44	26,8±0,40	28,6±0,39
(напружений стан)				

Якразим прикладом цього можуть бути показники об'ємних розмірів плеча. Напрямок навчального року в обох підгрупах (1,2) показники ОТ в розслабленому стані збільшилась, різниця між напруженим та розслабленим станом у більшості випадків, хоча є і не достовірною, оскільки за отриманими результатами зменшилась, що і підтверджується зменшенням м'язового і збільшенням жирового компонента маси тіла по відношенню до студентів контрольної групи.

В експериментальній групі об'ємні розміри достовірно зменшились, за винятком ОП у напруженому стані. ОПС у 3 підгрупі зменшилась в середньому на 1,9±0,6 см, а в підгрупі 4 - на 2,2±0,5 см, а екскурсія грудної клітки збільшилась відповідно на 2,2±0,08 см, що може характеризувати поліпшення фізичного розвитку. ОП у 3 підгрупі зменшилась на 2,3±0,4 см, у порівнянні з 4 підгрупою студентів на 4,3±0,5 см, об'єми стегон відповідно на 1,2±0,3 та 2,1±0,5 см, голінок - 0,7±0,2 та 2,3±0,4 см.

Таблиця 4.
Динаміка показників об'ємних розмірів тіла на напрямки навчального року в контрольній (1, 2) та експериментальній (3, 4) групах, (M±m)

Показники	Групи			
	1 (n=9)	2 (n=13)	3 (n=10)	4 (n=11)
Об'єм грудної клітки у спокої, см	85,3±2,00	92,3±1,22	82,9±0,76	90,0±0,74
Екскурсія грудної клітки, см	8,0±0,16	8,9±0,09	10,0±0,07	11,2±0,12
Об'єм тазу, см	64,6±1,50	73,4±1,11	61,7±0,52	69,3±0,82

- Search
- ### Archives
- December 2017
 - November 2017
 - October 2017
 - September 2017
 - August 2017
 - July 2017
 - June 2017
 - May 2017
 - April 2017
 - March 2017
 - February 2017
 - January 2017
 - December 2016
 - November 2016
 - October 2016
 - September 2016
 - August 2016
 - July 2016
 - June 2016
 - May 2016
 - April 2016
 - March 2016
 - February 2016
 - January 2016
 - December 2015
 - November 2015
 - October 2015
 - August 2015
 - July 2015
 - June 2015
 - May 2015
 - April 2015
 - March 2015
 - February 2015

Новая вкладка x ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЇ x Новая вкладка x Scribd x Influence of physical exercis...

scaspee.com/all-materials/influence-of-physical-exercises-of-a-different-directedness-to-a-constitution-of-the-students-o...

Зміряни прикладом цього модулю були показані об'ємні розміри плеча. Наприкінці навчального року в обох підгрупах (1,2) показники ОП в розслабленому стані збільшилися, рівни між напруженим та розслабленим станом у більшості випадків, хоч є і не достовірні, однак за отриманими результатами з'ясувалося, що і підтверджується зменшення м'язового і збільшення жирового компонента маси тіла по відношенню до студентів контрольної групи.

В експериментальній групі об'ємні розміри достовірно зменшилися, за винятком ОП у напруженому стані. ОПС у 3 підгрупі зменшилася в середньому на 1,9±0,6 см, а в підгрупі 4 - на 2,2±0,5 см, а екскурсія грудної клітки збільшилася відповідно на 2,2±0,08 см, що може характеризувати поліпшення фізичного розвитку. ОП у 3 підгрупі зменшилася на 2,3±0,4 см, у порівнянні з 4 підгрупою студентів на 4,3±0,5 см, об'єм стегон відповідно на 1,2±0,3 та 2,1±0,5 см, голшок - 0,7±0,2 та 2,3±0,4 см.

Таблиця 4.

Динаміка показників об'ємних розмірів тіла наприкінці навчального року в контрольній (1, 2) та експериментальній (3, 4) групах. (M±m)

Показники	Підгрупа			
	1 (n=9)	2 (n=13)	3 (n=10)	4 (n=11)
Об'єм грудної клітки у спокої	85,3±2,00	92,3±1,22	82,9±0,76	90,0±0,74
Екскурсія грудної клітки, см	8,0±0,16	8,9±0,09	10,0±0,07	11,2±0,12
Об'єм талії, см	64,6±1,50	73,4±1,11	61,7±0,52	69,3±0,82
Об'єм стегон прав., см	53,1±0,96	60,1±0,58	52,0±0,75	57,8±0,66
Об'єм стегон лів., см	53,4±1,06	60,0±0,58	52,0±0,75	57,3±0,61
Об'єм голшок прав., см	35,4±0,70	38,8±0,75	34,6±0,43	36,2±0,54
Об'єм голшок лів., см	35,4±0,70	38,9±0,72	34,7±0,40	36,4±0,55
Об'єм плеча прав., см (розслаблений стан)	26,2±0,66	28,0±0,38	25,4±0,44	25,4±0,45
Об'єм плеча лів., см (розслаблений стан)	25,8±0,63	27,6±0,33	24,6±0,40	25,0±0,39
Об'єм плеча прав., см (напружений стан)	27,2±0,60	28,5±0,42	28,1±0,40	28,6±0,48

