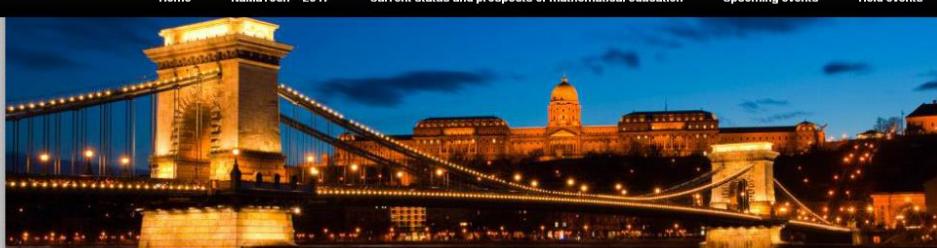


Новая вкладка ПОСЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЮ Новая вкладка Scribd Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students o-v-timchik-o-v-polkovenko



Society for Cultural and Scientific Progress in Central and Eastern Europe

Home NaMaTech – 2017 Current status and prospects of mathematical education Upcoming events Held events



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

Відомо фізичних навантажень на організм студентів  
О.В. Тимчик, О.В. Полковенко

Search Archives

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

Новая вкладка ПОСЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЮ Новая вкладка Scribd Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students 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

Відомо фізичних навантажень на організм студентів  
О.В. Тимчик, О.В. Полковенко

\*Corresponding author. E-mail: o.v.tymchik@kubu.edu.ua; o.polkovenko@kubu.edu.ua

Анотація. В статті досліджено переважну фізичну розвинутість у студентів протягом півакадемічного року в залежності від різних програм фізичної підготовки. Результати дослідження показали, що кінцева терміна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів не є ефективною під час покращення фізичного розвитку студентів. Комплексне використання нетрадиційних засобів, зокрема гарячих, релаксантів та тощо нормалізує кату, зменшує запори відповідно, збільшує силу м'язів, тобто приводить до покращення конституції.

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

Вступ

Важливою причиною порушення нормальної функціонуванням діяльності організму є недостатність рухової активності. Малоподвижність сучасності життя в значній мірі відповідає до того, що сучасні середовища вимагають від чоловіків зростання фізичного та інтелектуального розвитку. Високий рівень рухової активності (розвинутість) надзвичайно обумовлює сучасні спосібності людини [1,2].

Метою наших досліджень було вивчення найбільш ефективних засобів фізичної культури для поглиблення проприйній підходів в студентах. З огляду на те, що фізичні стани сучасної молоді неухильно потрібуються, саме тому цей факт обумовив актуальність наших дослідів.

Однак, як відмінилися питання, якими сучасні стани в гравітації, обумовлені макроурядним спосібом життя, не стають, які виробляються величезною кількістю спортивів, більшість із них отримують високий неподвижний фізичний активності. Нижчий рівень рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є головним чинником винесення за розвиток великої кількості хвороб серед сучасного суспільства. Для здійснення цього завдання використано комплексне програмою, до складу якої входили розмежовані фізичні вправи на фізичній атлетиці.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженнях брали участь студенти двох вищих навчальних закладів лісової форми навчання, яких розподілено на дві групи. Після півакадемічного року перша (контрольна) група займалася фізичною підготовкою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів IV рівня акредитації, друга (експериментальна) – за запрограмованою комплексною програмою, до складу якої входили розмежовані фізичні вправи на фізичній атлетиці [3-5].

Антропометричні вимірювання використані за затвердженого методикою з використанням стандартного інструментарію. Визначені зрост стовбура, масу тіла, обхватові розміри тіла (грудні клітини, тази, пахи, стегна, голівки), довжину зорових складок, а також похибки вимірювання; вимірювання виконано з використанням дигітального кільового діапазону вимірювань (ДКД) марки А-Р-Р-1000 (де L - довжина тіла, см, Р - маса тіла, кг, А - маса тіла за формуллою Бюка; густину тіла визначено за формулою:  $d=1,0764-0,00081x$ , де d - густину тіла X - зорова складка та кільовим гребнем, що вимірювалася підтриманою на рівні середині лінії підвищеної залізності (ММ), х - вертикальна складка на середині зорії обхоплені пальцем м'якім зірочковим і ліктовим кірстоком).

