

Основні висновки. Результати насамперед пов'язані з фізіологічними та віковими особливостями, так як в зрілому віці ми не можемо досягти високих результатів у проявах гнучкості. У жінок завжди буде перевага, тому що фізіологічно жінки більш схильні до прояву гнучкості аніж чоловіки. Також має вплив на конкретні результати те що люди раніше не займалися стретчингом, а займались тільки сайклінгом чи більш силовими напрямками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого.: М: ФиС, 1986. 128 с.
2. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” . : К, 1998. 48 с.

Сергій Цвельов,

студент 2 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **С. М. Писаренко**

ст. викладач (БДПУ)

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ 4-5 КЛАСІВ

Актуальність. Проблема погіршення стану здоров'я дітей в Україні є взагалі однією з найгостріших у соціальній програмі суспільства. За матеріалами Міністерства освіти України близько 60% учнів середніх класів мають різні порушення у стані здоров'я. заданими статистики стан здоров'я кожного четвертого учня має відхилення, а на момент закінчення школи тільки 5% учнів є практично здоровими. Захворювання органів дихання, особливо хімічні, завдають великої шкоди організму дітей і підлітків. Одним з найбільш поширених захворювань у цьому віці є хронічні неспецифічні захворювання легенів.

Зростаюча частота хронічних бронхолегеневих захворювань у дитячому віці в останнє десятиріччя робить актуальним вивчення нових, високоєфективних, можливостей індивідуальних та безпечних методів оздоровлення. Велика роль належить нетрадиційним засобам оздоровлення як важливу патогенетичному фактору. Зараз поширюється нетрадиційне лікування, у тому числі і лікувальна фізична культура, яка базується на використанні оздоровчої дихальної гімнастики.

Ступінь досліджуваності проблеми. Як показали праці останніх років, значна кількість фахівців з фізичного виховання основну увагу зосереджують на профілактиці і оздоровчих заходах в закладах загальної середньої освіти. У зв'язок з цим відмічається більшість публікацій у цьому напрямку: В.М. Дьячкова, В.А. Леонової, С.С. Острополец, С.М. Мартинова, В.В. Слюсарчука та ін..

Мета і методи дослідження. Метою дослідження було виявлення функціонального стану дихальної системи учнів 4-5 класів та її зміни під впливом елементів нетрадиційних засобів оздоровлення – оздоровчої

гімнастики «цигун» і дихальної методики Стрельникової в умовах шкільних уроків фізичної культури.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: медико-біологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Сутність дослідження. Обробка результатів дослідження вироблялася на персональному ЕОМ з використання програми « Excel for Windows», Результати були оброблені засобом варіаційної статистики з обчисленням середнього арифметичного, середньоквадратичної помилки і помилки середнього арифметичного. Вірогідність відмінностей між отриманими кількісними даними оцінювалася за t-критерієм Стюдента.

При вивченні частоти дихання можна стверджувати, що в усіх групах показник мав виражену тенденцію до зниження. Причому порівняльна характеристика даних груп свідчить про те, що більш позитивні статистично достовірні результати відзначені в учнів експериментальної групи. При порівнянні результатів дослідження до і після педагогічного експерименту спостерігається певна тенденцію до підвищення швидкості вдиху і видиху учнів експериментальної групи.

Основні висновки. Дослідження показало, що включення запропонованої системи дихальної гімнастики в програму фізичного виховання учнів 4-5 класів спирає засвоєнню раціонального дихання; позитивно змінює параметри дихальної функції; в учнів, які перенесли гострі респіраторні захворювання, зменшує повторну захворюваність на 10-15%; поліпшує рівень соматичного і психічного здоров'я .

Отримані результати свідчать, що вивчення методики дихальних вправ є дієвим засобом оздоровлення, тому дихальну гімнастику слід обов'язково включати як складову навчальної програми для учнів 4-5 класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моисеєнко Р.О. Аналіз та тенденції захворюваності дитячого населення України / Р.О. Моисеєнко // Современная педиатрия.-2013-№3 (31).-С.13-18.
2. Острополец С.С. Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини / С.С. Острополец // Фізичне виховання в школі.-2009.-№2.- С.24.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин .- 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Метафора, 2006. – С.56-72.

Софія Чухно,

студентка 3 курсу

Гуманітарно-економічного факультету

Наук. керівник: **Л. М. Кравченко,**

к.хім.н., доцент (БДПУ)

ПРОБЛЕМА ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛІННЯ ТА ТАНЕННЯ ЛЬДОВИКІВ НА ЗЕМЛІ

Актуальність. Останнім часом вчені надають велике значення проблемі глобального потепління. Документальне фіксування температури ведеться 150 років, за останнє століття вона збільшилась в середньому на