



Малюнок1. Динаміка тривалості "теплого періоду" за останні 26 років

Висновки:

Тривалість "теплого періоду" року в Україні за останні 25 років має неухильну тенденцію для збільшення та суттєво перевищує критичний поріг у 150 днів, необхідний для створення стійких місцевих ендемічних зон по всім видам малярії людини.

Тривалість "теплого періоду" року в Україні має чіткий, вірогідно доведений циклічний характер.

Циклічність тривалості "теплого періоду" року в Україні складається з 2-х циклів.

"Малий цикл" - складає 3-4 роки з тенденцією на збільшення, та чіткою тенденцією до збільшення амплітуди циклу (кількості днів "теплого періоду та амплітуди його максимальних температур). "Великий цикл" - складає близько 13 років з максимальними показниками тривалості в середині циклу.

На сьогодні в Україні склалися всі умови для повної реставрації ендемічної зони по триденній (*P.vivax*) та триденно-подібній малярії (*P.ovale*), а також для нових ендемічних зон по тропічній триденній (*P.falciparum*) та чотирьохденній малярії (*P.malariae*).

Література:

1. Руководство по тропическим болезням / Под ред. А.Я. Лысенко.- 4-е изд., перераб. и доп.- М: Медицина, 1983.- 512 с.
2. Аналитический обзор деятельности Днепропетровского облздравотдела за 1945 год // Под ред. проф. В.М. Шкляра.-Днепропетровск, 1946.- 337 с.

ФІТНЕС-КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ПІДХОДУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

І. О. Бейгул, О. М. Шишкіна, В. В. Гацура
 Дніпровський державний технічний університет
 bejippon@gmail.com

I. Beigul, O. Shishkina, V. Gatsura

Annotation. Beigul I., Shishkina E., Gatsura V. Fitness culture as a way of an alternative approach to student youth

physical activity. The work analyzes fitness culture as an alternative approach to students' physical activity. It is shown that fitness culture embodies the goal, means and result of harmonious development, self-improvement of the life potentials of boys and girls. Fitness culture covers various spheres of life of student youth. The key components of the conceptual apparatus, the thesaurus of fitness culture are examined. It is shown that various forms of motor activity significantly improve the functioning of the human body, increase resistance to adverse environmental conditions.

Key words: fitness culture, student youth, motor activity, health, body functioning.

Нині у світовому масштабі простежується тенденція створення сприятливих умов виховання фітнес-культури особистості та суспільства, насамперед, молоді. У різних містах України реалізуються масштабні проекти, спрямовані на сприяння здоровому способу життя населення, підвищення його фізичної активності, розвиток необхідної для цього інфраструктури, проведення заходів щодо пропаганди та профілактики.

Сьогодні як стержнева ідея педагогічних технологій має виступати не інтерферентна підготовка, а досягнення реальної готовності до адекватних дій у сучасному світі проблем та інновацій. У системі фізичного виховання це визначає неминучість переходу від традиційної трансляції прикладного рухового досвіду (у вигляді фізичних якостей, рухових умінь та навичок) минулих поколінь до освоєння людиною різноманітних духовних цінностей фізичної культури стосовно розвитку її тілесності. Результатом цього процесу, що означає формування нового підходу до методологічних основ фізичної культури, є конструювання ціннісно-нормативної сфери свідомості особистості як її світоглядної основи, сприйнятливої до осмислення та реалізації гуманістичних, ціннісно-орієнтаційних пріоритетів фізичної культури [4].

Порівняно недавно адаптований у понятійному апараті педагогічних наук термін «фітнес-культура студентів» трактується як сучасний соціально затребуваний, методично обґрунтований та практично результативний компонент сфери фізичної культури, який виконує її базові функції з активною реалізацією всього потенціалу засобів оздоровчого фітнесу [1, 2].

Будучи однією із систем активного формування тілесного, духовного та інтелектуального надбання (гідного стану) особистості, фітнес-культура втілює в собі мету, засоби та результат гармонійного розвитку, самовдосконалення життєвих потенціалів юнаків та дівчат. У даному контексті фітнес-культура є реальною альтернативою архаїчних і непопулярних форм фізичного виховання, що склалися в даний час, які не асоціюються з пріоритетами молодіжного соціуму.