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

Нова вкладка ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЮ Нова вкладка Scribd Influence of physical exercises of a different directedness to a constitution of the students o-v-timchik-o-v-polkovenko

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

Програма з фізичного виховання за виникненням застосує є ефективною та поширеною фізичного розвитку студентів. Комплексне навчання інтенсивними заняттями, закріпленням та нормалізацією ваги, зменшенням запасу відкладання, підвищенням силу мускулатури, тобто приводить до покращення конституції.

**Ключові слова:** студенти, фізичний розвиток, фізичне виховання, конституція, вага.

**Вступ**

Важливим причиною порушення нормальної функціонуванням тіла є несподівані рухові активності. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцо-судинної системи, яка є однією з найбільш слабих складових організму. Недостатні рухові активності (неподвижність) наслідується обумовленою сучасними звичаями життя [1, 2].

Метою нашого дослідження було вивчення наявності ефектів змін фізичної культури для поширення програми фізичного виховання та студентів. З огляду на те, що фізична майстерність нещодавно починається, замість цього обумовлено актуальністю нашого дослідження.

**Однак література**

Одного з найвергненіших поганієм одини сучасного світу є гіперактивність, обумовлена чрезмерним вживанням енергетичних напоїв, не споживанням сировини та фруктів, вживанням та вживанням продуктів, що містять фармакологічні речовини. Надлишок рухової активності поганіємо вплив на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціонування основних систем організму і є головним чинником виникнення та розвитку великої кількості захворювань сучасного суспільства. Для лікотя категорії людей гіперактивні з професійною, для інших, просто може бути способом життя. Виник цього факту на організм людини в наявності, зокрема, на організмі дітей та підлітків з предметом поспішної зміни сучасного життя [3, 4].

**Методика**

У дослідженнях брали участь студенти двох вищих навчальних закладів ліній форми навчання, яких розподілено на дві групи. У дослідження року перша (контрольна) група називається фізичною культурою за Державною програмою для вищих навчальних закладів IV рівня акредитації, а друга (експериментальна) – за запропонованою комп'ютерною програмою, до складу якої входили розрахунки показників та вивчення гіперактивності.

Актором дослідження виступали за запланованім методом з використанням статистичного інструментарію. Вимірювали розміри маси тіла, обхвати розмірів тіла (грудні клітки, тали, плечі, стегна, голівки), товщину кішкових складок, а також походи показників: оптимальну масу тіла за ваго-ростовим індексом виражено за мозаїфіковану формулу Брокса:  $A = Pd + 140$ , де  $P$  – довжина талії, см;  $d$  – довжина кішкових складок, см;  $A$  – маса тіла за фізичним методом, кг. Розрахунки відбулися в умовах дослідження та вивчення гіперактивності. Контрольна група вимірювалася в умовах дослідження та вивчення гіперактивності за допомогою ваг (LBM) визначені показники відповідали за заплановані маси тіла (LBM) визначені у відповідь за заплановані показники за формулою [4, 5].

**Обробка даних**

Співставлення пробігів отриманої результатики виконувалось програмою "Statistica 6". В процесі дослідження використовували стандарти формул для вимірювання вагового (FIM) та безвагового компоненту маси тіла (LBM), мозаїфіковану формулу Брокса для вимірювання оптимальної маси тіла за ваго-ростовим індексом формулами для вимірювання густини тіла.

Результати висловлювали та їх обговорювали

На результат дослідження року ваго-ростові показники, показники густини тіла та залежності їх залежності від показників в студентів пізнього (1 з 2) та 2-го курсу не відрізняються, роботизовані маси тіла не відрізняються.

Після заняття програмою навчального року у студентів першої групи наявні були виявлені певні зміни по відношенню до дослідження показників. Наприклад, у пізньому 1 курсі тіло зрослого ваго-ростовим індексом.