SCRIBD 3 of 5

Like 0 Tweet

1 Comment


Олеся → 12/20/2017 10:02:36 am

Подскажите пожалуйста почему невозможно скачать статью?
<http://scaspee.com/all-materials/influence-of-physical-exercises-of-a-different-directedness-to-a-constitution-of->

- March 2016
- February 2016
- January 2016
- December 2015
- November 2015
- October 2015
- August 2015
- July 2015
- June 2015
- May 2015
- April 2015
- March 2015
- February 2015
- January 2015
- December 2014
- November 2014
- October 2014
- September 2014
- August 2014
- July 2014
- June 2014
- May 2014
- February 2014
- January 2014
- December 2013
- November 2013
- October 2013
- September 2013
- July 2013
- June 2013
- March 2013
- January 2013

Новая вкладка x ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЇ x Новая вкладка x Scribd x Influence of physical exercis...

scaspee.com/all-materials/influence-of-physical-exercises-of-a-different-directedness-to-a-constitution-of-the-students-o...



Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students

O. V. Timchik, O. V. Polkovenko

12/11/2017 1 Comment

Об'єм плеча лів., см (напружений стан)	26,2±0,70	28,3±0,38	27,9±0,43	27,4±0,45
--	-----------	-----------	-----------	-----------

ОП у розслабленому стані в підгрупі 3 зменшилася на 0,8±0,02 см, а в напруженому збільшилася на 0,6-1,1 ±0,03 см. Різниця між напруженим і розслабленим станом наприкінці навчального року збільшилася на 1,2 - 1,9 см порівняно з вихідними даними. Аналогічні зміни у динаміці об'ємних розмірів плеча були виявлені також і в підгрупі 4, що свідчить про значне збільшення м'язової маси тіла завдяки збільшенню жирового компонента.

Отже, аналіз об'ємних розмірів тіла підтверджує значне поліпшення фізичного розвитку протягом року в студентів експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою. Слід зазначити, що фізичні вправи впливають на поліпшення фізичного розвитку жінок м'язового віку, однак суттєво залежать від комплексу методів його проведення.

На жаль, запропонована державна програма з фізичного виховання не дає бажаних результатів, тому визначення та наукове обґрунтування традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури необхідне для досягнення відповідного фізичного розвитку і загального стану здоров'я.

Висновки

1. Результати виконаних досліджень показали, що запропонована нами система оздоровчо-тренувальних занять, до якої належали гімнастика, аеробіка, плавання, релаксація та інші, значно ефективніша, ніж загальнодержавна державна програма з фізичного виховання.
2. Виявлено, що у студентів, які займалися за запропонованою комплексною системою, показники, що характеризують фізичний розвиток значно поліпшились.
3. Висновки виконаних досліджень є те, що символ запропонованих засобів впливає на нормалізацію маси тіла, збільшення м'язів, спалює жири, поліпшує не тільки зовнішній вигляд людини, зміцнює здоров'я, привчає її, і надає її відповідності собі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Маруценко, І. М. Генетика людини з основами психогенетики: навч. пос. // К.: КУ ім. Бориса Грінченка, 2014. 230 с.
2. Маруценко, І. М. Психогенетика: навч. пос. // К.: КУ ім. Бориса Грінченка, 2015. 294 с.
3. Маруценко, І. М. Медико-соціальні основи здоров'я: навч. пос. // К.: КУ ім. Бориса Грінченка 2015. 316 с.

Search

Archives

- December 2017
- November 2017
- October 2017
- September 2017
- August 2017
- July 2017
- June 2017
- May 2017
- April 2017
- March 2017
- February 2017
- January 2017
- December 2016
- November 2016
- October 2016
- September 2016
- August 2016
- July 2016
- June 2016
- May 2016
- April 2016
- March 2016
- February 2016
- January 2016
- December 2015
- November 2015
- October 2015
- September 2015
- August 2015
- July 2015
- June 2015
- May 2015
- April 2015
- March 2015
- February 2015
- January 2015
- December 2014
- November 2014
- October 2014
- September 2014
- August 2014
- July 2014
- June 2014
- May 2014
- February 2014
- January 2014
- December 2013
- November 2013
- October 2013
- September 2013
- July 2013
- June 2013
- March 2013
- January 2013

Новая вкладка x M ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЇ x Новая вкладка x Scribd x Influence of physical exercis...

scaspee.com/all-materials/influence-of-physical-exercises-of-a-different-directedness-to-a-constitution-of-the-students-o...