Виховання належної фітнес-культури студентів засобами

фізкультурно-оздоровчих та освітніх програм та педагогічних технологій створює об'єктивні передумови та умови для досягнення та підтримки високого рівня фізичного стану, необхідного для плідної розумової праці та адаптації до професійної діяльності [2].

Фітнес-культура охоплює різноманітні сфери життєдіяльності студентської молоді – навчання, побут, дозвілля, формуючи суть її матеріальних та духовних цінностей. Різні форми рухової діяльності, спеціально організовані у межах обов'язкових фізкультурно-оздоровчих занять, виконуваних як самостійно, так і під керівництвом тренерів-інструкторів, і навіть викладачів ЗВО, значно покращують функціонування організму людини, підвищують стійкість до несприятливих умов довкілля.

Аналіз сучасних тенденцій перебудови системи фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволяє стверджувати, що в даний час створюються соціально-економічні умови для вирішення цієї ситуації, використовуючи феномен фітнес-культури молодіжного соціуму, що формує особисті якості молоді людини на основі принципів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

За визначенням В.І. Григор'єва, фітнес-культура є багатовимірним соціокультурним феноменом і служить у системі вищої професійної освіти важливим інструментом становлення фізично розвиненої та психічно стійкої особистості, що сприяє її вихованню, освіті, соціалізації. Як сегменту фізичної культури, їй властиве вирішення основних завдань: ціннісно-орієнтаційних, гедоністичних, видовищних, інтегративних, інформаційних, соціальних та морально-виховних з кінцевою метою створення умов, що забезпечують задоволення потреб студентів у руховій активності та формування на цій основі фізичної дієздатності [1].

Фітнес-культура є природним продуктом еволюції сфери фізичного виховання в реальних умовах існування особистості та суспільства, вирішення спеціальних педагогічних проблем її формування знаходиться на стику різних наук. Ця обставина, як свідчать результати досліджень теоретичних засад фізкультурного тезаурусу, визначають зміст та тенденції розвитку понятійно-категоріального апарату фітнес-культури.

Основний, а також тимчасово визначений понятійний апарат фітнес-культури є найважливішим ресурсом тезаурусу, який забезпечує умови для успішної орієнтації та функціонування студентів у відповідній галузі. Створювана у своїй теорії як система знань виявляється у сукупності ключових термінологічних категорій, які розкривають мовними засобами зміст її основних об'єктів.

Відповідно до положень класифікації ключових компонентів понятійного апарату, тезаурус фітнес-культури студентів включає 3 групи смислових категорій з певним імплікаційним зв'язком: вихідні, функціональні та підсумкові [3].

Вихідними базовими термінами при цьому слід вважати

визначення "фітнес", у його різних загальноовизначених значеннях: «культура», «студенти», «фізичне виховання», до функціональних належать програми та технології на основі засобів рекреації, оздоровчої фізичної культури та масового спорту; до підсумкових, що відображають ефективність процесу формування фітнес-культури студентів, критерії відповідності принципам здорового способу життя, рівень фізичного стану, фізкультурну освіченість, спортивну кваліфікацію тощо.

Таким чином, фітнес є досить складним, багатовекторним соціальним явищем, яке слід розглядати як процес та результат формування тілесного вдосконалення студентської молоді, як взаємозв'язок матеріальних і духовних цінностей, як продукт фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список використаних джерел

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И.Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2012. – 228 с.
2. Дубинська О.Я. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: [монографія] / О.Я.Дубинська, Н.В. Петренко. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – 566 с.
3. Усачев Ю.А. Основы формирования тезауруса фитнес-культуры студентов / Ю.А.Усачев // Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2015. – Випуск 3К (56). – С. 364– 367.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ТА НУТРИЄНТНА ПІДТРИМКА ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ

Л.Б. Волошко¹, Г.М. Бойко²

*¹Український центр з фізичної культури і спорту для осіб з інвалідністю
«Інваспорт»
larisa.voloshko@ukr.net*

*²Полтавська обласна дитячо-юнацька реабілітаційно-спортивна школа
інвалідів
galka87u@gmail.com*

Annotation. Sports nutrition involves the inclusion in the diet of biologically active supplements, nutraceuticals and food concentrates, which are designed for people who are actively involved in sports. Sports nutrition is designed to improve sports performance, in particular, to increase strength, endurance, and increase muscle mass. The article briefly describes the main types of sports nutrition and their physiological significance.

Key words: physical activity, sports nutrition, balanced