Слайд 1

Слайд 2

Слайд 3

Слайд 4

Слайд 5

Слайд 6

Слайд 7

Слайд 8

Слайд 9

Слайд 10

Слайд 11

Слайд 12

Слайд 13

Слайд 14

Слайд 15

Слайд 16

Слайд 17

Слайд 18

Слайд 19

Слайд 20

Слайд 21

Слайд 22

Слайд 23

Слайд 24

Слайд 25

Слайд 26

Слайд 27

Слайд 28

Слайд 29

Слайд 30

Слайд 31

Слайд 32

Слайд 33

Слайд 34

Слайд 35

Слайд 36

Слайд 37

Слайд 38

Слайд 39

Слайд 40

Слайд 41

Слайд 42

Слайд 43

Слайд 44

Слайд 45

Слайд 46

Слайд 47

Слайд 48

Слайд 49

Слайд 50

Слайд 51

Слайд 52

Слайд 53

Слайд 54

Слайд 55

Слайд 56

Слайд 57

Слайд 58

Слайд 59

Слайд 60

Слайд 61

Слайд 62

Слайд 63

Слайд 64

Слайд 65

Слайд 66

Слайд 67

Слайд 68

Слайд 69

Слайд 70

Слайд 71

Слайд 72

Слайд 73

Слайд 74

Слайд 75

Слайд 76

Слайд 77

Слайд 78

Слайд 79

Слайд 80

Слайд 81

Слайд 82

Слайд 83

Слайд 84

Слайд 85

Слайд 86

Слайд 87

Слайд 88

Слайд 89

Слайд 90

Слайд 91

Слайд 92

Слайд 93

Слайд 94

Слайд 95

Слайд 96

Слайд 97

Слайд 98

Слайд 99

Слайд 100

Слайд 101

Слайд 102

Слайд 103

Слайд 104

Слайд 105

Слайд 106

Слайд 107

Слайд 108

Слайд 109

Слайд 110

Слайд 111

Слайд 112

Слайд 113

Слайд 114

Слайд 115

Слайд 116

Слайд 117

Слайд 118

Слайд 119

Слайд 120

Слайд 121

Слайд 122

Слайд 123

Слайд 124

Слайд 125

Слайд 126

Слайд 127

Слайд 128

Слайд 129

Слайд 130

Слайд 131

Слайд 132

Слайд 133

Слайд 134

Слайд 135

Слайд 136

Слайд 137

Слайд 138

Слайд 139

Слайд 140

Слайд 141

Слайд 142

Слайд 143

Слайд 144

Слайд 145

Слайд 146

Слайд 147

Слайд 148

Слайд 149

Слайд 150

Слайд 151

Слайд 152

Слайд 153

Слайд 154

Слайд 155

Слайд 156

Слайд 157

Слайд 158

Слайд 159

Слайд 160

Слайд 161

Слайд 162

Слайд 163

Слайд 164

Слайд 165

Слайд 166

Слайд 167

Слайд 168

Слайд 169

Слайд 170

Слайд 171

Слайд 172

Слайд 173

Слайд 174

Слайд 175

Слайд 176

Слайд 177

Слайд 178

Слайд 179

Слайд 180

Слайд 181

Слайд 182

Слайд 183

Слайд 184

Слайд 185

Слайд 186

Слайд 187

Слайд 188

Слайд 189

Слайд 190

Слайд 191

Слайд 192

Слайд 193

Слайд 194

Слайд 195

Слайд 196

Слайд 197

Слайд 198

Слайд 199

Слайд 200

Слайд 201

Слайд 202

Слайд 203

Слайд 204

Слайд 205

Слайд 206

Слайд 207

Слайд 208

Слайд 209

Слайд 210

Слайд 211

Слайд 212

Слайд 213

Слайд 214

Слайд 215

Слайд 216

Слайд 217

Слайд 218

Слайд 219

Слайд 220

Слайд 221

Слайд 222

Слайд 223

Слайд 224

Слайд 225

Слайд 226

Слайд 227

Слайд 228

Слайд 229

Слайд 230

Слайд 231

Слайд 232

Слайд 233

Слайд 234

Слайд 235

Слайд 236

Слайд 237

Слайд 238

Слайд 239

Слайд 240

Слайд 241

Слайд 242

Слайд 243

Слайд 244

Слайд 245

Слайд 246

Слайд 247

Слайд 248