Висновки

1. Результати наукових досліджень щодо впливу, що запропонована нами система оздоровчо-тренувальних занять, до якої належать гімнастика, аеробіка, плавання, релаксація та інші, значно ефективніша, ніж запропонована державна програма з фізичного виховання.
2. Виявлено, що у студентів, які займалися за запропонованою комплексною системою, покращили, що характеризують фізичний розвиток значно поліпшились.
3. Вагомим висновком досліджень є те, що змістові запропонованих засобів впливає на нормалізацію маси тіла, змінило мізи, спалою жири, поліпшує не тільки зовнішній вигляд людини, змінило здоров'я, працездатність, і надає їй впевненості у собі.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маруєнко, І. М. Генетика людини з основами психогенетики: навч. пос. // К.: КУ ім. Бориса Грінченка, 2014, 230 с.
2. Маруєнко, І. М. Психогенетика: навч. пос. // К.: КУ ім. Бориса Грінченка, 2015, 294 с.
3. Маруєнко, І. М. Медико-соціальні основи здоров'я: навч. пос. // К.: КУ ім. Бориса Грінченка, 2015, 316 с.
4. Філіпова, О. В. Возрастные характеристики родителей и особенности психических признаков потомства в урбанизированных популяциях Восточной Украины // Достижения биологии та медицини, 2007. № 2. С. 58-68.
5. Yang, J. Common SNPs explain a large proportion of the heritability for human height // Nature Genetics, 2010. 42, Is. 7, P. 565-569.

REFERENCES

1. Marunenko, I. M., Timchik, O. V., Nevedomska, Y. O. Human Genetics psychogenetics with the basics. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2015, 230.
2. Marunenko, I. M., Timchik, O. V., Nevedomska, Y. O. Psychogenetics. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2015, 294.
3. Marunenko, I. M., Timchik, O. V. Medical and social bases of health. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2015, 316.
4. Filipova, O. V., Atamentova, L. A. Age characteristics of the parents and especially the mental offspring characteristics in urban populations in eastern Ukraine // The achievements of biology and medicine, 2007. P.58-68.
5. Yang, J., Benjamin, B., McEvoy, B. P., Gordon, S., Henders, A. K., Nyholt, D. R. et. al Common SNPs explain a large proportion of the heritability for human height // Nature Genetics, 42 (7), 2010. P.565-569.

Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students.
O.V. Timchik, O.V. Polkovenko
 Annotation: The parameters of physical development on stretch of academic year at the students were investigated which attended under the different programs of physical education. The outcomes of researches

SCRIBD 4 of 5

Like 0 Tweet

1 Comment

September 2017
 August 2016
 July 2016
 June 2016
 May 2016
 April 2016
 March 2016
 February 2016
 January 2016
 December 2015
 November 2015
 October 2015
 August 2015
 July 2015
 June 2015
 May 2015
 April 2015
 March 2015
 February 2015
 January 2015
 December 2014
 November 2014
 October 2014
 September 2014
 August 2014
 July 2014
 June 2014
 May 2014
 February 2014
 January 2014
 December 2013
 November 2013
 October 2013
 September 2013
 July 2013
 June 2013
 March 2013
 January 2013

Новая вкладка x M ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЇ x Новая вкладка x Scribd x Influence of physical exercis...

scaspee.com/all-materials/influence-of-physical-exercises-of-a-different-directedness-to-a-constitution-of-the-students-o...

Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students

O. V. Timchik, O. V. Polkovenko

12/11/2017 1 Comment

have shown that the existing state program on physical education for higher educational establishments is not effective in improving physical development of students. Complex use of untraditional means: an aerobic, relaxation etc. influences normalization of weight of a skew field, reduces fatty adjuement, strengthens muscles, i.e. promotes improving of a constitution.

Keywords: students, physical development, physical education, constitution, exercises.

Вплив фізических упражнень на организм студентів
О.В. Тимчик, О.В. Полковенко
 Аннотация: В статье исследованы параметры физического развития у студентов на протяжении учебного года в зависимости от различных физкультурных программ. Результаты исследований показали, что существующая государственная программа по физкультуре для высших учебных заведений не эффективна в отношении улучшения физического развития студентов. Комплексное использование нетрадиционных средств: аэробика, релаксация, и т.п. нормализует вес, сокращает жировые отложения, увеличивает силу мускулатуры, т.е. приводит к улучшению конституции.
 Ключевые слова: студенты, физическое развитие, физическое воспитание, конституция, упражнения.

Search

Archives

December 2017
 November 2017
 October 2017
 September 2017
 August 2017
 July 2017
 June 2017
 May 2017
 April 2017
 March 2017
 February 2017
 January 2017
 December 2016
 November 2016
 October 2016
 September 2016
 August 2016
 July 2016
 June 2016
 May 2016
 April 2016
 March 2016
 February 2016
 January 2016
 December 2015
 November 2015
 October 2015
 August 2015
 July 2015
 June 2015
 May 2015
 April 2015