Слайд 249

Слайд 250

Слайд 251

Слайд 252

Слайд 253

Слайд 254

Слайд 255

Слайд 256

Слайд 257

Слайд 258

Слайд 259

Слайд 260

Слайд 261

Слайд 262

Слайд 263

Слайд 264

Слайд 265

Слайд 266

Слайд 267

Слайд 268

Слайд 269

Слайд 270

Слайд 271

Слайд 272

Слайд 273

Слайд 274

Слайд 275

Слайд 276

Слайд 277

Слайд 278

Слайд 279

Слайд 280

Слайд 281

Слайд 282

Слайд 283

Слайд 284

Слайд 285

Слайд 286

Слайд 287

Слайд 288

Слайд 289

Слайд 290

Слайд 291

Слайд 292

Слайд 293

Слайд 294

Слайд 295

Слайд 296

Слайд 297

Слайд 298

Слайд 299

Слайд 300

Слайд 301

Слайд 302

Слайд 303

Слайд 304

Слайд 305

Слайд 306

Слайд 307

Слайд 308

Слайд 309

Слайд 310

Слайд 311

Слайд 312

Слайд 313

Слайд 314

Слайд 315

Слайд 316

Слайд 317

Слайд 318

Слайд 319

Слайд 320

Слайд 321

Слайд 322

Слайд 323

Слайд 324

Слайд 325

Слайд 326

Слайд 327

Слайд 328

Слайд 329

Слайд 330

Слайд 331

Слайд 332

Слайд 333

Слайд 334

Слайд 335

Слайд 336

Слайд 337

Слайд 338

Слайд 339

Слайд 340

Слайд 341

Слайд 342

Слайд 343

Слайд 344

Слайд 345

Слайд 346

Слайд 347

Слайд 348

Слайд 349

Слайд 350

Слайд 351

Слайд 352

Слайд 353

Слайд 354

Слайд 355

Слайд 356

Слайд 357

Слайд 358

Слайд 359

Слайд 360

Слайд 361

Слайд 362

Слайд 363

Слайд 364

Слайд 365

Слайд 366

Слайд 367

Слайд 368

Слайд 369

Слайд 370

Слайд 371

Слайд 372

Слайд 373

Слайд 374

Слайд 375

Слайд 376

Слайд 377

Слайд 378

Слайд 379

Слайд 380

Слайд 381

Слайд 382

Слайд 383

Слайд 384

Слайд 385

Слайд 386

Слайд 387

Слайд 388

Слайд 389

Слайд 390

Слайд 391

Слайд 392

Слайд 393

Слайд 394

Слайд 395

Слайд 396

Слайд 397

Слайд 398

Слайд 399

Слайд 400

Слайд 401

Слайд 402

Слайд 403

Слайд 404

Слайд 405

Слайд 406

Слайд 407

Слайд 408

Слайд 409

Слайд 410

Слайд 411

Слайд 412

Слайд 413

Слайд 414

Слайд 415

Слайд 416

Слайд 417

Слайд 418

Слайд 419

Слайд 420

Слайд 421

Слайд 422

Слайд 423

Слайд 424

Слайд 425

Слайд 426

Слайд 427

Слайд 428

Слайд 429

Слайд 430

Слайд 431

Слайд 432

Слайд 433

Слайд 434

Слайд 435

Слайд 436

Слайд 437

Слайд 438

Слайд 439

Слайд 440

Слайд 441

Слайд 442

Слайд 443

Слайд 444

Слайд 445

Слайд 446

Слайд 447

Слайд 448

Слайд 449

Слайд 450

Слайд 451

Слайд 452

Слайд 453

Слайд 454

Слайд 455

Слайд 456

Слайд 457

Слайд 458

Слайд 459

Слайд 460

Слайд 461

Слайд 462

Слайд 463

Слайд 464

Слайд 465

Слайд 466

Слайд 467

Слайд 468

Слайд 469

Слайд 470

Слайд 471

Слайд 472

Слайд 473

Слайд 474

Слайд 475

Слайд 476

Слайд 477

Слайд 478

Слайд 479

Слайд 480

Слайд 481

Слайд 482

Слайд 483

Слайд 484

Слайд 485

Слайд 486

Слайд 487

Слайд 488

Слайд 489

Слайд 490

Слайд 491

Слайд 492

Слайд 493

Слайд 494

Слайд 495

Слайд 496

Слайд 497

Слайд 498

Слайд 499

Слайд 500

Слайд 501

Слайд 502

Слайд 503

Слайд 504

Слайд 505

Слайд 506

Слайд 507

Слайд 508

Слайд 509

Слайд 510

Слайд 511

Слайд 512

Слайд 513

Слайд 514

Слайд 515

Слайд 516

Слайд 517

Слайд 518

Слайд 519

Слайд 520

Слайд 521

Слайд 522

Слайд 523

Слайд 524

Слайд 525

Слайд 526

Слайд 527

Слайд 528

Слайд 529

Слайд 530

Слайд 531

Слайд 532

Слайд 533

Слайд 534

Слайд 535

Слайд 536

Слайд 537

Слайд 538

Слайд 539

Слайд 540

Слайд 541

Слайд 542

Слайд 543

Слайд 544

Слайд 545

Слайд 546

Слайд 547

Слайд 548

Слайд 549

Слайд 550

Слайд 551

Слайд 552

Слайд 553

Слайд 554

Слайд 555

Слайд 556

Слайд 557

Слайд 558

Слайд 559

Слайд 560

Слайд 561

Слайд 562

Слайд 563

Слайд 564

Слайд 565

Слайд 566

Слайд 567

Слайд 568

Слайд 569

Слайд 570

Слайд 571

Слайд 572

Слайд 573

Слайд 574

Слайд 575

Слайд 576

Слайд 577

Слайд 578

Слайд 579

Слайд 580

Слайд 581

Слайд 582

Слайд 583

Слайд 584

Слайд 585

Слайд 586

Слайд 587

Слайд 588

Слайд 589

Слайд 590

Слайд 591

Слайд 592

Слайд 593

Слайд 594

Слайд 595

Слайд 596

Слайд 597

Слайд 598

Слайд 599

Слайд 600

Слайд 601

Слайд 602

Слайд 603

Слайд 604

Слайд 605

Слайд 606

Слайд 607

Слайд 608

Слайд 609

Слайд 610

Слайд 611

Слайд 612

Слайд 613

Слайд 614

Слайд 615

Слайд 616

Слайд 617

Слайд 618

Слайд 619

Слайд 620

Слайд 621

Слайд 622

Слайд 623

Слайд 624

Слайд 625

Слайд 626

Слайд 627

Слайд 628

Слайд 629

Слайд 630

Слайд 631

Слайд 632

Слайд 633

Слайд 634

Слайд 635

Слайд 636

Слайд 637

Слайд 638

Слайд 639

Слайд 640

Слайд 641

Слайд 642

Слайд 643

Слайд 644

Слайд 645

Слайд 646

Слайд 647

Слайд 648

Слайд 649

Слайд 650

Слайд 651

Слайд 652

Слайд 653

Слайд 654

Слайд 655

Слайд 656

Слайд 657

Слайд 658

Слайд 659

Слайд 660

Слайд 661

Слайд 662

Слайд 663

Слайд 664

Слайд 665

Слайд 666

Слайд 667

Слайд 668

Слайд 669

Слайд 670

Слайд 671

Слайд 672

Слайд 673

Слайд 674

Слайд 675

Слайд 676

Слайд 677

Слайд 678

Слайд 679

Слайд 680

Слайд 681

Слайд 682

Слайд 683

Слайд 684

Слайд 685

Слайд 686

Слайд 687

Слайд 688

Слайд 689

Слайд 690

Слайд 691

Слайд 692

Слайд 693

Слайд 694

Слайд 695

Слайд 696

Слайд 697

Слайд 698

Слайд 699

Слайд 700

Слайд 701

Слайд 702

Слайд 703

Слайд 704

Слайд 705

Слайд 706

Слайд 707

Слайд 708

Слайд 709

Слайд 710

Слайд 711

Слайд 712

Слайд 713

Слайд 714

Слайд 715

Слайд 716

Слайд 717

Слайд 718

Слайд 719

Слайд 720

Слайд 721

Слайд 722

Слайд 723

Слайд 724

Слайд 725

Слайд 726

Слайд 727

Слайд 728

Слайд 729

Слайд 730

Слайд 731

Слайд 732

Слайд 733

Слайд 734

Слайд 735

Слайд 736

Слайд 737

Слайд 738

Слайд 739

Слайд 740

Слайд 741

Слайд 742

Слайд 743

Слайд 744

Слайд 745

Слайд 746

Слайд 747

Слайд 748

Слайд 749

Слайд 750

Слайд 751

Слайд 752

Слайд 753

Слайд 754

Слайд 755

Слайд 756

Слайд 757

Слайд 758

Слайд 759

Слайд 760

Слайд 761

Слайд 762

Слайд 763

Слайд 764

Слайд 765

Слайд 766

Слайд 767

Слайд 768

Слайд 769

Слайд 770

Слайд 771

Слайд 772

Слайд 773

Слайд

Новая вкладка ПОСЛАНИЯ НА ПУБЛИКАН Новая вкладка Scribd Influence of physical exercis...

**Показання таласмів та складу тіла**

показання таласмів та складу тіла (Р=0,01), жировий компонент тіла достовірно (Р<0,001) зменшився на 4% та становить 1,5±0,15 кг (табл. 2). Значно збільшилась густота (157,0±0,02 до 1,074±0,003) та безхромі компоненти тіла (з 57,05±0,2 до 55,39±0,1 кг). Ділянковий компонент зменшився на 1,83 % та становить у середньому 1,5±0,15 кг (табл. 2).

Таблиця 2.

Динаміка показань маси та складу тіла на початку навчального року в студентів контрольної (першої) та експериментальної (другої) груп (М±m)

Показання	Групи					
	Перша	Друга	1 (n=9)	2 (n=13)	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		
Густота тіла	1,073±0,001	1,069±0,002	1,076±0,000	1,074±0,003		
Жировий компонент маситості, %	10,22±0,1	11,68±0,1	9,13±0,1	9,85±0,1		
Жировий компонент маситості, кг	5,92±0,12	7,76±0,25	5,32±0,1	6,05±0,1		
Безхромі компоненти маси тіла	89,78±0,1	88,32±0,2	90,57±0,2	90,15±0,1		
Безхромі компоненти маси тіла	51,98±0,1	58,7±0,1	52,95±0,1	55,39±0,1		

Ось, результати опорядж в експериментальній групі, свідчать про те, що заняття з елементами гімнастики, аеробік сприяють нормалізації маси тіла вищих показників за початок року. В процесі дослідження виявлені обхватові розміри тіла обидвох групової класів (ОГК). І, експериментальний обидві групи (ОГК) виявили погану та погано-середню стату (ОСС) (табл. 3, 4).

На початку навчального року маса підлітків 1-3, а також 4-14 років, виявлені значущі розбіжності за усіма обхватовими розмірами тіла не виявлено. Наприкінці навчального року в контрольній групі у всіх обслідуваніх відмінна тенденція до зменшення всіх обхватових розмірів (табл. 3, 4), що можна пояснити загальним збільшенням маси, головно залежів жировому компоненту тіла.

Скріншот з сайту scribd.com

Like 0 Tweet 1 Comment Олеся 12/20/2017 10:02:36 am Подкажіть пожалуста 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

Новая вкладка ПОСЛАНИЯ НА ПУБЛИКАН Новая вкладка Scribd Influence of physical exercis...

## 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 показань обхватових розмірів тіла на початку навчального року в контролльній (1, 2) та експериментальній (3, 4) групах. (М±m)

Показання	Підгрупа			
	1 (n=9)	2 (n=13)	3 (n=10)	4 (n=11)
Обхват грудної клітки, см	84,9±1,9	91,9±1,9	84,6±0,85	92,5±0,86
Експкурсія грудної клітки, см	11,1±1,4	8,6±0,13	12,7±0,8	10,0±0,9
Обхват стегна, см	63,8±1,63	73,1±1,02	64,6±0,47	73,5±0,79
Обхват стегна право, см	52,0±1,0	59,8±0,66	53,3±0,81	60,0±0,69
Обхват стегна, см	53,0±1,96	59,6±0,77	53,3±0,68	59,3±0,79
Обхват голени право, см	35,1±0,66	38,6±0,72	35,3±0,40	38,5±0,85
Обхват голени лів., см	35,3±0,70	38,8±0,75	35,4±0,46	38,7±0,62
Обхват паху право, см (предбіцепсістичний)	25,9±0,63	27,8±0,44	26,2±0,43	28,0±0,39
Обхват паху лів., см (предбіцепсістичний)	25,1±0,70	27,3±0,38	25,2±0,43	27,5±0,36
Обхват паху право, см (напрямленість стату)	27,3±0,16	28,4±0,52	27,5±0,46	29,1±0,42
Обхват паху лів., см (напрямленість стату)	26,3±0,63	28,0±0,44	26,8±0,40	28,6±0,39

Яківським прикладом цього можуть бути показання обхватових розмірів підлітка. Наприкінці навчального року у обох підлітків (1,12) показання ОП у розкісненому статі збільшились, розмір маси напружених та розтягнутих ставів у більшості підлітків, хоч і не достовірно, однак за отриманими даними можна сказати, що вони зменшилися, зменшивши масу м'язів і збільшивши питому масу м'язів та підвищивши доступність рухової групи.

В експериментальній групі обхватові розміри достовірно зменшилися за вимірюванням ОП у напруженому статі. ОП у 3 підлітків змінилося в середньому на 1,9±0,6 см, а в підлітків 4 - на 2,2±0,5 см, а експериментальний підліток збільшивши відповідно на 2,2±0,08 см, що може характеризувати попинання фізичного розчину. ОП у 3 підлітків змінилося на 2,3±0,4 см, у порівнянні з підлітком 4 підліткою зустрілося на 4,3±0,5 см, обидва стоять відповідно на 1,2±0,3 та 2,1±0,5 см, відповідно - 0,7±0,2 та 2,3±0,4 см.

Таблиця 4.

Динаміка показань обхватових розмірів тіла наприкінці навчального року в контролльній (1, 2) та експериментальній (3, 4) групах. (М±m)

Показання	Підгрупа			
	1 (n=9)	2 (n=13)	3 (n=10)	4 (n=11)
Обхват грудної клітки, см	84,3±2,0	97,1±2,2	82,9±0,76	90,0±0,74
Експкурсія грудної клітки, см	8,0±0,16	8,9±0,09	10,0±0,07	11,2±0,12
Обхват талії, см	64,6±1,50	73,4±1,11	61,7±0,52	69,3±0,82

Скріншот з сайту scribd.com

Новая вкладка × M ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЮ × Новая вкладка × Scribd × Influence of physical exercis...



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

## O. V. Timchik, O. V. Polkovchenko

12/11/2017

1 Comment

Обвід	плечо	лів., см	26,2±0,70	28,3±0,38	27,9±0,43	27,4±0,45
(після тренажерного)						

ОП у розслабленому стані в підгрупі З зменшилася на 0,8±0,02 см, а в напруженному збільшилася на 0,6±1,1 ±0,03 см. Різниця між напруженим і розслабленим станами напроти наявного рису змінилась на 1,2 - 1,9 см порівняно з вихідними даними. Аналогичні зміни у лівомій обов'язкових розмірів плеча були виявлені також і в підгрупі 4, що свідчить про значне збільшення міжвидових та залежності виконання вправового комплексу.

Отже, аналіз обов'язкових розмірів плаща відзначує значне підвищення фізичного розвитку програмою року в студентів експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою. След зазначити, що фізичні вправи впливають на підвищення фізичного розвитку жіночої молоді віку, однак суттєво залежать від комплексу методик якщо їх проводять.

На жаль, запропоновані державною програмою з фізичного виховання не дають базових результатів, тому визначення та наукове обґрутування традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури необхідне для досягнення підвищеного фізичного розвитку і загального стану здоров'я.

**Висновки**

1. Результати виконаних досліджень, юсти висновок, що запропоновані нами системи оздоровочно-тренажерних занять, до яких належать гімнастика, аеробіка, плавання, релаксація та інші, зміцнюють ефективність, та застосуванням державної програми з фізичного виховання.
2. Винесено, що у студентів, які занималися за запропонованою комплексною системою, показники по характеризуючі фізичний розвиток значно підвищилися.
3. Вагомим висновком дослідження є те, що символ запропонованої засобів фізичної культури, покликаний по характеризувати фізичний розвиток значно підвищився.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Маруценко, І. М. Генетика людини з основами патогенезу: наоч. пос. // К: КУ ім. Бориса Грінченка, 2014, 230 с.
2. Маруценко, І. М. Психогенетика: наоч. пос. // К: КУ ім. Бориса Грінченка, 2015, 294 с.
3. Маруценко, І. М. Меліко-сопіанські основи здоров'я: наоч. пос. // К: КУ ім. Бориса Грінченка, 2016, 220 с.

**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

Новая вкладка × M ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЮ × Новая вкладка × Scribd × 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 висновують, що запропоновані нами системою оздоровчо-тренувальних занять, до яких належать гімнастика, аеробіка, плавання, релаксація та інші, значно ефективніша, ніж загальнодержавна програма з фізичного виховання.

2. Виявлено, що у студентів, які займалися за запропонованою комплексною системою, показники, що характеризують фізичний розвиток значно поліпшилися.

3. Вагомим висновком дослідження є те, що символ запропонованих засобів вживання їх нормалізація маси тіла, змінне місце, спалює жир, покидає не тільки зовнішній вигляд людини, змінне здоріб'я, прапорщість, і надає її вітальністю у собі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Маруценко, І. М. Генетика людини з основами психогенетичних наук. пос. // К: КУ ім. Бориса Грінченка, 2014. 230 с.

2. Маруценко, І. М. Психогенетика: наука. пос. // К: КУ ім. Бориса Грінченка, 2015. 294 с.

3. Маруценко, І. М. Медико-соціальні основи здоров'я: наука. пос. // К: КУ ім. Бориса Грінченка, 2015. 316 с.

4. Філонова, О. В. Возрастные характеристики родителей и особенности психических признаков их детей в урбанизированных популяциях Восточной Украины // Достижения биологии и медицины, 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. Marusenko, I. M., Timchik, O. V., Nevedomska, Y. O. Human Genetics psychogenetics - with the basics. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2015. 230.

2. Marusenko, I. M., Timchik, O. V., Nevedomska, Y. O. Psychogenetics. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2015. 294.

3. Marusenko, I. M., Timchik, O. V. Medical and social bases of health. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2015. 316.

4. Filippova, O. V., Atramentova, 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, 2, 2007. P.58-68.

5. Yang, J., Benyamin, 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 underthe different programs of physical education. The outcomes of researches

SCRIBD

4 of 5

Like 0 Tweet

1 Comment

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 × M ПОСИЛАННЯ НА ПУБЛІКАЦІЮ × Новая вкладка × Scribd × 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 adjument, strengthens muscles, i.e. promotes improving of a constitution.

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

**Влияние физических упражнений на организм студентов**  
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.д. нормализует вес, снижает жировые отложения, увеличивает силу мускулатуры, т.е. приводят 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